





Program
Srebrna Małopolska
2030

Publikacja przygotowana przez Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego

Nadzór redakcyjny:

Anna Mlost

Zespół redakcyjny:

Zespół Funduszy Zewnętrznych

Adres redakcji:

Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego

Departament Rozwoju Regionu

30-552 Kraków

ul. Wielicka 72A

tel. 12 29 90 900

Projekt okładki, opracowanie graficzne, skład i druk:

www.ccpog.com.pl

W publikacji wykorzystano zdjęcia:

Archiwum UMWM, Stowarzyszenia Partner dla Przedsiębiorczości, AdobeStock

ISBN: 978-83-67243-55-1

Nakład: 200 egz.

Program został opracowany we współpracy z zespołem zadaniowym ds. Programu strategicznego „Srebrna Małopolska 2030”.



Słowo wstępu

Szanowni Państwo!

Oddaję w Państwa ręce *Program strategiczny Srebrna Małopolska 2030* – dokument niezwykle ważny i potrzebny, który jako pierwszy tak kompleksowo traktuje problematykę zmian społecznych wynikających ze starzenia się społeczeństwa w naszym regionie. Prezentuje on konkretne rozwiązania dla problemów i wyzwań będących konsekwencją negatywnych zjawisk demograficznych. Dobra wiadomość jest taka, że żyjemy coraz dłużej, otoczeni opieką, w lepszym zdrowiu. Wciąż jednak mamy przed sobą ogromną pracę do wykonania, aby podnieść jakość życia starszego pokolenia. Wyzwania dotyczą niemal każdej dziedziny – od sytuacji materialnej i warunków mieszkaniowych, poprzez sytuację zdrowotną, społeczną, aż po rynek pracy.



Opracowanie kompleksowej polityki publicznej wspierającej osoby starsze w naszym regionie, której najważniejszym narzędziem jest *Program strategiczny Srebrna Małopolska 2030*, uważam za krok milowy w kierunku zdrowego i aktywnego starzenia się mieszkańców Małopolski. Już od co najmniej dekady samorząd województwa skutecznie buduje politykę senioralną w regionie i jako pierwszy w Polsce przygotował strategię działań wobec starzejącego się społeczeństwa. *Program strategiczny Srebrna Małopolska 2030* jest owocem tej konsekwentnej pracy, obejmującej m.in. analizę przemian demograficznych i starzenia się populacji w Małopolsce, możliwości i warunki zaspokajania potrzeb zdrowotnych i opiekuńczych osób starszych, w tym opieki długoterminowej, analizę potencjału edukacyjnego, kulturalnego i społecznego seniorów oraz rozwoju kariery zawodowej. Na tej bazie powstały zadania i rekomendacje zawarte w Programie, wypracowane w gronie najlepszych ekspertów z różnych dziedzin.

Co ważne, w budowaniu podstaw Programu aktywny udział brali także sami seniorzy, którzy licznie uczestniczyli nie tylko w konsultacji projektu dokumentu, ale i w wydarzeniach i forach, mających wpływ na jego ostateczny kształt, jak chociażby w cyklicznie organizowanym Małopolskim Kongresie Srebrnej Gospodarki. Współtworzenie tego Programu z seniorami uważam za szczególnie cenne.

Pozostaje nam zrealizować te ambitne założenia, aby osoby, które dziś są w wieku senioralnym, ale także ci, którzy będą nimi w przyszłości, mogli cieszyć się dobrym zdrowiem fizycznym i psychicznym, pozwalającym na aktywność do późnych lat życia. Żyjmy pełnią życia w każdym wieku.

Łukasz Smółka

Marszałek Województwa Małopolskiego



Spis treści

Wprowadzenie	6
1.1 Koncepcja programu	6
1.2 Metoda tworzenia programu	8
2.1 Strategie i programy krajowe	9
Spójność programu z krajowymi regionalnymi dokumentami strategicznymi	9
2.2 Strategia i programy regionalne	11
Sytuacja osób starszych w województwie małopolskim (wnioski z Diagnozy)	12
3.1 Wprowadzenie	12
3.2 Zmiany demograficzne	13
3.3 Warunki mieszkaniowe seniorów	15
3.4 Infrastruktura ochrony zdrowia i sytuacja zdrowotna osób starszych	16
3.5 Infrastruktura i usługi społeczne	18
3.6 Aktywność zawodowa seniorów	20
3.7 Aktywizacja społeczna – edukacja, kultura, sport, turystyka, aktywność obywatelska	21
Analiza SWOT	22
Cel ogólny i cele szczegółowe programu	24
Priorytety i kierunki interwencji programu	26
6.1 Priorytet I. Zdrowie i opieka	26
Kierunek interwencji 1. Promocja i profilaktyka zdrowotna	28
Kierunek interwencji 2. Poprawa dostępu do wysokiej jakości usług zdrowotnych i społecznych umożliwiających niezależne funkcjonowanie	34
Kierunek interwencji 3. Wykorzystanie innowacji społecznych i technologicznych w usługach zdrowotnych i opiekuńczych dla osób starszych	38
6.2 Priorytet II. Aktywizacja społeczna	42
Kierunek interwencji 1. Poprawa dostępności oferty edukacyjno-kulturalnej dla osób starszych	44
Kierunek interwencji 2. Poprawa dostępności oferty rekreacyjno-turystycznej dla osób starszych	52
Kierunek interwencji 4. Rozwój kompetencji cyfrowych oraz podniesienie poziomu bezpieczeństwa osób starszych	63
Kierunek interwencji 5. Rozwój wolontariatu senioralnego	68
6.3 Priorytet III. Aktywizacja zawodowa	71
Kierunek interwencji 1. Utrzymanie zatrudnienia przez osoby starsze	72
Kierunek interwencji 2. Budowanie kultury organizacyjnej w firmach pod kątem adaptacji miejsc pracy do potrzeb starszych pracowników	75
6.4 Priorytet IV. Przestrzeń i mieszkalnictwo	79
Kierunek interwencji 1. Rozwój mieszkalnictwa senioralnego	80
Monitoring i ewaluacja programu	84
7.1 Monitoring	85
7.2 Ewaluacja	86
Źródła finansowania programu	88
Bibliografia	89

1 Wprowadzenie

1.1 Koncepcja programu

W odpowiedzi na postępujący proces starzenia się społeczeństwa w Polsce, w tym także w regionie Małopolski, samorząd województwa buduje i wdraża regionalną politykę senioralną. Jednym z kluczowych instrumentów wdrażania tej polityki jest Program strategiczny Srebrna Małopolska 2030 (zwany dalej programem). Jest on programem rozwoju w rozumieniu Ustawy z dnia 6 grudnia 2006 r. o zasadach prowadzenia polityki rozwoju. Stanowi uszczegółowienie oraz rozwinięcie celów i działań zapisanych w Strategii Rozwoju Województwa „Małopolska 2030”.

Proces starzenia się jest procesem powszechnym i nieuniknionym, wywołanym między innymi zmniejszającą się dzietnością oraz spadkiem umieralności prowadzącej do wydłużenia przeciętnego trwania życia. Zmianom demograficznym towarzyszą dalsze zmiany w procesie formowania się rodziny oraz sposób życia rodzin. Zmniejsza się potencjał opiekuńczy rodzin, podczas gdy rośnie populacja osób starszych wymagająca usług opiekuńczych i pielęgnacyjnych, w tym często usług specjalistycznych. Zmiana struktur demograficznych ma istotny wpływ na rynek pracy w związku ze zmianą proporcji pomiędzy liczebnością osób aktywnych zawodowo a osobami starszymi, pozostającymi poza rynkiem pracy.

Reakcją Województwa Małopolskiego na wyżej wspomniane zjawiska jest zbudowanie skutecznej polityki senioralnej rozumianej szeroko jako ogół działań prowadzących do zapewnienia warunków wydłużenia aktywności, zarówno zawodowej, jak i społecznej oraz samodzielnego, zdrowego, bezpiecznego i niezależnego życia osób starszych. Jest to polityka publiczna wdrażana przez podmioty samorządu terytorialnego funkcjonujące na obszarze województwa małopolskiego we współpracy z podmiotami rządowymi, organizacjami pozarządowymi, podmiotami rynkowymi, której celem jest zapewnienie pomyślnego starzenia się mieszkańców, zaspokojenie zróżnicowanych potrzeb osób starszych oraz stworzenie optymalnych warunków ich uczestnictwa w życiu społecznym. Ma charakter polityki horyzontalnej, obejmującej liczne polityki szczegółowe, ponieważ osoba starsza funkcjonuje w różnych obszarach.

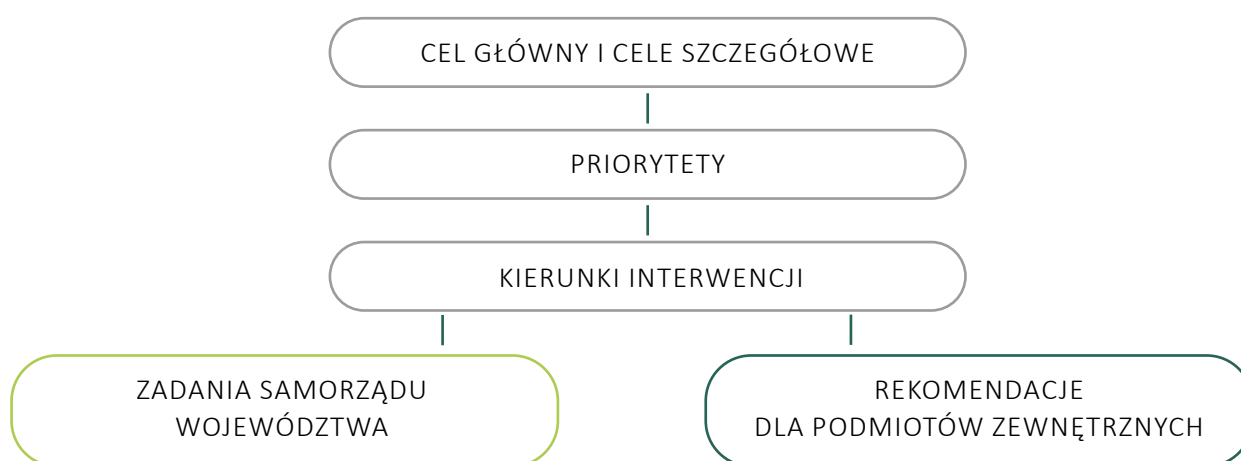
Jednym z kluczowych narzędzi wdrażania regionalnej polityki senioralnej jest niniejszy program pn. Program strategiczny Srebrna Małopolska 2030, obowiązujący w latach 2023–2030. Główny jego cel nawiązuje do koncepcji pomyślnego starzenia się (ang. *successful ageing*), która mówi, że jest to dobrze przebiegający proces prowadzący do kolejnego etapu życia, jakim jest starość. Dotyczy wielu aspektów życia osób starszych, a jego przebieg zależy od wielu czynników – występujących zarówno aktualnie, jak i we wcześniejszych fazach życia. Oznacza przede wszystkim dobre samopoczucie w sferze psychicznej, fizycznej i społecznej w starszym wieku. Poszczególne działania zawarte w programie adresowane są do osób należących do różnych grup wiekowych. Najmłodszą grupą docelową są osoby po 50. roku życia, głównie ze względów wprowadzonych działań profilaktycznych w różnym zakresie, zgodnie z zasadą, że na pomyślne starzenie należy pracować przez całe życie. Nie można pominąć także populacji osób najstarszych, tj. w wieku 90 i więcej, gdyż notuje się coraz wyższy odsetek osób długowiecznych.

Program strategiczny Srebrna Małopolska 2030 osadza się na kilku podstawowych założeniach:

- 1 Zjawisko starzenia się ludności województwa postrzegane jest jako wyzwanie, które trzeba podjąć, jednocześnie wykorzystując cały potencjał osób starszych.
- 2 Poprawa sytuacji osób starszych w regionie Małopolski wymaga współpracy między władzami i instytucjami samorządowymi różnych szczebli – województwa, powiatów i gmin, ale także organizacji pozarządowych, przedstawicieli biznesu czy podmiotów leczniczych i opiekuńczych.

- 3 Program zawiera propozycje działań (projektów/inicjatyw) dla samorządów terytorialnych, organizacji pozarządowych i innych podmiotów współpracujących z seniorami uwzględniając ustawowe zadania tych podmiotów oraz respektując ich niezależność.
- 4 Program jest dokumentem interdyscyplinarnym i uwzględnia wieloaspektowość polityki społecznej wobec osób starszych.
- 5 Program uwzględnia potrzeby osób będących w różnych fazach procesu starzenia się i starości.
- 6 Program jest spójny z głównymi dokumentami polityki senioralnej na poziomie krajowym i regionalnym.
- 7 Program odwołuje się do innowacyjnych rozwiązań wypracowanych przez partnerów międzynarodowych w ramach projektów wymiany doświadczeń.

Struktura programu składa się z następujących elementów: cel główny i cele szczegółowe, priorytety, kierunki interwencji oraz zadania i rekomendacje. Są one przedstawione na Rysunku 1.



Źródło: Opracowanie własne.

Zadania w ramach kierunków interwencji to przedsięwzięcia, których realizatorem jest Województwo Małopolskie. Natomiast rekomendacje dotyczą działań proponowanych różnego rodzaju partnerom regionalnym i lokalnym, takim jak: jednostki samorządu terytorialnego (powiatowe i gminne), organizacje pozarządowe, podmioty ekonomii społecznej, podmioty lecznicze, przedsiębiorcy. Województwo Małopolskie nie wyklucza także wdrożenia rekomendacji w przyszłości, o ile pozwolą na to środki finansowe.

Program składa się z dziewięciu rozdziałów. Pierwszy z nich stanowi wprowadzenie do dokumentu, natomiast w drugim dokonano analizy spójności zapisów programu z innymi dokumentami w zakresie różnych polityk publicznych zarówno na poziomie krajowym jak i regionalnym.

Trzeci rozdział stanowi streszczenie wraz z wnioskami dokumentu diagnostycznego pn. Diagnoza i prognozy rozwojowe do Programu strategicznego Srebrna Małopolska 2030, który zawiera obszerną diagnozę sytuacji społecznej, gospodarczej i przestrzennej w zakresie odpowiadającym programowi. Wnioski z przeprowadzonej diagnozy posłużyły wyznaczeniu celów i priorytetów programu. Przedstawiona została przede wszystkim aktualna sytuacja zdrowotna, społeczna, przestrzenna, a także gospodarcza w Małopolsce, obejmująca różnorakie elementy składające się na jakość życia osób starszych w regionie i przedstawiająca zmiany

spowodowane postępującym procesem starzenia się społeczeństwa. Dla potrzeb podsumowania wniosków z Diagnozy przygotowano w rozdziale czwartym Analizę SWOT.

Rozdział piąty zawiera opis celu głównego i celów szczegółowych programu.

W rozdziale szóstym znajduje się zestawienie priorytetów wraz z opisem oraz wykaz zadań samorządu województwa i zadań postulowanych innym podmiotom, zwanych rekomendacjami. Informacje na temat zadań i rekomendacji obejmują ich cel, zakres, grupę docelową, czas realizacji oraz podmioty realizujące. W celu pokazania, w jaki sposób rekomendacje mogą być wdrożone, większość z nich została opatrzona opisami dobrych praktyk.

W rozdziale siódmym i ósmym zawarto opis systemu monitorowania i ewaluacji, a także środków finansowym przewidzianym na wdrażanie programu.

Program zamyka rozdział dziewiąty stanowiący bibliografię.

1.2 Metoda tworzenia programu

Prace nad Programem strategicznym Srebrna Małopolska 2030 rozpoczęły się od przygotowania Diagnozy i prognoz w zakresie odpowiadającym polityce senioralnej. Każdy obszar opisywany w Diagnozie kończy się w formie wniosków i rekomendacji, które posłużyły do wyznaczenia celów i priorytetów programu. Uchwałą nr 1765/21 z dnia 7 grudnia 2021 r. Zarząd Województwa Małopolskiego przyjął zasady, tryb i harmonogram prac nad programem.

Proces przygotowania dokumentu toczył się przy zachowaniu ustalonych zasad:

- 1 zasada rozwoju społecznie wrażliwego
- 2 zasada rozwoju terytorialnie zrównoważonego
- 3 zasada zintegrowanego podejścia
- 4 zasada partnerstwa
- 5 zasada spójności z celami europejskiej i krajowej polityki rozwoju, w tym polityki regionalnej.

Prace nad programem obejmowały następujące działania, w szczególności:

- 1 powołanie Zespołu Zadaniowego ds. Programu Strategicznego Srebrna Małopolska 2030
- 2 określenie założeń programowych, wskazujących zakres i kierunki działań m.in. w oparciu o wnioski i rekomendacje wynikające z przygotowanej diagnozy stanu województwa małopolskiego w obszarach: opieka zdrowotna, opieka społeczna, rynek pracy, edukacja, kultura, turystyka, srebrna gospodarka w odniesieniu do zakresu objętego programowaniem i prognozą trendów rozwojowych województwa
- 3 organizacja oraz przeprowadzenie debaty regionalnej z udziałem partnerów regionalnych oraz Radnych Województwa Małopolskiego
- 4 przygotowanie projektu programu
- 5 przeprowadzenie konsultacji społecznych projektu programu w trybie i na zasadach określonych w przepisach ustawy o zasadach prowadzenia polityki rozwoju oraz ustawy o samorządzie województwa
- 6 współdziałanie z Sejmikiem Województwa w przedmiocie prac związanych z przygotowywaniem programu
- 7 podjęcie uchwały Zarządu Województwa w sprawie przyjęcia programu.

Za koordynację prac nad programem oraz za prowadzenie Zespołu Zadaniowego ds. Programu odpowiadał Departament Rozwoju Regionu Urzędu Marszałkowskiego Województwa Małopolskiego. W celu zapewnienia optymalnej formuły prac oraz wymiany informacji pomiędzy podmiotami zaangażowanymi w proces

opracowania programu, konieczne było powołanie gremium opiniującego w formie Zespołu ds. Programu strategicznego Srebrna Małopolska 2030. W skład Zespołu weszli m.in. przedstawiciele Zarządu Województwa Małopolskiego, przedstawiciele właściwych merytorycznie departamentów Urzędu Marszałkowskiego oraz wybranych jednostek organizacyjnych Województwa Małopolskiego, a także kluczowych instytucji regionalnych i kolejnych elementów programu.

Do podstawowych zadań Zespołu należało:

- formułowanie założeń programowych, określających priorytety i kierunki interwencji w ramach programu przed ich przekazaniem do rozpatrzenia i zatwierdzenia przez Zarząd Województwa Małopolskiego
- formułowanie propozycji w zakresie zadań samorządu województwa i rekomendacji kierowanych do podmiotów zewnętrznych oraz form ich realizacji
- formułowanie rekomendacji dotyczących sposobu uwzględnienia wniosków, uwag oraz postulatów zgłaszanych do projektu programu w ramach konsultacji społecznych.

Spotkania zespołu odbywały się w różnych formach, zarówno online jak i stacjonarnie, w pełnym składzie, a także w podgrupach o charakterze warsztatowym.

Projekt programu po przyjęciu przez Zarząd Województwa Małopolskiego został poddany konsultacjom społecznym zgodnie z wymogiem ustawy o zasadach prowadzenia polityki rozwoju. Dokument przedstawiono jednostkom samorządu terytorialnego, organizacjom pozarządowym, partnerom społecznym, gospodarczym i podmiotom reprezentującym społeczeństwo obywatelskie.

2 Spójność programu z krajowymi regionalnymi dokumentami strategicznymi

Kierunki i cele zawarte w Programie strategicznym Srebrna Małopolska 2030 są spójne z celami określonymi w programach i strategiach regionalnych oraz krajowych.

2.1 Strategie i programy krajowe

Zagadnienia i problemy należące do zakresu przedmiotowego polityki senioralnej są bezpośrednio lub pośrednio przedmiotem następujących krajowych dokumentów programowych:

- Strategia na rzecz Odpowiedzialnego Rozwoju. Do roku 2020 (z perspektywą do 2030)
- Polityka społeczna wobec osób starszych 2030. Bezpieczeństwo – Uczestnictwo – Solidarność
- Program rządowy Dostępność Plus 2018–2025
- Program wieloletni „Senior+” na lata 2021–2025
- Program „Opieka 75+”
- Program wieloletni na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025
- Krajowy Plan Działań na rzecz Zatrudnienia na rok 2022
- Strategia na rzecz Osób z Niepełnosprawnościami 2021–2030

Zmianom demograficznym oraz działaniom na rzecz osób starszych został poświęcony Obszar „Spójność społeczna” Strategii na rzecz Odpowiedzialnego Rozwoju. Do roku 2020 (z perspektywą do 2030). Na szczególną uwagę zasługuje kierunek interwencji „Poprawa dostępności do usług, w tym społecznych i zdrowotnych”, w których przewidziano działania na rzecz rozwoju usług asystenckich, wsparcia opiekunów nieformalnych, dostępu do produktów i usług umożliwiających mobilność społeczną i zawodową, a także promocję aktywności zawodowej i społecznej seniorów (wolontariat seniorów, pomoc sąsiedzka) oraz tworzenie warunków dla

rozwoju „białej” i „srebrnej” gospodarki oraz ekonomii społecznej zakorzenionej w społeczności lokalnej. Jednym z projektów strategicznych wymienionych w dokumencie jest „Przestrzeń dla wszystkich”, którego celem jest zapewnienie pełnej dostępności przestrzeni publicznej (w tym dostosowywania środków transportu) do potrzeb osób o ograniczonej sprawności lub mobilności.

Dokument „Polityka społeczna wobec osób starszych 2030. Bezpieczeństwo – Uczestnictwo – Solidarność” zawiera kierunki rozwoju polityki społecznej wobec osób starszych w ujęciu interdyscyplinarnym i przewiduje działania w perspektywie najbliższych 10 lat. Program strategiczny Srebrna Małopolska 2030 jest spójny z „Polityką społeczną wobec osób starszych 2030...” zarówno w obszarach uwzględniających działania wobec ogółu osób starszych, jak i w obszarach uwzględniających działania wobec niesamodzielnich osób starszych. Jeśli chodzi o pierwszą grupę zagadnień, nawiązania można znaleźć m.in. w działaniach na rzecz uczestnictwa w życiu społecznym oraz wspierania wszelkich form aktywności obywatelskiej, społecznej, kulturalnej, artystycznej, sportowej i religijnej; tworzenia warunków umożliwiających wykorzystanie potencjału osób starszych jako aktywnych uczestników życia gospodarczego i rynku pracy, dostosowanych do ich możliwości psychofizycznych oraz sytuacji rodzinnej, a także w przedsięwzięciach mających na celu promocję zdrowia, profilaktykę chorób, dostęp do diagnostyki, leczenia i rehabilitacji. W przypadku grupy działań skierowanych do niesamodzielnich osób starszych spójne są zapisy związane z ułatwieniem dostępu do usług wzmacniających samodzielność oraz dostosowanie środowiska zamieszkania do możliwości funkcjonalnych niesamodzielnich osób starszych; z zapewnieniem optymalnego dostępu do usług zdrowotnych, rehabilitacyjnych i opiekuńczo-pielęgnacyjnych dostosowanych do potrzeb niesamodzielnich osób starszych, a także z rozwojem sieci usług środowiskowych i instytucjonalnych udzielanych niesamodzielnym osobom starszym oraz systemu wsparcia nieformalnych opiekunów niesamodzielnich osób starszych przez instytucje publiczne.

Program strategiczny Srebrna Małopolska 2030 jest spójny z Programem rządowym „Dostępność Plus 2018-2025” zarówno w aspekcie fizycznym (np. kształtowanie przestrzeni przyjaznej seniorom, dostępne budynki użyteczności publicznej), jak i cyfrowym (m.in. rozwój portali internetowych, ułatwienie dostępu do oferty edukacyjno-kulturalnej czy rekreacyjno-turystycznej). Ponadto, oba programy są zbieżne w odniesieniu do dostępności publicznych usług opiekuńczych, co przejawia się w rządowym działaniu pn. „Dostępne usługi medyczne” czy „Asystent osobisty osoby niepełnosprawnej”, a regionalnie w zadaniach takich jak: „Opieka dostępna – rozwój usług środowiskowych” lub „Małopolski Tele-Anioł 2.0”. Na szczególną uwagę zasługują działania edukacyjne, które w Programie „Dostępność Plus 2018-2025” skierowane są głównie do dzieci i uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, w tym z niepełnosprawnościami. Program strategiczny Srebrna Małopolska 2030 jest w tym zakresie tematycznym komplementarny poprzez działania edukacyjne skierowane do osób starszych, jak np. edukacja w zakresie bezpieczeństwa czy podnoszenie kompetencji cyfrowych.

W ramach wieloletniego programu „Senior+” na lata 2021–2025 zapewniany jest dostęp do infrastruktury pozwalającej osobom starszym na aktywne spędzanie wolnego czasu. Pozwala to także na zaktywizowanie i zaangażowanie seniorów w działania samopomocowe i na rzecz środowiska lokalnego. Podobne cele realizowane będą w ramach programu strategicznego Srebrna Małopolska 2030, szczególnie w zadaniach związanych z rozszerzaniem oferty centrów usług społecznych lub centrów aktywności seniora, promowaniem aktywności fizycznej osób starszych czy też rozwijaniem wolontariatu senioralnego.

Strategicznym celem Programu „Opieka 75+” na rok 2022 jest poprawa dostępności do usług opiekuńczych osób w wieku 75 lat i więcej, które są osobami samotnymi lub są osobami samotnie gospodarującymi, a także tych, które pozostają w rodzinie. Jest to cel zbieżny z założeniami niniejszego programu, które realizowane będą przez zadania zdefiniowane w Kierunku polityki pn. „Poprawa kondycji zdrowotnej i dobrostanu osób starszych”, w szczególności: „Opieka dostępna – rozwój usług środowiskowych” oraz „Małopolski Tele-Anioł 2.0”.

Program wieloletni na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025 ma na celu zwiększenie uczestnictwa osób starszych we wszystkich dziedzinach życia społecznego poprzez wspieranie aktywności organizacji pozarządowych działających na rzecz seniorów. Jest on spójny z Programem strategicznym Srebrna Małopolska 2030 w zakresie celów szczegółowych, wśród których wymienić należy: wzrost zaangażowania osób starszych w kontakty społeczne poprzez wzbogacenie oferty zagospodarowania ich czasu wolnego; zwiększenie zaangażowania osób starszych w procesy partycypacyjne zachodzące w życiu publicznym; podnoszenie kompetencji cyfrowych seniorów oraz kształtowanie postaw sprzyjających wykorzystywaniu nowych technologii w życiu codziennym; budowanie pozytywnego wizerunku starości i starzenia się oraz rozwijanie kompetencji społecznych (wiedzy, umiejętności, postaw) wobec starości u osób w każdym wieku.

Program strategiczny Srebrna Małopolska 2030 jest także spójny z Krajowym Planem Działań na rzecz Zatrudnienia na rok 2022 w zakresie elastycznych form zatrudnienia mających na celu poprawę możliwości zatrudnieniowych osób znajdujących w szczególnej sytuacji na rynku pracy – m.in. osób starszych. Idea ta realizowana będzie przez cel Programu strategicznego Srebrna Małopolska 2030 pn. „Budowanie kultury organizacyjnej w firmach pod kątem adaptacji starszych pracowników”. Programy te są komplementarne w zakresie zapewnienia dostępu do różnych form opieki nad osobami zależnymi – w Krajowym Planie Działań na rzecz Zatrudnienia przewidziano działania mające na celu podniesienie współczynnika aktywności zawodowej oraz dalszego wzrostu poziomu zatrudnienia w Polsce poprzez m.in. wspieranie godzenia obowiązków rodzinnych z zawodowymi.

Warto odnieść się także do Strategii na rzecz Osób z Niepełnosprawnościami 2021–2030, która zakłada kompleksowe i ponadsektorowe podejście polityki publicznej do wsparcia osób z niepełnosprawnościami, uwzględniające ich potrzeby w zakresie niezależnego życia i włączenia społecznego. Rozwiązania proponowane dla osób z niepełnosprawnościami można i należy odnosić także do seniorów. Na szczególną uwagę zasługują działania prowadzące do zapewnienia systemowej usługi opieki wytchnieniowej oraz kształtowania przestrzeni przyjaznej osobom z ograniczoną mobilnością, także w wymiarze dostępności oferty kulturalnej i sportowej, co jest zbieżne z założeniami programu strategicznego Srebrna Małopolska 2030.

2.2 Strategia i programy regionalne

Zagadnienia i problemy należące do zakresu przedmiotowego polityki senioralnej są bezpośrednio lub pośrednio przedmiotem następujących regionalnych dokumentów strategicznych i programowych:

- Strategia Rozwoju Województwa „Małopolska 2030”
- Program edukacji i rynku pracy (program rozwoju)
- Program Rodzinna Małopolska 2030 (w trakcie prac)
- Program ekonomii społecznej

Program strategiczny Srebrna Małopolska 2030 wpisuje się w realizację Strategii Rozwoju Województwa, w szczególności w zakresie aktywizacji osób starszych i z niepełnosprawnościami, rozwijania usług opiekuńczych, także w formach zdeinstytucjonalizowanych, tworzeniu przyjaznych i dostępnych przestrzeni spotkań, ze zróżnicowaną ofertą spędzania czasu wolnego, także w wymiarze międzypokoleniowym.

Program jest spójny ze Strategią Rozwoju Województwa także w zakresie podnoszenia świadomości zdrowotnej społeczeństwa, promocji zdrowego stylu życia, przygotowania odpowiedniej oferty sportowo-rekreacyjnej, poprawy otwartości instytucji kultury, w tym m.in. na osoby z niepełnosprawnościami oraz seniorów, czy też wspierania rozwiązań z obszaru zarządzania wiekiem i kompetencjami pracowników.

W zakresie aktywizacji zawodowej małopolskich seniorów Program jest komplementarny wobec Programu Rozwoju Rynku Pracy i Edukacji do 2030 roku opracowywany i wdrażany przez Wojewódzki Urząd Pracy w Krakowie. Program swoim zakresem obejmuje populację osób znajdujących się już na emeryturze, podczas gdy

Program Edukacja i rynek pracy jest skierowany do osób wciąż aktywnych zawodowo. Dzięki temu interwencje obu programów obejmują cały okres kariery zawodowej mieszkańców Małopolski.

Program strategiczny Srebrna Małopolska 2030 jest spójny także z programem Rodzinna Małopolska 2030, który koordynowany będzie przez Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Krakowie. Program ten stawia rodzinę w centrum zainteresowania, przyjmując za cel przede wszystkim szeroko rozumiane wsparcie rodzin w pełnieniu funkcji opiekuńczo-wychowawczych. Istotny z punktu widzenia programu Rodzinna Małopolska 2030 jest także rozwój usług środowiskowych wspierających funkcjonowanie rodziny oraz przygotowanie oferty sprzyjającej aktywizacji i integracji społecznej, w tym w wymiarze międzypokoleniowym. Warto podkreślić jest położenie nacisku na poprawę dostępu do usług pozwalających na zmniejszenie obciążenia obowiązkami opiekuńczymi, którymi objęto by zarówno rodziców opiekujących się dziećmi z niepełnosprawnościami, jak i dorosłe dzieci opiekujące się starzejącymi się rodzicami.

Drugim programem opracowywanym przez ROPS w Krakowie jest Regionalny Program Rozwoju Ekonomii Społecznej w Województwie Małopolskim do 2030 r. Ma na celu skoordynowanie działań różnorodnych środowisk wokół celów rozwojowych w obszarze ekonomii społecznej w Małopolsce, która – także w krajach Unii Europejskiej – wypełnia lukę w systemie, do której nie dociera klasycznie rozumiany biznes oraz wsparcie publiczne. Ze wspomnianym dokumentem Program strategiczny Srebrna Małopolska 2030 jest komplementarny w zakresie usług świadczonych wobec osób starszych, szczególnie usług opiekuńczych z wykorzystaniem potencjału podmiotów ekonomii społecznej.

3 Sytuacja osób starszych w województwie małopolskim (wnioski z Diagnozy)

3.1 Wprowadzenie

Diagnoza do Programu strategicznego Srebrna Małopolska 2030 przedstawia aktualną sytuację demograficzną osób starszych w Małopolsce oraz zmiany spowodowane postępującym procesem starzenia się społeczeństwa. W zakresie trendów demograficznych, wskazane zostały prognozowane zmiany do 2030 i 2050 roku, które wpłyną na przyszłe cele i kierunki wskazane w programie. W dokumencie skupiono się przede wszystkim na takich aspektach jak: obecna i przyszła sytuacja demograficzna regionu, sytuacja gospodarstw domowych seniorów i ich warunki mieszkaniowe, dostępność i jakość infrastruktury i usług ochrony zdrowia, ponadto usług i infrastruktury społecznej, w tym kwestie związane innowacjami technologicznymi i społecznymi na rzecz aktywnego starzenia.

Dokument został przygotowany przede wszystkim w oparciu o opracowania Głównego Urzędu Statystycznego oraz bazy danych EUROSTAT-u. Ważnym źródłem informacji były dane udostępniane przez Regionalny Ośrodek Pomocy Społecznej w Krakowie, Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, Małopolski Urząd Wojewódzki i inne instytucje. W dokumencie skorzystano z wielu publikacji i materiałów obejmujących tematykę senioralną. Ważnym uzupełnieniem danych ilościowych stanowiły badania przeprowadzone przez Małopolskie Obserwatorium Rozwoju Regionalnego: „MAŁOPOLANIE 60+: Warunki mieszkaniowe, budownictwo senioralne, przestrzeń publiczna”, „Oferta dla małopolskich seniorów – czas wolny, aktywność, informacja” oraz „Opieka nad osobami niesamodzielnymi i starszymi”. W dokumencie wykorzystano także wnioski z ewaluacji wszystkich edycji otwartego konkursu ofert na edukację prozdrowotną małopolskich seniorów w latach 2016–2019 oraz wyniki realizacji projektów ITHACA (Program Interreg Europa) oraz HoCare2.0 (Program Interreg Europa Środkowa).

W niniejszym rozdziale Programu zawarte zostały najważniejsze wnioski w kluczowych obszarach decydujących o jakości życia osób starszych wraz z rekomendacjami. Pełny dokument „Diagnoza i prognozy rozwojowe do Programu strategicznego „Srebrna Małopolska 2030” stanowi załącznik do programu.

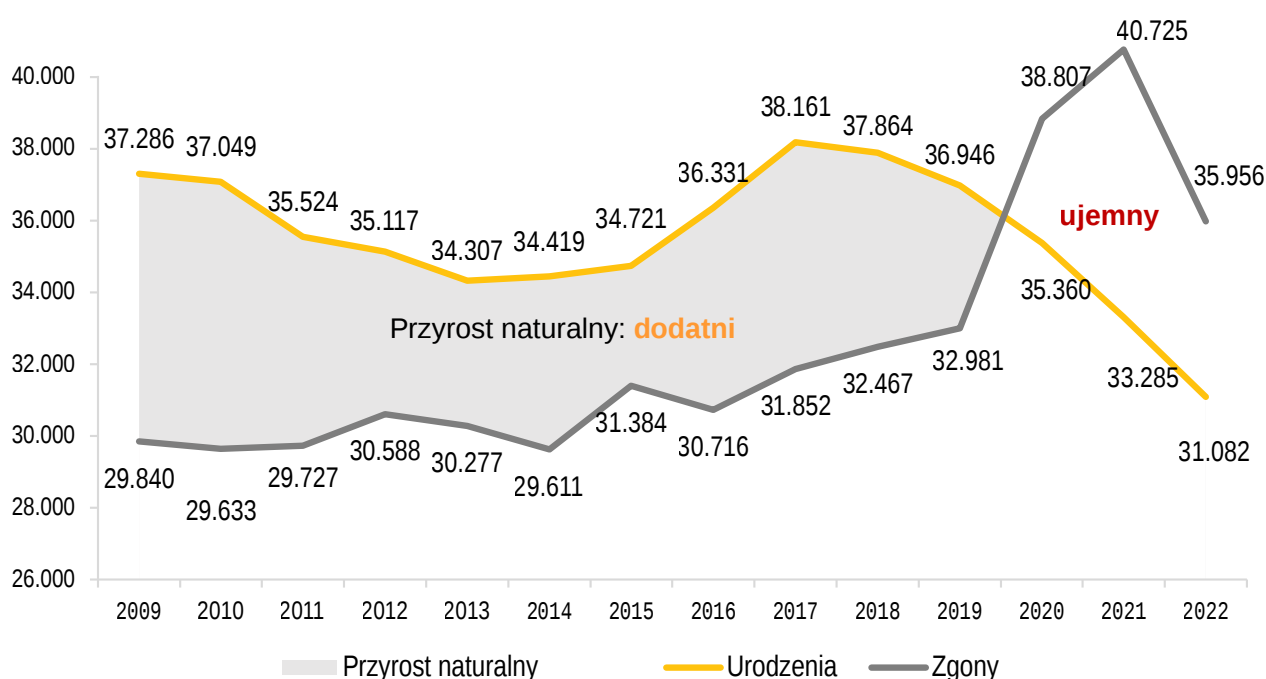
3.2 Zmiany demograficzne

Na przestrzeni lat Małopolska była jednym z regionów, w którym obserwowano pozytywne zmiany demograficzne, jednak ich tempo z roku na rok zmniejszało się. Doprowadziło to do wystąpienia negatywnych procesów demograficznych w 2020 roku (ubytek liczby ludności, ujemny przyrost naturalny, dalszy spadek wskaźnika dzietności, pogłębianie się niekorzystnej struktury wieku mieszkańców).

Analizując procesy demograficzne wewnątrz województwa, obserwuje się koncentrację niekorzystnych zmian demograficznych (ujemny przyrost naturalny przy ujemnym saldzie migracji oraz wysoki odsetek ludności w wieku poprodukcyjnym) w części północno-zachodniej regionu.

Negatywne zmiany demograficzne w regionie nadal się pogłębiają, co jest widoczne w danych statystycznych GUS dotyczących przyrostu naturalnego w roku 2021 (rok pandemiczny) i roku 2022. Negatywny trend utrzymuje się zarówno w odniesieniu do dalszego spadku liczby urodzeń, która w roku 2021 wyniosła 33,3 tys., jak i w odniesieniu do wzrostu liczby zgonów, które w roku 2021 wyniosły 40,7 tys. Na pogłębianie się tego trendu niewątpliwie wpłynęła pandemia COVID-19. Dane dotyczące przyrostu naturalnego dla roku 2022 pokazują mniejszą liczbę zgonów (35,9 tys.) w porównaniu z rokiem pandemicznym, niemniej jednak nastąpił dalszy spadek liczby urodzeń (31,1 tys.).

Wykres 1. Urodzenia i zgony w województwie małopolskim w latach 2009-2022



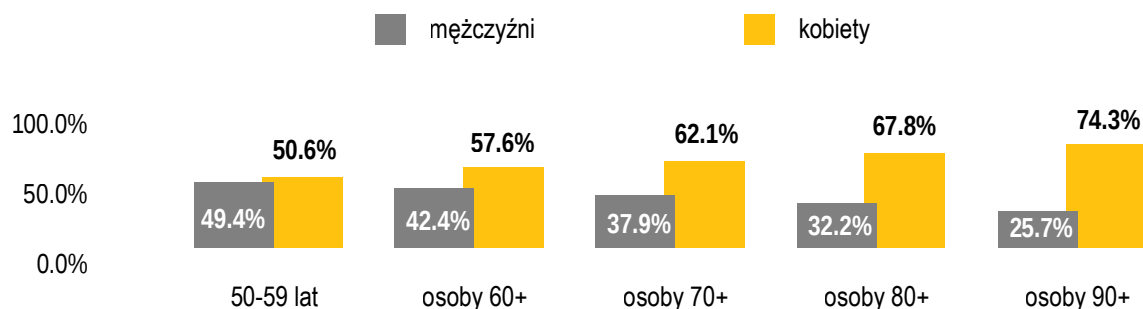
Źródło: Opracowanie własne na podstawie danych BDL GUS.

Systematycznie postępuje proces starzenia się populacji województwa małopolskiego, który jest wynikiem występowania korzystnych zjawisk, jakimi są wydłużanie się trwania życia i poprawa stanu zdrowia mieszkańców, jednak dodatkowo sytuacja ta jest pogłębianą niekorzystnymi trendami – niskim poziomem dzietności i ujemnym przyrostem naturalnym. Rośnie liczba osób w wieku poprodukcyjnym w regionie. Udział omawianej grupy w ludności ogółem w województwie małopolskim wynosił 20,7% i w stosunku do 2019 roku wzrósł

o 0,3 p. proc. Postępujący proces starzenia się populacji regionu potwierdzają także m.in. wzrost mediany wieku, indeksu starości oraz wskaźnika wsparcia międzypokoleniowego.

Obserwowane jest zjawisko feminizacji starzenia się społeczeństwa. Przewaga kobiet wzrasta wraz z wiekiem. W grupie osób w wieku powyżej 60 lat kobiety stanowią 57,6%, w grupie 80+ już 67,8%, natomiast w wieku sędziwym (90 lat i więcej) to aż 74,3%.

Wykres 2. Badanie współczynnika feminizacji – struktura płci według poszczególnych grup wiekowych w województwie małopolskim w 2020 roku



Źródło: Opracowanie własne na podstawie danych BDL GUS. Dane dla osób 90+ są przedstawione za 2019 rok.

Zgodnie z prognozą GUS do 2050 roku w województwie małopolskim zmniejszy się całkowita liczba mieszkańców, jednak liczba osób w wieku 60 lat i więcej zwiększy się 1,5-krotnie i będzie już stanowiła 38,8% populacji.

Tabela 1. Prognozowany wskaźnik starości, obciążenia demograficznego osobami starszymi, wsparcia międzypokoleniowego i potencjał pielęgnacyjny w latach 2020-2050

	ROK BAZOWY	PROGNOZA		
	2020	2025	2030	2050
Wskaźnik starości (indeks starości)	107,30	136,33	155,91	248,20
Współczynnik obciążenia demograficznego osobami starszymi	26,17	30,62	33,52	55,34
Wskaźnik wsparcia międzypokoleniowego	11,56	12,83	11,98	28,23
Potencjał pielęgnacyjny	290,19	296,42	390,30	127,92

Źródło: Opracowanie własne na podstawie danych BDL GUS.

Według prognoz GUS obciążenie demograficzne osobami starszymi w województwie małopolskim będzie się utrzymywać na podobnym poziomie przez dwie kolejne dekady, po czym w 2050 roku nastąpi gwałtowny skok wskaźnika, spowodowany przejściem znacznej liczby Małopolan z wieku produkcyjnego do wieku poprodukcyjnego.

Spadek liczby ludności w wieku produkcyjnym i zwiększanie się wskaźnika obciążenia demograficznego osobami starszymi stanowić będzie duże wyzwanie dla władz regionu. Jest to szczególnie istotne w wymiarze ekonomicznym ponieważ przez zwiększanie się liczby osób starszych będą zwiększać się wydatki emerytalne, zdrowotne i opiekuńcze. To implikuje konieczność zwiększania nakładów na publiczną służbę zdrowia oraz weryfikację zapotrzebowania na usługi opiekuńcze, gdyż liczba osób wymagających opieki będzie stale rosła.

Maleje tzw. potencjał pielęgnacyjny – liczba opiekunów rodzinnych sprawujących opiekę nad starszymi osobami niesamodzielnymi.

Narastać będzie zjawisko podwójnego starzenia się małopolskiego społeczeństwa. Zjawisko to najbardziej odczuwalne będzie w Tarnowie i Krakowie oraz w powiatach: miechowskim, olkuskim, chrzanowskim. Zostanie ono spotęgowane konsekwencjami migracji – pogłębi się udział osób starszych w społecznościach lokalnych z uwagi na odpływ ludzi młodych z małych miejscowości. Powyższe wskazuje na wzrost zapotrzebowania na usługi opiekuńcze w przyszłości.

REKOMENDACJE

- W związku z pogarszającymi się wskaźnikami demograficznymi należy odpowiednio sprofilować politykę publiczną uwzględniającą potrzeby osób starszych, przygotowując stosowne programy i inne instrumenty finansujące inicjatywy/projekty na rzecz tej grupy wiekowej. Taka horyzontalna polityka powinna być prowadzona na poziomie regionalnym i lokalnym.
- Należy zwiększyć dostęp do wysokiej jakości usług opiekuńczych i zdrowotnych odpowiadających na potrzeby rosnącej grupy osób starszych.
- Należy podjąć wieloaspektowe działania w celu zachęcenia osób aktywnych do pozostania na rynku pracy, w tym szczególnie osób w wieku okołoemerytalnym.

3.3 Warunki mieszkaniowe seniorów

Aktualna polityka mieszkaniowa nie jest skupiona na rozpoznawaniu problemów wynikających ze starzenia się społeczeństw oraz ich wpływie na potrzebę dostosowania miejsca zamieszkania człowieka do zmieniającej się struktury wieku mieszkańców i wynikających z tego powodu zmieniających się potrzeb. Nie prowadzi się aktywnych działań (np. rozwój instrumentów wspierających budownictwo senioralne, wprowadzenie bezpiecznych form prawnych dla oferowania produktów typu odwrócona hipoteka) ani też działań dostosowawczych, które wynikają z diagnozy potrzeb seniorów i to zarówno w zakresie standardów mieszkań, ale również ich otoczenia – stref wspólnych budynków czy przestrzeni publicznych wokół nich.

Warunki mieszkaniowe seniorów są zróżnicowane, w kontekście miejsca zamieszkania (obszary miejskie – tereny wiejskie) czy rodzaju budownictwa (nowe – stare).

Mieszkanie na wsi z jednej strony jest bardziej przyjazne (brak schodów, podjazdów, dużo zieleni), z drugiej jednak miejsce zamieszkania jest oddalone od usług – zdrowotnych, edukacyjnych, handlowych. Przyjęte rozwiązania mieszkaniowe nie sprzyjają integracji międzypokoleniowej. Ponadto, słabo rozwinięty jest transport publiczny.

W mieście natomiast budownictwo mieszkaniowe wielorodzinne pochodzi ze starych zasobów i charakteryzuje się przestarzałą technologią budowy oraz związanymi z tym barierami architektonicznymi, które odczuwalne są dla osób starszych (m.in. brak windy w budynku, wąska klatka schodowa, brak poręczy czy uchwytów, zbyt duże mieszkania generujące wyższe koszty utrzymania). Niewątpliwym atutem budownictwa starego typu jest jednak zagospodarowanie osiedla jako kompleksu z dostępnymi terenami zieleni oraz obiektami usługowo-handlowymi.

Nowe budownictwo jest z kolei bardziej przyjazne seniorom: montuje się windy w budynkach mieszkalnych, nawet tych, w których przepisy budowlane tego nie wymagają, są poręcze i uchwyty, dojścia do klatek czy przejścia między mieszkaniem a balkonem nie mają progów. Jednak zauważalna jest mniejsza dbałość o przestrzeń osiedlową, wspólną.

Większość gmin Małopolski nie prowadzi specjalnej strategii czy programu poświęconego wyłącznie polityce senioralnej. Rzadko więc poruszana jest kwestia mieszkalnictwa senioralnego. Imponujące jest jednak, że dość spora część jednostek wdraża system teleopieki, dzięki któremu więcej seniorów może pozostać dłużej w swoim miejscu zamieszkania. Potrzeby seniorów w zakresie mieszkalnictwa bardzo rzadko identyfikowane

są przez władze gmin, a jeżeli są, jest to realizowane najczęściej w ramach konsultacji społecznych. Reprezentanci gmin w większości wskazują, że w obrębie ich jednostek nie występuje budownictwo mieszkaniowe dla seniorów, za wyjątkiem domów pomocy społecznej. Nieliczne gminy posiadają budynki prywatne przeznaczone dla osób starszych, mieszkania chronione czy placówki wsparcia dziennego dla seniorów.

Spółdzielnie mieszkaniowe prowadzą inwestycje w obszarze nieruchomości, które wpływają na poprawę użyteczności budynków, o ile pozwala im na to sytuacja finansowa. Realizowane przedsięwzięcia sprowadzają się w głównej mierze do wyposażania budynków w elementy ułatwiające poruszanie się, np. windy czy „stacje przystankowe” w klatkach schodowych. Dbają również o przestrzeń międzyosiedlową, montują ławki.

W odniesieniu do przestrzeni publicznej należy podkreślić, że przestrzeń ta zmienia się i coraz częściej sami seniorzy zauważają, że jest ona dla nich coraz bardziej dostępna.

Budownictwo mieszkaniowe dla seniorów w Polsce oraz w Małopolsce jest coraz częściej podejmowanym tematem, a świadomość znaczenia tego aspektu rośnie zarówno wśród samych seniorów, ich dzieci, wnuków, jak i decydentów czy osób pracujących w tym sektorze gospodarki.

Bariery dotyczące zaspokojenia tych potrzeb mieszkaniowych seniorów często wynikają również z braku zgłoszeń przez samych seniorów, ich niechęci do zmian, a także ograniczeń po stronie finansowej. Niezależnie od stanu zdrowia zdecydowana większość seniorów deklaruje niechęć do zmiany miejsca zamieszkania. Najwięcej seniorów skłonnych do zmiany miejsca zamieszkania na inne niż obecnie to ci, którzy korzystają z zasobu komunalnego.

REKOMENDACJE

- Należy stosować w przestrzeni wspólnej i w części mieszkań zasady projektowania uniwersalnego. Należy dążyć do wprowadzania zasad projektowania i budowania zgodnie z „teorią środowiska terapeutycznego” czy *all ages design*. Oferta mieszkaniowa skierowana do seniora – klienta musi uwzględniać jego wiek i stan zdrowia.
- Gminy powinny wprowadzić standardy projektowania / budowania na danym terenie (biorąc pod uwagę specyfikę gminy, kulturę, tradycję) i wymagać stosowania ich przez deweloperów, co wymusi głębszą współpracę między tymi podmiotami.
- Należy rozwijać współpracę (gmin, deweloperów, spółdzielni mieszkaniowych) z organizacjami pozarządowymi, które mają duże doświadczenie w obszarze wypracowywania standardu mieszkaniowego dla seniora.
- Zamieszkanie seniora powinno być zróżnicowane na poziomie własności (własność / najem), struktury zamieszkania czy formy zamieszkania (mieszkanie wychnieniowe, mieszkanie wspomagane, mieszkanie dla osoby z niepełnosprawnością, mieszkanie dla rodziny itd.).
- Należy kontynuować rozwój różnorodnych form teleopieki i telemedycyny, poprawiających komfort seniorów w miejscu zamieszkania.

3.4 Infrastruktura ochrony zdrowia i sytuacja zdrowotna osób starszych

Dominującym schorzeniem osób w wieku 65+ jak i najczęstszą przyczyną zgonów są choroby układu krążenia. Narastający społeczny problem zdrowotny stanowią nowotwory, które są drugą przyczyną zgonów. Prognozy wskazują, że coraz większe problemy zdrowotne będą niedługo dotyczyć zdrowia psychicznego, a także nadmiernego przyjmowania leków związanego z wielochorobowością osób w podeszłym wieku.

Tabela 2. Schorzenia dominujące wśród osób starszych w województwie małopolskim w 2018 r.

Wyszczególnienie	Osoby, w wieku 19+ objęte opieką czynną, u których stwierdzono schorzenie	w tym w wieku 65+	% osób 65+ objętych opieką czynną
Nowotwory	57 343	27 341	48%
Choroby tarczycy	93 028	31 698	34%
Cukrzyca	123 284	71 594	58%
Otyłość	45 377	13 748	30%
Choroby obwodowego układu nerwowego	90 033	25 918	29%
Choroby układu krążenia w tym choroba nadciśnieniowa	568 395 406 273	294 919 208 101	52% 51%
Przewlekły nieżyt oskrzeli, dychawica oskrzelowa	74 705	35 424	47%
Przewlekłe choroby układu trawiennego	138 756	49 452	36%
Choroby układu mięśniowo-kostnego i tkanki łącznej	342 803	136 399	40%

Źródło: Na podstawie danych w informacji o sytuacji osób starszych w Polsce za 2018 r., MRiPS.

Notuje się nierówny dostęp do opieki zdrowotnej i wsparcia opiekuńczego, zwłaszcza na terenach wiejskich. Zdecydowanie większy dostęp do opieki mają osoby powyżej 65. roku życia w miastach.

Opieka zdrowotna nad seniorami nie zaspokaja podstawowych potrzeb seniora, nie gwarantuje ciągłości i kompleksowości udzielania świadczeń po interwencjach medycznych, np. pobycie w szpitalu, a także nie zapewnia zaleconej kontynuacji opieki i usług w środowisku, w tym socjalnych.

Małopolska dysponuje zasobami stacjonarnej opieki zdrowotnej, oddziałami geriatrycznymi szpitalnymi zapewniającymi kompleksową opiekę medyczną i usługi pielęgniarstwa osobom starszym oraz poradniami specjalistycznymi udzielającymi ambulatoryjnych świadczeń zdrowotnych w zakresie geriatрії, ale dostęp do tych usług jest ograniczony.

Brakuje świadomości potencjału w geriatрії i systemu specjalistycznej geriatrycznej opieki medycznej nad osobami starszymi, zaczynając od opieki szpitalnej poprzez opiekę ambulatoryjną do opieki długoterminowej i wsparcia pacjentów w ich domach.

Diagnoza wskazuje na niewykorzystany potencjał farmaceutów, którzy mogliby wpłynąć na zmniejszenie konsekwencji wielolekowości, jednak brak co do tego powszechnej świadomości.

Dostępność do usług medycznych wyznaczona liczbą personelu przypadającą na 10 tys. mieszkańców jest powyżej tych wielkości dla całego kraju, ale niewystarczająca w stosunku do obecnych potrzeb, a tym bardziej tych, które będą narastać w kolejnych latach.

Nowoczesne technologie mogą wspierać opiekę nad osobą starszą w warunkach domowych i przyczynić się do poprawy jakości zdrowia. Jednym z obszarów, gdzie technologia może być pomocna, jest opieka geriatryczna. Technologie cyfrowe mogą zarówno pomóc w diagnostyce oraz usprawnieniu pracy lekarzy i personelu medycznego, jak i poprawić warunki życia osób ze zdiagnozowanymi chorobami neurodegeneracyjnymi.

REKOMENDACJE

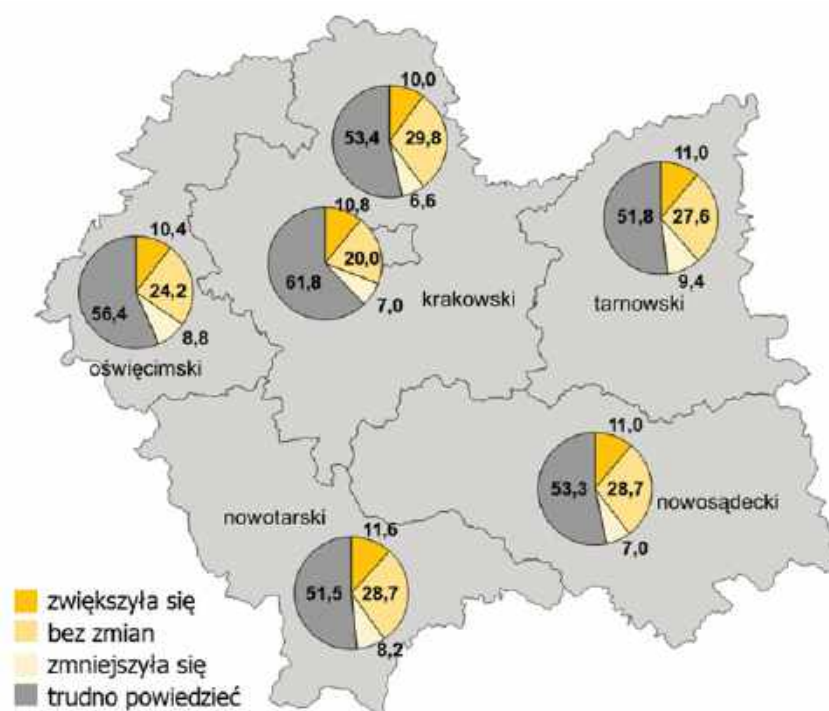
- Konieczne jest dostosowanie bazy instytucjonalnej i usług zdrowotnych do potrzeb starzejącego się społeczeństwa.
- Ważne, by wykorzystywać nowoczesne technologie na rzecz wsparcia usług zdrowotnych, ale także opieki nad osobą starszą w warunkach domowych.
- Jednostki samorządu terytorialnego we współpracy z organizacjami pozarządowymi powinny prowadzić edukację prozdrowotną i podjąć działania w zakresie promocji zdrowia.
- Należy zwiększyć dostęp do wysokiej jakości usług zdrowotnych dla osób starszych.

3.5 Infrastruktura i usługi społeczne

Opieka na rzecz osób starszych świadczona jest głównie w rodzinach, ale utrzymanie tej opieki na dotychczasowym poziomie będzie trudne do osiągnięcia, a tym samym coraz większy będzie popyt na pozarodziną opiekę długoterminową. Należy oczekiwać wzrostu liczby samotnych osób starszych i niepełnosprawnych pozbawionych opieki rodzinnej i zdanych na opiekę w środowisku lokalnym oraz instytucjach opieki całodobowej.

Dostęp mieszkańców Małopolski do usług społecznych ulega ciągłej poprawie, nie zaspokaja to jednak zwiększającego się zapotrzebowania na miejsca w placówkach, które świadczą kompleksowe usługi dla osób wymagających opieki z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności.

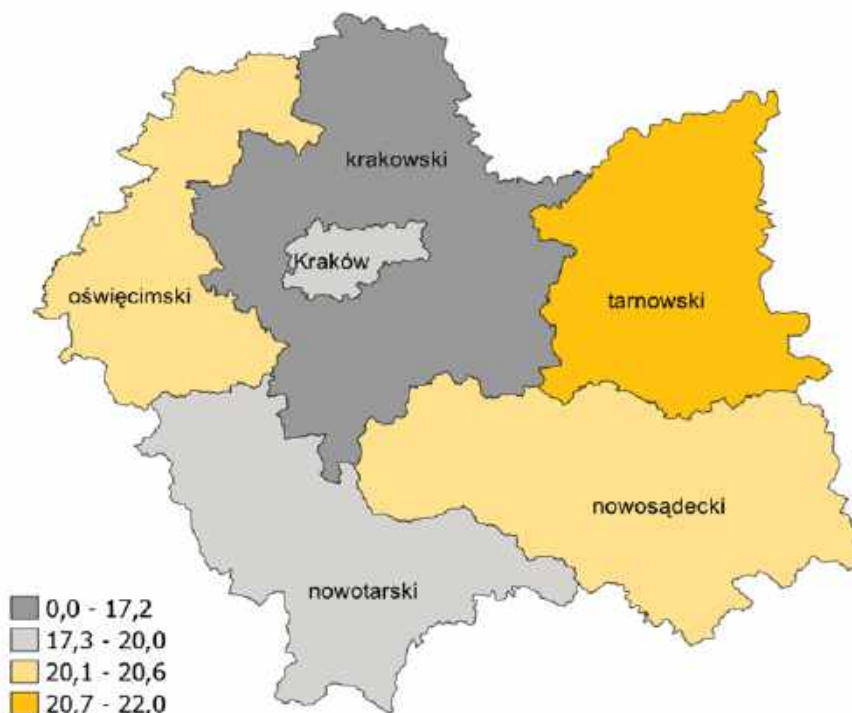
Mapa 1. Opieka dzienna dla seniorów



Źródło: Badanie opinii mieszkańców Małopolski, MORR 2020.

Pomoc sąsiedzka wraz z wiekiem osób starszych nabiera coraz większego znaczenia. Taka pomoc powinna być jednym z potencjalnych kierunków wsparcia w przyszłości.

Mapa 2. Gotowość do pomocy osobom potrzebującym z sąsiedztwa (%)



Źródło: Badanie opinii mieszkańców Małopolski, MORR 2020.

Zróżnicowana regionalnie i znacznie ograniczona jest dostępność opieki na terenach wiejskich, szczególnie wśród seniorów pozbawionych możliwości transportu publicznego i prywatnego. W niektórych gminach osoby starsze nadal nie mają dostępu do dziennych domów opieki lub wsparcia opiekuńczego w miejscu zamieszkania.

Ze względu na brak ogólnopolskich standardów, osoby starsze mieszkające w różnych rejonach kraju, nie otrzymują porównywalnego wsparcia. Ponadto konsekwencją takiego stanu jest nieokreślanie szczegółowego zakresu czynności, które mają być realizowane w ramach usług.

Sytuacja osób starszych jest jedną z tych sfer życia społecznego, w której epidemia spowodowała nowe problemy, ale też uwydatniła i pogłębiła istniejące już wcześniej. Seniorzy i seniorki także przed epidemią byli pozbawieni wielu elementów opieki, wsparcia i możliwości realizacji swoich potrzeb. Zamknięcie w domach wynika także z braków w realizacji funkcji opiekuńczych państwa, samorządów, niedostosowaniem infrastruktury czy brakiem zainteresowania wspólnot lokalnych i rodzin.

Wiele rozwiązań dotyczących pomocy dla osób starszych wymaga deinstytucjonalizacji – zmiany systemu wsparcia i przechodzenia od opieki instytucjonalnej do wsparcia na poziomie społeczności lokalnych. Zamiast dużych i kosztownych domów pomocy społecznej, powinny powstawać małe domy seniora, domy dziennego pobytu czy kluby seniora, stworzone przez władze samorządowe, wspólnoty lokalne czy organizacje pozarządowe.

Brak koordynacji między różnymi instytucjami i formami opieki, w szczególności między sektorem ochrony zdrowia i pomocy społecznej (w tym brak odpowiedniej opieki w okresie następującym po hospitalizacji). Należy dążyć do silniejszej koordynacji i integracji systemu opieki, zwłaszcza na poziomie lokalnym.

REKOMENDACJE

- Konieczne jest zapewnienie dostępu do wysokiej jakości i przystępnych cenowo usług opiekuńczych dla osób starszych oraz wsparcie dla ich nieformalnych opiekunów.
- Ważne, by zwiększyć dostęp do placówek opieki długoterminowej i poziom świadczonych przez nie usług oraz zapewnić odpowiednio wykwalifikowaną kadrę w zawodach opiekuńczych.
- Należy zapewnić koordynację pomiędzy różnymi szczeblami i systemami opieki dla polepszenia kondycji zdrowotnej osoby starszej.
- Warto zwiększyć udział podmiotów ekonomii społecznej w kreowaniu rynku usług dla osób starszych.
- Należy wzmocnić uczestnictwo odbiorców usług społecznych w procesie ich planowania i projektowania.

3.6 Aktywność zawodowa seniorów

Niekorzystne procesy demograficzne sprawiają, że wzrasta obciążenie pracującej części społeczeństwa osobami w wieku nieprodukcyjnym. Prognozowane zmiany demograficzne, takie jak starzenie się społeczności i spadek liczby osób młodych wchodzących na rynek pracy, powoduje konieczność wykorzystania potencjału zawodowego osób w wieku 50+.

Na małopolskim rynku pracy nie wykorzystuje się efektywnie zasobów, co jest widoczne w niskiej aktywności zawodowej osób po 55. roku życia. Najwięcej osób bezrobotnych powyżej 55 lat zamieszkuje największe miasta regionu: Kraków, Tarnów, Nowy Sącz oraz powiaty: wielicki, krakowski i bocheński.

Osobom dojrzałym nie brakuje doświadczenia zawodowego, ale często brakuje odpowiedniego wykształcenia. Aby mogły utrzymać zatrudnienie, muszą zdobyć nowe kwalifikacje.

Na przeszkodzie w wydłużeniu aktywności zawodowej pracowników stoi zły stan zdrowia, do czego przyczynia się zbyt mały dostęp do działań profilaktycznych i nieuczestniczenie w nich.

Aby zapewnić maksymalne wykorzystanie potencjału zawodowego osób w wieku 50+, przydatne jest opracowanie i wdrożenie strategii zarządzania wiekiem przez pracodawców. Pracodawcy muszą mieć świadomość i wiedzę, w jaki sposób bardziej efektywnie zarządzać pracownikami z uwzględnieniem ich wieku oraz predyspozycji.

Potrzebne jest rozwijanie warunków przyjaznych starszym pracownikom, zwłaszcza wsparcie przekwalifikowywania pracowników oraz dostosowywania stanowisk pracy w celu zmniejszenia uciążliwości, zapewnienia ergonomii i bezpieczeństwa pracy.

Podmioty ekonomii społecznej (PES) dzięki zmianom demograficznym mają szansę dynamicznie się rozwijać, tym samym dając możliwość pracy (czyli aktywizacji i reintegracji) osobom starszym, a także dzięki poszerzeniu obszaru działania o usługi opiekuńcze, czy gospodarskie dla seniorów zatrudnienie w PES mogłyby znaleźć kobiety, które z uwagi na potrzebę opieki nad osobą starszą z rodziny wcześniej opuszczają rynek pracy.

REKOMENDACJE

- Ważne jest wsparcie pracodawców w wypracowaniu, wdrażaniu i rozwijaniu form zarządzania pracownikami (m. in. zarządzanie wiekiem)
- Należy zapewnić możliwość przekwalifikowywania starszych pracowników w celu dłuższego ich pozostania na rynku pracy.
- Pracodawcy powinni dostosowywać stanowiska pracy w celu zmniejszenia uciążliwości, zapewnienia ergonomii i bezpieczeństwa pracy.

3.7 Aktywizacja społeczna – edukacja, kultura, sport, turystyka, aktywność obywatelska

Analizując sytuację osób starszych, a także proponując działania, które powinny być adresowane do tej grupy osób, warto podzielić ją na trzy węższe kategorie: seniorów zdrowych i aktywnych, seniorów o względnie dobrym stanie zdrowia, jednak potrzebujących wsparcia w wykonywaniu niektórych czynności życia codziennego oraz osoby wymagające specjalistycznego, kompleksowego wsparcia.

Należy efektywnie promować aktywność fizyczną przez całe życie i zachęcać osoby starsze do aktywnych form spędzania czasu wolnego.

Ważne jest profilowanie oferty instytucji działających w obszarze sportu dla starszego odbiorcy z uwzględnieniem jego ograniczeń zdrowotnych.

Brakuje kompleksowej oferty edukacyjnej, nastawionej na rozwój kompetencji kluczowych (a wśród nich m.in.: umiejętność uczenia się oraz kompetencje społeczne i obywatelskie) przy uwzględnieniu faktu, że seniorzy nie są grupą homogeniczną.



Konieczne jest upowszechnianie działań na rzecz edukacji dla starości, do starości, przez starość i w starości, które realizowane będą m.in. poprzez: zwiększanie dostępności oferty edukacyjnej dla osób starszych; rozwój i promocję zawodów opiekuńczych oraz doskonalenie kompetencji kadr; rozwój edukacji nieformalnej (radio, telewizja, Internet, audiobooki); upowszechnianie edukacji w zakresie nowych technologii.

Notuje się brak efektywnych działań w kierunku wyeliminowania stereotypowego myślenia o seniorach i tworzenia pozytywnego wizerunku starości. Wciąż funkcjonuje przekonanie, że seniorzy (babcie / dziadkowie) powinni najpierw zająć się wnukami, a potem sobą.

Ze względu na niskie zaangażowanie osób starszych w działania wolontariackie, należy promować ideę wolontariatu.

Brakuje dostosowanej oferty kulturalnej, zwłaszcza dla seniorów z mniejszych i peryferyjnych miejscowości oraz edukacji kulturowej. Nadal występują bariery w dostępie do obiektów kultury (np. bariery architektoniczne, zwiększenie dostępności dla osób niepełnosprawnych ruchowo, z zaburzeniami wzroku, słuchu itp.)

Problemem pozostaje skuteczne przekazywanie informacji o ofertach skierowanych do seniorów, przełamywanie bierności, skłanianie do wyjścia z domu. Konieczne jest wypracowanie skutecznej formy komunikacji z osobami starszymi, która będzie się opierać na atrakcyjnym i zarazem prostym przekazie informacji.

Niewystarczająco promowana jest konieczność wzięcia odpowiedzialności za własne zdrowie, edukację prozdrowotną, rozwijania umiejętności dbania o kondycję fizyczną i psychiczną (zarządzanie własnym zdrowiem).

REKOMENDACJE

- Należy odpowiednio dostosować ofertę kulturalną, edukacyjną czy turystyczną do potrzeb osób starszych.
- Konieczne jest upowszechnianie działań na rzecz edukacji dla starości, do starości, przez starość i w starości.
- Jednostki samorządu terytorialnego we współpracy z organizacjami pozarządowymi powinny podjąć działania na rzecz wyeliminowania stereotypowego myślenia o seniorach.
- Bardzo ważne staje się podnoszenie świadomości osób starszych w zakresie wpływu aktywności fizycznej na stan zdrowia.
- Należy podjąć systemowe działania na rzecz rozpowszechniania wolontariatu senioralnego i zwiększania udziału osób starszych w życiu publicznym.

4 Analiza SWOT

Na podstawie diagnozy sytuacji zdrowotnej, społecznej, gospodarczej i przestrzennej osób starszych w Małopolsce oraz aktualnych trendów demograficznych została przygotowana analiza SWOT. Zostały w niej przedstawione atuty i słabości regionu wobec szans i zagrożeń stwarzanych przez otoczenie, które w perspektywie

2030 roku będą odgrywały istotną rolę w zrównoważonym rozwoju Małopolski w omawianym obszarze. Po szczególne cechy i zjawiska wynikają z wniosków z Diagnozy, ich kolejność nie stanowi hierarchii ważności.

Analiza została sporządzona na podstawie przeprowadzonej diagnozy i prognozy, które w dużej części odwołują się do skutków i przyszłych wyzwań, z jakimi przyjdzie się zmierzyć po pandemii COVID-19. Należy jednak zaznaczyć, że zweryfikowanie części z nich możliwe będzie dopiero w dłuższej perspektywie. Pandemia zmieniła niektóre trendy i wywołała nowe zjawiska, co szczególnie widoczne jest w branżach, które stały się najbardziej narażone na jej skutki w odniesieniu do osób starszych (m.in. ochrona zdrowia, pomoc społeczna, kultura, turystyka, rynek pracy).

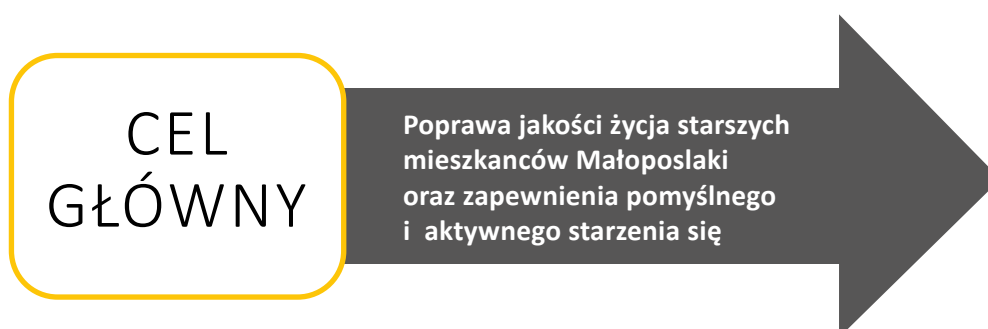
SILNE STRONY	SŁABE STRONY
- Kraków – ważny ośrodek akademicki z dostępną infrastrukturą naukowo-badawczą i dużą liczbą pracowników naukowych, w tym w obszarze medycznym i edukacyjnym - Zwiększająca się baza podmiotów oferujących całodzienną opiekę i pomoc medyczną - Sektor organizacji pozarządowych i innych instytucji działających na rzecz seniorów - Duża baza organizacji senioralnych: stowarzyszenia, kluby seniora, uniwersytety trzeciego wieku, koła gospodyń wiejskich - Potencjał wiedzy i doświadczenia osób starszych - Bogactwo zasobów dziedzictwa kulturowego, instytucji kultury i atrakcyjnej oferty kulturalnej - Liczne miejscowości uzdrowiskowe i bogate zasoby wód mineralnych, uznawanych za lecznicze - Dobrze rozwinięty sektor turystyki	- Spadek liczby ludności w wieku produkcyjnym i zwiększanie się wskaźnika obciążenia demograficznego - Koncentracja niekorzystnych zjawisk zmian demograficznych w części północno-zachodniej regionu oraz w dużych miastach: Kraków i Tarnów - Narastające zjawisko podwójnego starzenia się - Malejący tzw. potencjał pielęgnacyjny - Wysoki odsetek osób starszych, które prowadzą samotnie gospodarstwa domowe - Zwiększające się problemy zdrowia psychicznego oraz nadmiernego przyjmowania leków - Nierówny dostęp do opieki zdrowotnej i wsparcia opiekuńczego, zwłaszcza na terenach wiejskich - Ograniczone możliwości opieki w miejscu zamieszkania - Niedobór kadr medycznych - Brak zdefiniowanych, jednolitych standardów opieki - Niewystarczające zasoby stacjonarnej opieki zdrowotnej, szpitalne oddziały geriatryczne oraz ambulatoryjne świadczenia w zakresie geriatryi - Brak oferty kulturalnej dostosowanej do potrzeb seniorów - Bariery w dostępie do obiektów kultury, szczególnie dla seniorów z małych i peryferyjnych miejscowości - Niewystarczający dostęp do informacji o ofertach, usługach dla seniorów - Niskie zaangażowanie osób starszych w działania wolontariackie - Coraz mniejsze wsparcie ze strony rodzin - Brak edukacji prozdrowotnej

SZANSE	ZAGROŻENIA
• Potencjał w geriatricznym i systemie specjalistycznej geriatricznej opieki medycznej • Rozwijająca się współpraca między różnymi instytucjami i formami opieki, w szczególności między sektorem ochrony zdrowia i pomocy społecznej • Wprowadzanie nowoczesnych technologii w opiece nad osobami starszymi w warunkach domowych • Rozwój i wdrażanie innowacyjnych rozwiązań w zakresie usług opiekuńczych i zdrowotnych • Współtworzenie nowych usług społecznych z udziałem podopiecznych i ich rodzin • Potencjał zawodowy osób w wieku 55+ • Rozwój podmiotów i inicjatyw ekonomii społecznej w zakresie świadczenia usług opiekuńczych, gospodarskich dla seniorów • Potencjał lecznictwa uzdrowiskowego oraz rekreacji i turystyki zdrowotnej • Rozwój oferty aktywnego spędzania czasu wolnego	• Skutki pandemii COVID-19 dla rozwoju społeczno-gospodarczego regionu w najbliższych latach • Rosnący problem chorób cywilizacyjnych i zwiększająca się liczba pacjentów z chorobami przewlekłymi • Pogłębianie się dysproporcji w rozwoju pomiędzy poszczególnymi częściami województwa • Pogłębiające się problemy w systemie opieki zdrowotnej, szczególnie w zakresie niedoborów kadry lekarskiej i pielęgniarskiej • Słabnące więzi rodzinne i społeczne • Wykluczenie cyfrowe / ograniczony dostęp do technologii informacyjno-komunikacyjnych • Funkcjonowanie stereotypów dotyczących starości • Przestępstwa dokonywane na szkodę seniorów • Starzenie się zasobów pracy

5 Cel ogólny i cele szczegółowe programu

Cele Programu strategicznego Srebrna Małopolska 2030 stanowią rozwinięcie celów wskazanych w Strategii Rozwoju Województwa „Małopolska 2030”. W szczególności nawiązują do głównego celu obszaru tematycznego MAŁOPOLANIE tj. zapewnienie jak najlepszej jakości życia mieszkańców oraz ich rodzin, co zostanie zrealizowane poprzez zrównoważony rozwój regionu w aspekcie społecznym, gospodarczym, przestrzennym i środowiskowym.

Jak wspomniano we Wprowadzeniu główny cel Programu nawiązuje do koncepcji pomyślnego starzenia, które polega na osiągnięciu wieku starości z małym ryzykiem chorób i niepełności, z wysoką sprawnością umysłową i fizyczną oraz utrzymaną aktywnością życiową. Ogólnym celem wszystkich zaplanowanych kierunków interwencji jest poprawa i utrzymanie małopolskich seniorów w dobrej kondycji zdrowotnej, zarówno fizycznej, jak i psychicznej, motywowanie do podejmowania aktywności społecznej, wydłużenie aktywności zawodowej w przyjaznej przestrzeni zarówno prywatnej, jak i publicznej.



Pomyślne starzenie

Oznacza dobre samopoczucie w sferze fizycznej, psychicznej i społecznej umożliwiające zachowanie niemal do końca niezależności w czynnościach codziennego życia. Wiąże się bezpośrednio z satysfakcją z życia, osobistym wzrostem, niezależnością, radzeniem sobie, posiadaniem celu i poczuciem własnej wartości. Pod względem wpływu na jakość życia można wyróżnić starzenie pomyślne, przeciętne i niepomyślne.

Dla celu głównego programu zostały zdefiniowane cele szczegółowe nawiązujące do różnych obszarów funkcjonowania osoby starszej. Ma on bowiem charakter horyzontalny, obejmujący różne potrzeby i oczekiwania seniorów, a są one zróżnicowane – od materialnych po emocjonalne. Ta różnorodność wynika z faktu, iż ta grupa wiekowa nie jest grupą homogeniczną. Dzieli ich wiek, wiedza, bagaż doświadczeń, sytuacja ekonomiczna czy zdrowotna.

W związku z powyższym zdefiniowano następujące szczegółowe cele małopolskiej polityki senioralnej:

- 1 Wyższa jakość życia starszych mieszkańców województwa poprzez poprawę ich stanu zdrowia
- 2 Stworzenie optymalnych warunków uczestnictwa osób starszych w życiu społecznym
- 3 Wydłużenie aktywności zawodowej.

CEL SZCZEGÓŁOWY 1: Wyższa jakość życia starszych mieszkańców województwa poprzez poprawę ich stanu zdrowia

Zdrowie w podeszłym wieku i łagodne przechodzenie przez etapy starzenia zależą przede wszystkim od stylu życia, ale także od dostępu do usług zdrowotnych i opiekuńczych, w tym tych opartych na zastosowaniu najnowszych technologii, kiedy zajdzie taka potrzeba. O zdrowe nawyki warto zadbać jak najwcześniej, aby w wieku emerytalnym cieszyć się dobrą kondycją i odpornością. Ważną umiejętnością z biegiem lat staje się zarządzanie własnym zdrowiem przez samych seniorów. By to osiągnąć, należy rozwijać i udostępniać tej grupie wiekowej edukację prozdrowotną odpowiednio sprofilowaną i prowadzoną, z uwzględnieniem specyficznych potrzeb seniorów.

CEL SZCZEGÓŁOWY 2: Stworzenie optymalnych warunków uczestnictwa osób starszych w życiu społecznym

Aktywizacja społeczna seniorów ma na celu poprawę funkcjonowania osób starszych w środowisku, społeczeństwie, ale też poprawę ich sytuacji zawodowej, edukacyjnej czy zdrowotnej. Jest niezwykle ważna dla utrzymania jak najdłużej samodzielnej funkcjonowania w codzienności. Ważna w tym kontekście jest także przestrzeń przyjazna starzeniu się, która powinna umożliwić osobom starszym aktywne uczestnictwo w życiu społecznym, budowanie więzi z lokalną społecznością, czy partycypację obywatelską. Aktywność seniorów ma nie tylko znaczenie dla nich samych, ale także dla całego społeczeństwa, które nie jest obciążone kosztami opieki, a wręcz korzysta z potencjału populacji osób starszych.

CEL SZCZEGÓŁOWY 3: Wydłużenie aktywności zawodowej

W odpowiedzi na proces starzenia się społeczeństwa, tj. ze względu na problemy rynku pracy i system ubezpieczeń społecznych coraz wyraźniej dostrzega się znaczenie podejmowania zintegrowanych działań na rzecz aktywizacji zawodowej osób 50+. Wymaga to uruchomienia mechanizmów dostosowawczych oraz stosownych rozwiązań instytucjonalnych i systemowych. Szczególną rolę mają do wypełnienia dopasowane do potrzeb instrumenty rynku pracy i formy wsparcia aktywności osób starszych.

6 Priorytety i kierunki interwencji programu

PRIORYTETY PROGRAMU STRATEGICZNEGO SREBRNA MAŁOPOLSKA 2030



6.1 PRIORYTET I. ZDROWIE I OPIEKA

W procesie zdrowego starzenia się społeczeństwa ważnym elementem jest jakość życia, o której decyduje m.in. długie życie w zdrowiu fizycznym i psychicznym. W odniesieniu do kwestii dotyczących zdrowia i dobrostanu seniorów warto podkreślić kluczowe problemy związane ze starzeniem się społeczeństwa (w tym także osób niosących pomoc i opiekę seniorom): zwiększone i rosnące w przyszłości zapotrzebowanie na usługi kierowane do populacji seniorów, istotne braki dotyczące kadry medycznej i „okołomedycznej” oraz infrastruktury dla seniorów. To ostatnie dotyczy tak infrastruktury o charakterze medycznym, jak i tej, która może pomóc w utrzymywaniu w zdrowiu starszych Małopolan, choć nie ma ona charakteru *stricte* medycznego.

W ramach Programu strategicznego Srebrna Małopolska 2030 przewiduje się wsparcie utrzymania osoby starszej w dobrej kondycji poprzez różne formy interwencji, z jednej strony oparte na działaniach o charakterze medycznym, a z drugiej, mające na celu zachęcenie mieszkańców województwa do dbania o własne zdrowie i umożliwienie im podejmowanie takich wysiłków. W Małopolsce dominującymi schorzeniami wśród osób starszych są choroby układu krążenia oraz choroby układu mięśniowo-kostnego, w tym osteoporoza. Coraz większe problemy zdrowotne dotyczą także nadmiernego przyjmowania leków związanego z wielochorobowością osób w podeszłym wieku. Odpowiedzią na te wyzwania są programy i rekomendowane inicjatywy w zakresie profilaktyki i wczesnego wykrywania chorób oraz przeciwdziałania ich skutkom. Planowane są również działania, które będą promować zdrowy styl życia i pozwalać na dostęp do usług o charakterze profilaktycznym. Utrzymywanie w zdrowiu, zapobieganie chorobom, ich wczesne wykrywanie pozwolą bowiem na poprawę stanu zdrowia, a przez to i poprawę jakości życia, zwiększenie zadowolenia z życia, większą samodzielność seniorów.

Duże znaczenie ma także zwiększenie możliwości dostępu do usług zdrowotnych o charakterze naprawczym i rehabilitacyjnym, by jak najpełniej wykorzystać efekty uzyskane w procesie leczenia. Poprawnie

przeprowadzona rehabilitacja, czy opieka poszpitalna zrealizowana w odpowiednim momencie pozwala w pełni wykorzystać efekty poprawy stanu zdrowia uzyskane w procesie leczenia. Powyższym działaniom towarzyszyć powinien rozwój usług społecznych, często ściśle związanych z usługami zdrowotnymi. Poprawa ich jakości i dostępności do nich jest bowiem kluczowym czynnikiem, szczególnie dla osób starszych, pozwalającym na większą niezależność seniorów i ich samodzielne funkcjonowanie.

Mając świadomość znaczenia nowych technologii oraz niezwykle szybkiego tempa ich rozwoju, możliwości realizacji za ich pomocą coraz większej liczby świadczeń, w programie planuje się wdrażanie rozwiązań uwzględniających ww. technologie. W pierwszym rzędzie będą to technologie informatyczne, a w przyszłości do realizacji coraz szerszego zakresu usług o charakterze zdrowotnym i opiekuńczym wykorzystana będzie także sztuczna inteligencja.

Powyższy kierunek polityki Programu strategicznego Srebrna Małopolska 2030 wpisuje się w cel Strategii rozwoju województwa „MAŁOPOLSKA 2030” w obszarze „Małopolskie” ukierunkowany na poprawę jakości życia Małopolan i ich rodzin, w tym osób starszych. Drugim obszarem Strategii, do którego wpisują się zaplanowane działania w ramach powyższego kierunku jest „Gospodarka” ukierunkowana na rozwój cyfrowy, w tym wdrażanie rozwiązań w dziedzinie telemedycyny i teleopieki.

Priorytet I. Zdrowie i Opieka		
Kierunek Interwencji (KI)		Zadania
KI 1.	Promocja i profilaktyka zdrowotna	Zadanie 1. „Zadbaj o swoje serce po czterdziestce” – Małopolski Program Profilaktyki Choroby Niedokrwiennej Serca
		Zadanie 2. Małopolski Program Profilaktyki Osteoporozy
		Zadanie 3. „Wiek seniora, a wigor juniora!” – zajęcia rehabilitacyjne dla seniorów. Konkurs grantowy
		Zadanie 4. Gmina przyjazna seniorom „Srebrna gmina małopolska”
		Rekomendacja 1. Bilans zdrowia człowieka dojrzałego. Rozwiązanie systemowe w podstawowej opiece zdrowotnej
		Rekomendacja 2. Zapobieganie występowania zespołu kruchości (<i>frailty syndrome</i>), niedożywienia i sarkopenii
		Rekomendacja 3. Konferencje poświęcone zdrowiu seniorów „Srebrne zdrowie”
KI 2.	Poprawa dostępu do wysokiej jakości usług zdrowotnych i społecznych umożliwiających niezależne funkcjonowanie	Zadanie 1: Opieka dostępna – rozwój usług środowiskowych, dziennej opieki i terapii dla seniorów
		Zadanie 2. Kampania informacyjno-edukacyjna na temat bezpieczeństwa stosowania leków i suplementów diety
		Rekomendacja 1. Apteka przyjazna seniorom

Priorytet I. Zdrowie i Opieka		
Kierunek Interwencji (KI)		Zadania
KI 3.	Wykorzystanie innowacji społecznych i technologicznych w usługach zdrowotnych i opiekuńczych dla osób starszych	Zadanie 1. Wdrażanie projektu „Małopolski Tele-Anioł 2.0”
		Zadanie 2. Tworzenie programów pilotażowych mających za zadanie ocenę celowości wdrażania nowych instrumentów technologicznych monitorujących zdalnie stan pacjenta
		Zadanie 3. Współpraca międzynarodowa na rzecz innowacji technologicznych i społecznych
		Rekomendacja 1. Konkurs „Srebrna innowacja”

Kierunek interwencji 1. Promocja i profilaktyka zdrowotna

Wraz z procesem starzenia się społeczeństwa szczególnego znaczenia nabierają działania mające na celu promocję zdrowia i zapobieganie chorobom w dążeniu do sprawnej starości jak największej liczby osób. Utrzymanie jak najdłużej aktywności społecznej czy zawodowej osób starszych zależy od właściwych nawyków, zachowań, prowadzenia aktywnego stylu życia. Zapobieganie, utrzymanie człowieka w zdrowiu pozwala na samodzielne funkcjonowanie, co w przypadku seniorów jest szczególnie istotne. Umożliwia bowiem przeżywanie kolejnych lat w dobrym zdrowiu, samopoczuciu, utrzymywaniu więzów społecznych, prowadzenie różnego rodzaju aktywności, w tym tych o charakterze zawodowym. Z drugiej strony działania takie przynoszą korzyści ekonomiczne w postaci mniejszych nakładów na realizację zadań z zakresu ochrony zdrowia.

Ważne miejsce w Programie strategicznym Srebrna Małopolska 2030 zajmują działania promujące zdrowie i zdrowy styl życia oraz te dotyczące profilaktyki zdrowotnej, dzięki czemu bardziej skutecznie uda się zapobiec chorobom lub je wcześniej wykryć. W Małopolsce realizowany będzie skierowany do osób starszych program profilaktyki chorób układu krążenia i osteoporozy. W celu lepszej identyfikacji problemów zdrowotnych w grupie osób dojrzałych rekomendowany jest także pomysł opracowania i wdrożenia bilansu stanu zdrowia dla określenia stanu zdrowia oraz program zapobiegania występowania i opóźnianie efektów zespołu kruchości i sarkopenii wśród seniorów, a także działania zmierzające do zmniejszenia zjawiska niedożywienia, który pozwoli na wczesne wykrywanie ww. zespołów oraz objęcie opieką tej części pacjentów, u których zespoły te zostaną zdiagnozowane.

Podstawą profilaktyki procesu starzenia jest ruch, regularny wysiłek fizyczny niezbędny dla spowolnienia procesu starzenia się w zdrowiu, sprawności i samodzielności. Dlatego też program obejmuje działania o charakterze rehabilitacyjnym, niezbędne do utrzymania samodzielności. Istotnym elementem planowanych zadań będzie także edukacja zdrowotna seniorów czyli uczenia się dbania o swoje zdrowie. Promocji zdrowia oraz bieżącemu informowaniu o kondycji naszych seniorów i dostępności usług służyć będzie cykl konferencji poświęconych zdrowiu seniorów i formułowaniu bieżących wyzwań w tym zakresie.

Promowaniu różnych form aktywności seniorów powinno towarzyszyć wyróżnianie podmiotów, które podejmują takie działania na poziomie lokalnym. Stąd też rekomendowane jest wspieranie rozwiązań i rozpowszechnianie dobrych praktyk poprawiających jakość życia seniorów w gminach województwa małopolskiego.

Zadanie 1: „Zadbaj o swoje serce po czterdziestce” – Małopolski Program Profilaktyki Choroby Niedokrzwiennej Serca

Opis

Cel: zwiększenie wykrywalności czynników ryzyka choroby niedokrwiennej serca oraz zwiększenie świadomości zdrowotnej w zakresie chorób układu krążenia u mieszkańców województwa małopolskiego, zmniejszenie odsetka osób palących papierosy wśród mieszkańców Małopolski będących uczestnikami działań profilaktycznych.

Zakres:

1 Działania diagnostyczno-konsultacyjne obejmujące:

- Pakiet badań laboratoryjnych (m.in. pakiet badań laboratoryjnych: lipidogram, badanie poziomu glukozy, kwasu moczowego, fibrynogenu, CRP, lipoproteiny)
- Konsultacje specjalistyczne (i porady prozdrowotne oraz EKG wysiłkowe).

Dla wyselekcjonowanej grupy – osób z licznymi czynnikami ryzyka – dodatkowo będzie przeprowadzona:

- Pogłębiona diagnostyka (badanie echokardiograficzne i/lub elektrokardiograficzną próbę wysiłkową, pomiar wskaźnika kostkowo-ramiennego (ABI), badanie ultrasonograficzne tętnic szyjnych, ocena wskaźnika uwapnienia tętnic wieńcowych *calcium score* z zastosowaniem wielorzędkowego komputerowego tomografu spiralnego).

Natomiast dla zwiększenia świadomości zdrowotnej w zakresie chorób układu krążenia prowadzona będzie:

2 Edukacja prozdrowotna

- Po ok. 3 miesiącach od pierwszej wizyty w programie przeprowadzona zostanie krótka interwencja telefoniczna celem podtrzymania u uczestników motywacji do zmiany stylu życia w tym nawyków żywieniowych, zwiększonej aktywności fizycznej. Po ok. 6 miesiącach od pierwszej wizyty w programie, uczestnicy, którzy byli objęci etapem badań pogłębionych zostaną zaproszeni na wizytę kontrolną.

Zadanie realizowane w formule konkursu grantowego dla podmiotów leczniczych.

Okres realizacji: 2023–2030

Grupa docelowa: mężczyźni 40-64 lat, kobiety 40-59 lat

Podmioty realizujące

- Województwo Małopolskie – Departament Zdrowia, Rodziny, Równego Traktowania i Polityki Społecznej UMWM
- Podmiot leczniczy wybrany w trybie konkursowym

Zadanie 2: Małopolski Program Profilaktyki Osteoporozy

Opis

Cel: uzyskanie lub utrzymanie wysokiego poziomu wiedzy z zakresu profilaktyki osteoporozy oraz zapobiegania złamaniom osteoporotycznym, a także zwiększenie wykrywalności osteoporozy za pomocą przeprowadzonego badania densytometrycznego DXA wśród uczestników programu. Wiedza z zakresu profilaktyki będzie obejmować zagadnienia teoretyczne i praktyczne.

Zakres:

1 Działania informacyjno-edukacyjne nakierowane na profilaktykę osteoporozy oraz zapobieganie złamaniom osteoporotycznym i upadkom w populacji osób dorosłych

- 2 Ocena ryzyka wystąpienia poważnych złamań osteoporotycznych z użyciem narzędzia FRAX w populacji kobiet w wieku ≥ 65 lat, kobiet w wieku 40-64 lat z co najmniej jednym dodatkowym czynnikiem ryzyka złamania osteoporotycznego oraz, po objęciu działaniami całej populacji kobiet, mężczyzn w wieku ≥ 75 lat
- 3 Pomiar gęstości mineralnej kości (BMD) z wykorzystaniem badania densytometrycznego DXA (technika podwójnej wiązki promieniowania rentgenowskiego) dla osób, które w narzędziu FRAX dla populacji polskiej uzyskały wyniki dziesięcioletniego ryzyka poważnych złamań osteoporotycznych $\geq 5\%$
- 4 Lekarska wizyta podsumowująca dla osób, które w ramach programu uzyskały wynik pomiaru BMD w badaniu densytometrycznym DXA
- 5 Prowadzenie szkoleń dotyczących profilaktyki, diagnostyki i leczenia osteoporozy oraz zapobiegania złamaniom osteoporotycznym i upadkom dedykowanych personelowi medycznemu.

Zadanie realizowane w formule konkursu grantowego dla podmiotów leczniczych.

Okres realizacji: 2023–2030

Grupa docelowa:

- Kobiety w wieku ≥ 65 lat, lub kobiety w wieku 40- 64 lat z co najmniej jednym dodatkowym czynnikiem ryzyka złamania osteoporotycznego, lub mężczyźni w wieku ≥ 75 lat (po objęciu działaniami całej populacji kobiet)
- Personel medyczny, który ma kontakt z uczestnikami programu polityki zdrowotnej (PPZ).

Podmioty realizujące

- Województwo Małopolskie – Departament Zdrowia, Rodziny, Równego Traktowania i Polityki Społecznej UMWM
- Podmiot leczniczy wybrany w trybie konkursowym

Zadanie 3: „Wiek seniora, a wigor juniora!” – zajęcia rehabilitacyjne dla seniorów. Konkurs grantowy

Opis

Cel: promowanie i prowadzenie profilaktyki zdrowotnej w zakresie przeciwdziałania chorobom układu krążenia, otyłości, wadom postawy, nowotworom oraz zaburzeniom funkcji poznawczych wśród osób starszych zamieszkujących teren województwa małopolskiego, poprzez aktywny udział w zajęciach rehabilitacyjnych, poprawę stanu zdrowia oraz zwiększenie aktywności fizycznej i umysłowej omawianej grupy. Zadanie będzie miało na celu także wzrost udziału osób starszych w zajęciach z zakresu grupowej i indywidualnej rehabilitacji ruchowej.

Zakres:

- 1 Prowadzenie zajęć z zakresu grupowej i indywidualnej rehabilitacji ruchowej i umysłowej oraz masaży dla osób starszych
- 2 Popularyzowanie aktywności fizycznej wśród osób starszych, zachęcanie seniorów do udziału w zajęciach rekreacji ruchowej
- 3 Zwiększenie stopnia aktywności oraz poczucia bezpieczeństwa osób starszych.

Zadanie realizowane w formule konkursu grantowego dla organizacji pozarządowych na realizację działań na rzecz osób w wieku emerytalnym.

Okres realizacji: 2023–2024

Grupa docelowa: osoby w wieku 60 lat i więcej

● Podmioty realizujące

- Województwo Małopolskie – Departament Zdrowia, Rodziny, Równego Traktowania i Polityki Społecznej UMWM
- Organizacje pozarządowe

Zadanie 4: Gmina przyjazna seniorom „Srebrna gmina małopolska”

● Opis

Cel: wspieranie rozwiązań i rozpowszechnianie dobrych praktyk pozwalających na poprawę jakości życia seniorów w gminach województwa małopolskiego. Zmiana postrzegania przez społeczeństwo problemów funkcjonowania osób starszych w społeczeństwie. Poznanie nowoczesnych lokalnych rozwiązań na rzecz osób starszych i szybsze ich wdrażanie.

Zakres:

Zadanie to będzie realizowane poprzez coroczne edycje rankingu przy następujących założeniach:

- 1 Powołanie kapituły rankingu, w której skład wejdą przedstawiciele różnych środowisk (jednostki samorządu terytorialnego, uczelnie, NGOs, media, inne)
- 2 Opracowanie metodologii rankingu (kryteria oceny)
- 3 Przyznanie nagród gminom w uznaniu ich działań
- 4 Promowanie dobrych praktyk poprzez coroczne edycje rankingu.

Okres realizacji: 2025–2030

Grupa docelowa:

- osoby w wieku 60 lat i więcej
- jednostki samorządu terytorialnego województwa małopolskiego
- partnerzy Województwa Małopolskiego w realizowanych projektach senioralnych

● Podmioty realizujące

- Województwo Małopolskie – Departament Rozwoju Regionu UMWM
- Organizacje pozarządowe
- Organizacje otoczenia biznesu

● Rekomendacja 1: Bilans zdrowia człowieka dojrzałego. Rozwiązanie systemowe w podstawowej opiece zdrowotnej

● Opis

Cel: identyfikacja problemów zdrowotnych występujących w grupie wiekowej 50+ w oparciu o oszacowanie stanu zdrowia omawianej grupy, wdrożenia działań profilaktycznych i terapeutycznych przyczyniających się do poprawy długości i jakości życia. W szczególności celem zadania będzie zwiększenie wykrywalności stanów przedklinicznych ostrych zespołów wieńcowych, dysfunkcji w obrębie narządów zmysłu chorób nowotworowych w stadium przedinwazyjnym oraz zaburzeń poznawczych w starzejącej się populacji.

Zakres: wydłużenie przeciętnego trwania życia ludzkiego stanowi wyzwanie dla wydłużenia lat życia człowieka w zdrowiu. Celowe jest oszacowanie stanu zdrowia za pomocą pakietu diagnostycznego adresowanego do osób rozważających zakończenie aktywności zawodowej. Pozwoliłoby to określić indywidualne potrzeby zdrowotne (często powstałe w wyniku braku dostatecznej świadomości zdrowotnej, braku dostępności do świadczeń), wdrożyć postępowanie profilaktyczne i terapeutyczne oraz poprawić jakość życia osób starszych.

- 1 Przygotowanie przez publicznego płatnika świadczeń zdrowotnych nowego produktu kontraktowego, umożliwiającego identyfikację występujących problemów zdrowotnych u człowieka dojrzałego
- 2 Przygotowanie kwestionariusza badawczego, schematu badania fizykalnego oraz zestawu badań analitycznych z możliwością wykorzystania wyników badań zlecanych w ramach innych programów (świadczeń) finansowanych przez publicznego płatnika świadczeń zdrowotnych
- 3 Identyfikacja problemów zdrowotnych występującej w grupie wiekowej 50+, przekazanie zaleceń dotyczących stylu życia i wdrożenie postępowania terapeutycznego.

Okres realizacji: 2023–2030

Grupa docelowa: osoby w wieku 50 lat i więcej

● Podmioty realizujące

- Narodowy Fundusz Zdrowia
- Segment podstawowej opieki zdrowotnej oraz medycyny pracy

● Dobra praktyka

Inspiracją do niniejszej rekomendacji stały się wytyczne opublikowane przez Światową Organizację w formie praktycznego podręcznika opisującego ścieżki postępowania dla pracowników służby zdrowia i opieki oraz opiekunów nieformalnych przy opracowaniu zintegrowanej opieki nad osobami starszymi (*ICOPE guidance*). Podręcznik zawiera zalecenia dla pracowników służby zdrowia i opieki do przeprowadzenia oceny potrzeb osób starszych i ich opiekunów, szczególnie pod kątem wybranych schorzeń (zaburzenia zdolności poznawczych, ograniczona mobilność, niedożywienie, zaburzenia widzenia, utrata słuchu, depresja), zdolności funkcjonalnych oraz opracowania indywidualnego planu opieki. Istotą tego podejścia jest opieka skoncentrowana na osobie i obejmuje także kontekst codzienny życia osób starszych.

● Rekomendacja 2: Zapobieganie występowania zespołu kruchości (frailty syndrome), niedożywienia i sarkopenii

● Opis

Cel: zapobieganie występowania i opóźnianie efektów zespołu kruchości i sarkopenii (stan, który charakteryzuje się utratą masy mięśni szkieletowych oraz ich funkcji) wśród seniorów, a także działania zmierzające do zmniejszenia zjawiska niedożywienia. Ponadto celem przedsięwzięcia będzie wzrost poziomu wiedzy lekarzy podstawowej opieki w zakresie ich roli w wykrywaniu powyższych zespołu geriatrycznych.

Zakres:

- 1 Przygotowanie przez publicznego płatnika świadczeń zdrowotnych nowego produktu kontraktowego obejmującego rozpoznanie, ocenę stopnia zaawansowania zespołu kruchości, sarkopenii i niedożywienia oraz wdrożenie postępowania leczniczego przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej (POZ)
- 2 Przekazanie pacjentowi zaleceń dotyczących działań możliwych do podjęcia przez pacjenta, np., ogólnych zasad profilaktyki. W zależności od stwierdzonego stanu powyższe obejmować może także skierowanie do dalszej diagnostyki lub specjalisty w celu podjęcia leczenia
- 3 Stworzenie informatora dotyczącego zapobiegania oraz postępowania w zespole kruchości.
- 4 Projekt powinien opierać się na współpracy ośrodka wysokospecjalistycznego oraz ośrodków POZ. Ośrodki POZ powinny rekrutować do projektu osoby powyżej 60. (50.) roku życia, przeprowadzać z nimi pierwsze badania dotyczące ww. zespołów geriatrycznych. Badania prowadzone będą za pomocą specjalnie opracowanej aplikacji, w której pacjenci będą dokonywać samodzielnie pomiarów odpowiadając na pytania dotyczące ich stanu zdrowia.

Jeżeli konieczna będzie interwencja medyczna, zostanie o nich powiadomiony lekarz POZ. Będzie on mógł (za pomocą aplikacji) udzielić teleporady, umówić pacjenta na wizytę stacjonarną. Pacjent będzie mógł (za pomocą aplikacji) skorzystać z konsultacji geriatrycznej w ośrodku referencyjnym.

W ramach projektu będzie możliwość wykorzystania istniejących programów/systemów docierania do osób starszych z identyfikacją zespołów geriatrycznych.

Okres realizacji: 2025–2030

Grupa docelowa: osoby w wieku 50 lat i więcej

● Podmioty realizujące

- Narodowy Fundusz Zdrowia
- Segment podstawowej opieki zdrowotnej oraz medycyny pracy

● Dobra praktyka

Projekt, który jest inspiracją do opisywanej rekomendacji został zaproponowany (i uzyskał akceptację) Ministerstwa Zdrowia. Przewidywał on opracowanie modelu telemedycznego w dziedzinie: geriatra w ramach projektu pn.: „Ograniczanie społecznych nierówności w zdrowiu poprzez stosowanie rozwiązań telemedycyny i e-zdrowia”, dofinansowanego ze środków Norweskiego Mechanizmu Finansowego. Został on opracowany przez zespół zorganizowany w Szpitalu Uniwersyteckim w Krakowie. Zakłada on stworzenie ośrodka referencyjnego, który stworzyłby narzędzie do badania (za pomocą strony internetowej lub aplikacji) stanu zdrowia osoby starszej w odniesieniu do 3 wymienionych powyżej schorzeń. Badanie jest proste, oparte o krótki kwestionariusz, możliwe do samodzielnego wykonania przez osobę starszą lub jej opiekuna (przy przestrzeganiu stosownych przepisów dotyczących ochrony danych osobowych), po przeszkoleniu w trakcie (inicjacyjnej) wizyty w gabinecie lekarza podstawowej opieki zdrowotnej. Badanie powinno być powtarzane co kilka miesięcy, jego wyniki są od razu widoczne dla pacjenta i jego lekarza. W zależności od stanu zdrowia pacjentowi proponowane są różne działania: od kontynuacji dotychczasowych metod dbania o siebie, po wizytę u lekarza. Jeżeli wyniki są niekorzystne, lekarz otrzymuje powiadomienie (alarm) i podejmuje działania lecznicze. Ma też możliwość kontaktu z pacjentem za pomocą ww. aplikacji oraz konsultacji z lekarzem geriatrą.

● Rekomendacja 3: Konferencje poświęcone zdrowiu seniorów „Srebrne zdrowie”

● Opis

Cel: wspieranie rozwiązań i rozpowszechnianie dobrych praktyk mających na celu poprawę stanu zdrowia seniorów, szerzenie wiedzy na ten temat, promowanie zdrowego stylu życia u osób starszych oraz podsumowywanie postępu prac nad realizacją programów dedykowanych osobom starszym

Zakres: zadanie to będzie realizowane poprzez coroczne konferencje przy następujących założeniach:

1. Tematyka poruszana w trakcie konferencji będzie odpowiadała zakresowi celów i zadań określonych w Programie Srebrna Małopolska 2030:
 - Popularyzacja problematyki zdrowia seniorów
 - Promocja zdrowego stylu życia
2. Konferencje będą pełnić rolę kontrolną, podsumowującą postępy w realizacji wyznaczonych zadań
3. W trakcie konferencji będzie miała miejsce wymiana dobrych rozwiązań i doświadczeń w zakresie ochrony zdrowia, a wyróżnione projekty będą promowane. Powyższe pozwoli przyspieszyć wdrażanie nowych rozwiązań dotyczących zdrowia seniorów

Okres realizacji: 2024–2030

Grupa docelowa:

- osoby w wieku 60 lat i więcej
- ośrodki świadczące usługi zdrowotne (społeczne) dla seniorów
- innowacyjne firmy
- uczelnie małopolskie
- jednostki samorządu terytorialnego
- partnerzy Województwa w realizowanych projektach senioralnych
- izby profesjonalne

Podmioty realizujące

- Organizacje pozarządowe
- Uczelnie
- Firmy technologiczne
- Organizacje otoczenia biznesu (parki technologiczne, klastry i in.)
- Jednostki samorządu terytorialnego

Dobra praktyka

Coroczne warsztaty **European Health Property Network (EuHPN)**, organizacji zajmującej się infrastrukturą ochrony zdrowia, choć rozumianą nie tylko przez pryzmat rozwiązań technicznych, ale i systemowych. Co roku członkowie EuHPN i zaproszeni goście dyskutują o nowych rozwiązaniach, dzielą się wiedzą, uczą od siebie. Tematy wystąpień nie ograniczają się do kwestii inwestycyjnych, ale dotyczą także spraw związanych z organizacją świadczeń, możliwościami zastępowania jednych form opieki innymi, itp.

Drugim przykładem są konferencje poświęcone opiece kierowanej realizowane przez **International Foundation for Integrated Care**. Są to bardzo duże wydarzenia o charakterze międzynarodowym, z rozbudowanym programem obejmującym szerokie spektrum tematyczne związane z opieką koordynowaną (kierowaną). W ciągu kilkudziesięciu lat swojej działalności omawiana inicjatywa rozrosła się na tyle i stała się na tyle trwała, że stworzyła Akademię (*Integrated Care Academy*) w której gromadzona jest wiedza i realizowane specjalnie opracowane programy szkoleniowe, dotyczące tej formy sprawowania opieki.

Kierunek interwencji 2. Poprawa dostępu do wysokiej jakości usług zdrowotnych i społecznych umożliwiających niezależne funkcjonowanie

W ramach Programu strategicznego Srebrna Małopolska 2030 zostały zaplanowane zadania dotyczące opieki nad seniorami w zakresie usług zdrowotnych i społecznych. Ze względu na zwiększającą się grupę osób wymagających zarówno opieki zdrowotnej jak i różnego wymiaru opieki środowiskowej konieczne jest zwiększenie dostępności do tych właśnie usług.

W obszarze usług społecznych szczególnie ważne są te przedsięwzięcia, których celem jest rozwój usług o charakterze środowiskowym w oparciu o placówki opieki całodobowej. Pozwoli to objąć lepszą opieką osób będących pod opieką lub w zasięgu wsparcia tych placówek. Istotne jest także wzmocnienie więzi środowiskowych i form opieki pozainstytucjonalnej (w rozumieniu przebywania w tego typu placówkach), dlatego też planowane są działania dotyczące opieki dziennej i świadczonej w miejscu zamieszkania.

Za istotny uznaje się także problem nadużywania leków związanego z wielochorobowością, który może mieć szczególnie szkodliwe skutki dla seniorów. Dlatego też planowane jest przeprowadzenie kampanii

informacyjnej mającej na celu podniesienie poziomu wiedzy seniorów na temat leków i suplementów diety oraz bezpieczeństwa ich zażywania.

Wraz ze zwiększaniem zapotrzebowania na opiekę zdrowotną wzrasta zapotrzebowanie na opiekę farmaceutyczną. Może ona skutecznie wspierać proces edukacji zdrowotnej i profilaktyki ponieważ apteka staje się miejscem zarówno promocji zdrowia, jak i ratowania zdrowia w razie potrzeby. Seniorzy, częściej niż inne grupy społeczne, odwiedzają apteki i nie tylko, aby kupić leki. Dlatego też w trosce o podniesienie jakości tej opieki rekomendowane jest tworzenie aptek przyjaznych osobom starszym, w których mogliby oni dowiedzieć się jak stosować leki, znaleźć odpowiedzi na pytania dotyczące leków.

Zadanie 1: Opieka dostępna – rozwój usług środowiskowych, dziennej opieki i terapii dla seniorów

Opis

Cel: zwiększenie dostępności i jakości opieki dla osób starszych i niesamodzielnych poprzez rozszerzenie oferty w zakresie wsparcia środowiskowego, mieszkań chronionych, zapewnienie dziennej opieki i terapii dla osób starszych dostępnej w środowisku. Celem zadania jest osiągnięcie i utrzymywanie optymalnego poziomu samodzielności, odciążenie rodzin i wydłużanie czasu, w którym możliwe jest przebywanie seniora w miejscu zamieszkania, rodzinie, środowisku. Wsparcie/rozszerzenie działalności istniejących w Małopolsce miejsc dziennej opieki i terapii dla osób starszych, w szczególności profilowanych na osoby starsze z chorobami otępiennymi a także poszerzenie kręgu realizatorów usług społecznych dla osób niesamodzielnych w celu odroczenia w czasie konieczności instytucjonalnej opieki całodobowej i zwiększenia dostępu seniorów do wsparcia dziennego w środowisku zamieszkania.

Zakres:

- Wsparcie dla tworzenia i/lub działalności miejsc realizujących usługi opiekuńczo-pielęgnacyjne (dowóz uczestników, ciepły posiłek, pomoc w podstawowych czynnościach, opieka higieniczna)
- Wsparcie dla tworzenia i/lub działalności miejsc dziennej opieki i aktywizacji dla osób niesamodzielnych, realizujących usługi aktywizująco-usprawniające, zajęcia terapeutyczne, rehabilitację i terapię zajęciową uczestników uruchamianych form środowiskowych, (w tym inwestycje w wyposażenie pozwalające na świadczenie wsparcia rehabilitacyjnego)
- Tworzenie mieszkań chronionych / wspomaganych / przejściowych, klubów III wieku, „pokoi opiekuńczych” – odciążeniowych i interwencyjnych
- Wsparcie dla tworzenia i/lub działalności miejsc realizujących świadczenie usług uzupełniających – usług otwartych np. w formie dowożenia posiłków, dowożenia osób do placówek dziennych, świadczenia usług opiekuńczych
- Świadczenie środowiskowych usług opiekuńczych w miejscu zamieszkania (likwidacja barier architektonicznych, działania zwiększające mobilność, autonomię i bezpieczeństwo osób starszych)
- Rozwój oferty innych usług środowiskowych.

Okres realizacji: 2024–2029

Grupa docelowa: osoby starsze i inne osoby niesamodzielne

Podmioty realizujące

- Województwo Małopolskie
- Beneficjenci projektów konkursowych

Opis

Cel: zwiększenie świadomości mieszkańców Małopolski na temat stosowania leków, leków bez recepty i suplementów diety, zwrócenie uwagi na różnice pomiędzy nimi i ich zastosowaniem, a także edukacja zdrowotna mieszkańców na temat bezpiecznego stosowania leków, leków bez recepty i suplementów diety.

Zakres:

Informowanie i edukacja zdrowotna mieszkańców na temat bezpiecznego stosowania leków, w tym produktów leczniczych wydawanych bez przepisu lekarza (OTC) i suplementów diety. Działanie będzie miało charakter regionalny, obejmujący swym zasięgiem całe województwo małopolskie. Przekaz będzie skierowany do seniorów oraz ich rodzin w celu zwiększenia ich świadomości na temat stosowania leków, leków OTC i suplementów diety. Kampania realizowana będzie za pomocą różnych kanałów informacyjnych.

Ważnym elementem kampanii będzie dystrybucja tzw. „**Zeszytu Pacjenta**”, czyli broszury, w której pacjent będzie mógł prowadzić spis przyjmowanych przez siebie leków, leków bez recepty i suplementów diety oraz go korygować. Zeszyt Pacjenta, dzięki małemu formatowi będzie można zabrać ze sobą i pokazać podczas wizyty u lekarza czy w aptece. W Zeszycie znajdą się także zasady bezpiecznego stosowania leków, leków bez recepty i suplementów diety, które zostały opracowane w gronie ekspertów, a także ważne numery telefonów, które warto znać.

Telewizja:

- Audycje o charakterze informacyjno-edukacyjnym dotyczące bezpiecznego stosowania leków, leków OTC i suplementów diety wśród seniorów, których scenariusze będą zaakceptowanego przez Zamawiającego
- Audycje emitowane będą w różnych kanałach: w paśmie regionalnym TVP, w telewizji Zamawiającego – Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego, ew. innych wybranych kanałach.

Internet:

- Audycje o charakterze informacyjno-edukacyjnym dotyczące bezpiecznego stosowania leków, leków OTC i suplementów diety wśród seniorów
- Kampania odbywałaby się przez media społecznościowe oraz na stronach Urzędu Marszałkowego Województwa Małopolskiego oraz podmiotów zaangażowanych tj.: uniwersytetów trzeciego wieku czy organizacji pozarządowych (por. poniżej).

Podmioty lecznicze:

- Na terenie placówek medycznych odbędzie się dystrybucja „zeszytów pacjenta” – broszur, w których pacjent-senior będzie mógł prowadzić spis przyjmowanych przez siebie leków, leków bez recepty i suplementów diety
- Na terenie placówek medycznych odbędzie się dystrybucja ulotek i plakatów dotyczących bezpiecznego stosowania leków, leków bez recepty i suplementów diety.

Uniwersytety Trzeciego Wieku i Kluby Seniora:

- Dystrybucja materiałów informacyjno-edukacyjnych dotyczących bezpiecznego stosowania leków, leków OTC i suplementów diety wśród seniorów tj.: ulotek, plakatów i Zeszytów Pacjenta.

Organizacje pozarządowe:

- Dystrybucja ulotek i plakatów dotyczących bezpiecznego stosowania leków, leków OTC i suplementów diety wśród seniorów w ramach kontaktów organizacji ze swoimi członkami lub podopiecznymi przez organizacje pozarządowe, które zgodziłyby się wziąć udział w kampanii.

Okres realizacji: 2023–2024

Grupa docelowa: osoby w wieku 60 lat i więcej, ich dzieci i wnuki

● Podmioty realizujące

- Województwo Małopolskie – Departament Zdrowia, Rodziny, Równego Traktowania i Polityki Społecznej UMWM
- Organizacje pozarządowe
- Organizacje i związki wyznaniowe działające na terenie Małopolski
- Uniwersytety trzeciego wieku
- Media

● Rekomendacja 1: Apteka przyjazna seniorom

● Opis

Cel: promowanie rozwiązań ułatwiających seniorom korzystanie z opieki farmaceutycznej, w tym przeciwdziałanie nadużywaniu leków, podnoszenie świadomości osób starszych w zakresie stosowania leków oraz ich wzajemnych interakcji, a także informowanie o możliwościach korzystania z bezpłatnych leków dla seniora 75+

Zakres:

Stworzenie w aptekach wyznaczonych miejsc, które pomogłyby seniorom w korzystaniu z opieki farmaceutycznej. W miejscach tych osoba starsza mogłaby skorzystać z standardowej opieki farmaceutycznej z zachowaniem komfortu rozmowy, ale także tego typu „kącik” powinien posiadać urządzenia (ekrany), które z wykorzystaniem sztucznej inteligencji mogłyby służyć do poradnictwa dotyczącego zdrowia, szczególnie, jeżeli chodzi o wskazówki dotyczące zażywania leków. Obsługa ww. urządzeń musi być intuicyjna, przyjazna seniorom, uwzględniać wszystkie ograniczenia dotyczące komunikacji z osobą starszą (np. upośledzone widzenie i słyszenie) oraz zajmować stosunkowo mało miejsca. Rozwiązanie musi także dawać możliwość wydruku – tj. zapisu kontaktu. Wydruk taki także musi spełniać wymogi dotyczące komunikacji z osobą starszą. Język, jakim będzie prowadzona rozmowa musi być prosty, zrozumiały.

Okres realizacji: 2024–2030

Grupa docelowa: osoby w wieku 60 lat i więcej

● Podmioty realizujące

- Apteki
- Firmy technologiczne we współpracy z Okręgową Izbą Aptekarską w Krakowie

● Dobra praktyka

Przykłady zastosowania chat-botów do komunikacji z pacjentami są coraz powszechniejsze, choć nie obejmują one zakresu opisanego powyżej. Jest to jednak pochodna stopniowego rozwoju tego typu rozwiązań. O ile obecnie dotyczą one stosunkowo prostych czynności (np. umawianie, odwoływanie wizyt, informacja nt. akcji promocyjnej, itp.), można zakładać, że dalszy rozwój sektora IT sprawi, że możliwe będzie zaprogramowanie dużo bardziej skomplikowanych czynności i prowadzenie rozmów na tematy interesujące pacjenta.

Przykładem tego typu działań w Polsce mogą być działające platformy:

<https://medidesk.pl/obsluguj-pacjentow-przez-telefon-z-wykorzystaniem-medibota/>

czy <https://cyfrowa.rp.pl/biznes-ludzie-startupy/art19218131-algorytm-ktory-ma-skroci-kolejki-do-lekarzy>.

W oparciu o tego typu platformy możliwe byłoby stworzenie proponowanego rozwiązania.

Kierunek interwencji 3. Wykorzystanie innowacji społecznych i technologicznych w usługach zdrowotnych i opiekuńczych dla osób starszych

Postęp technologiczny sprawia, że obecnie możliwe są nowe działania, które w istotny sposób mogą wpłynąć na poprawę stanu zdrowia seniorów lub utrzymanie ich w zdrowiu, a przynajmniej na wolniejsze tempo utraty zdrowia związanego z nieodwracalnym procesem starzenia. Nowoczesne technologie mogą wspierać opiekę nad osobą starszą w warunkach domowych i przyczynić się do poprawy jakości zdrowia.

Małopolska ma doświadczenia w wykorzystaniu technologii informacyjno-komunikacyjnych na rzecz zdrowia seniorów potrzebujących wsparcia w codziennym funkcjonowaniu w ramach projektu „Małopolski Tele-Anioł”. Projekt będzie kontynuowany i rozszerzony w zakresie m.in. usług telemedycznych. Planowane jest także opracowanie i wprowadzanie nowych rozwiązań, w tym narzędzi monitorujących zdalnie stan pacjenta. Początkowo będą one miały charakter pilotaży, a w przyszłości mogłyby być wdrażane na szerszą skalę. Projekty te byłyby wybierane w ramach konkursów promujących innowacyjne rozwiązania opierające się na technologiach informatycznych z rosnącą rolą sztucznej inteligencji w dostarczaniu usług zdrowotnych i opiekuńczych dla osób starszych. Ważne jest także, aby wyróżniać firmy, które tworzą produkty / usługi dla osób starszych np. w konkursie nagradzającym takie podmioty.

Impulsem do tworzenia i wdrażania nowych rozwiązań oraz innowacji jest także współpraca międzynarodowa, wymiana doświadczeń i dobrych praktyk a także budowanie sieci powiązań pomiędzy partnerami z różnych obszarów. W ramach tych działań przewiduje się wspólne poszukiwanie rozwiązań poprzez zaangażowanie w międzynarodowe projekty, których efekty mogą być wykorzystane w obszarze opieki zdrowotnej i społecznej w regionie.

Zadanie 1: Wdrażanie projektu „Małopolski Tele-Anioł 2.0”

Opis

Cel: poprawa jakości życia i zwiększenie poczucia bezpieczeństwa osób potrzebujących wsparcia w codziennym funkcjonowaniu (ze względu na wiek, stan zdrowia lub niepełnosprawność) poprzez realizację działań na rzecz rozwoju usług opiekuńczych i sąsiedzkich w miejscu zamieszkania oraz usług wykorzystujących nowoczesne technologie informacyjno-komunikacyjne (e-zdrowotne), które umożliwią tym osobom dłuższe i bezpieczne pozostanie w ich środowisku. Rozwój usług opiekuńczych w społeczności lokalnej jako alternatywa dla systemu opieki instytucjonalnej (projekt wpisuje się w deinstytucjonalizację usług zdrowotnych i społecznych).

Zakres:

- Wsparcie w postaci usług teleopiekuńczych dla każdego uczestnika projektu (całodobowe Centrum Teleopieki, opaski bezpieczeństwa z przyciskiem SOS lub inne urządzenia pełniące funkcję opaski dla osób ze szczególnymi potrzebami dostosowane do rodzaju ich niepełnosprawności lub schorzeń)
- Wsparcie w zakresie usług opiekuńczych i sąsiedzkich w miejscu zamieszkania (Indywidualne Plany Wsparcia i Opieki dostosowane do potrzeb każdego uczestnika, opieka świadczona przez wykwalifikowany personel, upowszechnianie pomocy sąsiedzkiej świadczonej przez osoby blisko zamieszkujące wraz z ich przeszkoleniem, szkolenia personelu z realizacji usług)
- Wsparcie w zakresie usług telemedycznych (zdalna opieka i monitoring stanu zdrowia osoby niesamodzielnej z wykorzystaniem urządzeń do telemonitoringu, możliwość konsultacji telefonicznych lub wideokonsultacji z lekarzem / pielęgniarką / rehabilitantem / psychologiem)
- Opieka wytchnieniowa.
- Realizacja projektu stanowi kontynuację i jednocześnie istotne rozszerzenie działań podejmowanych przez samorząd województwa w ramach RPO WM na lata 2014–2020 – Małopolski Tele-Anioł.

Okres realizacji: 2024–2029

Grupa docelowa:

- Osoby potrzebujące wsparcia w codziennym funkcjonowaniu (w tym z powodu wieku, stanu zdrowia, niepełnosprawności) i ich otoczenie
- Członkowie rodzin osób potrzebujących wsparcia w codziennym funkcjonowaniu.

Podmioty realizujące

- Województwo Małopolskie – Departament Zdrowia, Rodziny, Równego Traktowania i Polityki Społecznej UMWM
- Wojewódzkie podmioty lecznicze
- Jednostki samorządu terytorialnego
- Organizacje pozarządowe

Zadanie 2: Tworzenie programów pilotażowych mających za zadanie ocenę celowości wdrażania nowych instrumentów technologicznych monitorujących zdalnie stan pacjenta**Opis**

Cel: weryfikacja skuteczności i przydatności nowych instrumentów technologicznych monitorujących zdalny stan pacjenta celem uzyskania poprawy stanu zdrowia, samopoczucia pacjentów w starszym wieku.

Zakres:

- Analiza obecnych na rynku technologii, w tym technologii zdalnie monitorujących stan pacjenta, pod kątem ich przydatności w zakresie poprawy jakości życia osób starszych
- Przeprowadzenie programów pilotażowych dotyczących instrumentów technologicznych
- Finalna ocena przydatności i skuteczności programów pilotażowych dotyczących narzędzi technologicznych.

Okres realizacji: 2024–2027

Grupa docelowa: osoby w wieku 60 lat i więcej

Podmioty realizujące

- Województwo Małopolskie – Departament Rozwoju Regionu UMWM / Departament Zdrowia, Rodziny, Równego Traktowania i Polityki Społecznej UMWM
- Jednostki podstawowej opieki zdrowotnej
- Firmy technologiczne
- Organizacje pozarządowe

Zadanie 3: Współpraca międzynarodowa na rzecz innowacji technologicznych i społecznych**Opis**

Cel: wymiana doświadczeń w zakresie innowacji społecznych i zdrowotnych dotyczących seniorów, pozyskanie know-how w tym zakresie oraz budowanie sieci powiązań międzynarodowych mających na celu poprawę jakości świadczenia usług opiekuńczych i zdrowotnych, a w dalszej perspektywie poprawę jakości życia osób starszych, z niepełnosprawnościami oraz ich opiekunów i członków rodzin. Wzmocnienie zdolności innowacyjnych instytucji i organizacji działających w obszarze opieki zdrowotnej i społecznej. Usprawnienie procesu uczenia się nowoczesnych metod i metodyk w zakresie zarządzania opieką zdrowotną i społeczną przez osoby działające w tym obszarze. Poprawa współpracy międzysektorowej, transfer technologii i koordynacja procesu zarządzania opieką zdrowotną i społeczną.

Zakres:

W ramach zadania planowana jest realizacja projektów międzynarodowych finansowanych ze źródeł zagranicznych polegających na wymianie wiedzy, doświadczeń w formie wizyt studyjnych, pilotaży z zastosowaniem skutecznych metodologii *peer-review* i *peer-evaluation* (wzajemna ocena) oraz poprzez wzajemne uczenie się. Zostaną wykorzystane innowacyjne metodyki m.in.: współtworzenie, *design thinking*, *transformative learning* itp.

Projekty finansowane będą z programów Unii Europejskiej, m.in.:

- Interreg Region Morza Bałtyckiego
- Interreg Europa Środkowa
- Interreg Europa
- Horyzont Europa
- Program EU4Health
- Instrument I3

Okres realizacji: 2024–2029 (okres finansowania programów UE z uwzględnieniem zasady N+3/N+2)

Grupa docelowa:

- Osoby w wieku 60 lat i więcej
- Opiekunowie osób starszych
- Pracownicy placówek świadczących usługi opieki zdrowotnej i społecznej
- Specjaliści – lekarze, pielęgniarki, psychologowie, fizjoterapeuci itp.
- Pracownicy naukowcy i dydaktyczni małopolskich uczelni
- Przedstawiciele administracji publicznej i samorządu terytorialnego różnych szczebli

Podmioty realizujące

- Województwo Małopolskie – Departament Rozwoju Regionu UMWM
- Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej
- Jednostki samorządu terytorialnego
- Uczelnie małopolskie
- Organizacje pozarządowe działające na terenie Małopolski
- Szpitale i inne podmioty lecznicze
- Placówki opiekuńcze
- Organizacje otoczenia biznesu (parki technologiczne, klastry i in.)

Rekomendacja 1: Konkurs „Srebrna innowacja”**Opis**

Cel: wspieranie firm, które tworzą rozwiązania służące dobrostanowi seniorów i rozpowszechnianie dobrych praktyk pozwalających na poprawę jakości życia seniorów w województwie małopolskim.

Zakres:

- Zadanie to będzie realizowane poprzez coroczne konkursy przy następujących założeniach:
- Stworzenie kapituły konkursu z szerokim przedstawicielstwem instytucji zajmujących się dobrostanem seniorów (jednostki samorządu terytorialnego, podmioty lecznicze, uczelnie, NGOs, media, inne)
- Stworzenie kategorii, w jakich przyznawane będą nagrody (zakłada się co najmniej kilka kategorii, co ma stymulować rozwój różnego rodzaju innowacji – od technologicznych po społeczne)
- Opracowanie metodologii przyznawania nagród (kryteria oceny)
- Ustanowienie nagrody na dalszy rozwój innowacji i dające możliwość ich rozpowszechnienia w przyszłości
- Promowanie nagrodzonych w mediach
- Organizacja corocznych edycji konkursów

Okres realizacji: 2024–2030

Grupa docelowa:

- osoby w wieku 60 lat i więcej
- Innowacyjne firmy
- Pracownicy placówek świadczących usługi opieki zdrowotnej i społecznej
- Pracownicy naukowcy i dydaktyczni małopolskich uczelni
- Przedstawiciele administracji publicznej i samorządu terytorialnego różnych szczebli

Podmioty realizujące

- Instytucja otoczenia biznesu (klaster, park technologiczny)
- Województwo Małopolskie
- Samorządy zawodowe
- Jednostki samorządu terytorialnego
- Uczelnie
- Organizacje otoczenia biznesu

Dobra praktyka

Dobrym przykładem mogą być konkursy organizowane przez Narodowe Centrum Badań i Rozwoju w obszarze medycyny i biotechnologii medycznej finansowane w ramach Programu Innowacyjny Rozwój. Dają one możliwość sfinansowania wielu nowatorskich technologii wspierających osoby starsze w ich codziennym funkcjonowaniu. W procesie zdalnego leczenia pomocne okazać się może np. rozwiązanie opracowane przez polskich przedsiębiorców Warmie – czyli bezprzewodowy system do wykrywania i monitorowania zmian wewnątrz ran. Ciągły monitoring temperatury umożliwia m.in. szybką identyfikację przypadków powikłań pooperacyjnych, w ten sposób przyczynia się do ograniczenia kosztów leczenia pacjenta i czasu jego ewentualnej hospitalizacji. Wśród innowacyjnych projektów ciekawym jest mobilny system do diagnostyki molekularnej Genomtec ID. Platforma składa się z analizatora i karty reakcyjnej ze zintegrowanymi testami genetycznymi oraz posiada zdolność analizy do pięciu celów genetycznych jednocześnie, jest także zdolny do wykrywania w krótkim czasie wirusa SARS-CoV-2. Z myślą m.in. o mamach i babciach powstał projekt PelviFly czyli urządzenie do treningu mięśni dna miednicy tzw. mięśni Kegla. Projektów związanych z digitalizacją medycyny, wykorzystaniem telemedycyny, sztucznej inteligencji i uczenia maszynowego jest coraz więcej a równocześnie innowacyjnych produktów, usług i technologii kierowanych jest do seniorów.



6.2 PRIORYTET II. AKTYWIZACJA SPOŁECZNA

Starość kojarzona jest z biernością, chorobą, samotnością i często sami seniorzy powielają stereotypy związane z ageizmem. A wcale nie musi tak być. Wręcz przeciwnie, dzięki wydłużaniu się ludzkiego życia i stałej poprawie jego jakości, w tym także stanu zdrowia, może być to czas aktywnej realizacji własnych pasji i marzeń. Aktywne starzenie się wciąż jest nowym zagadnieniem. W związku z tym należałoby podejmować kompleksowe działania zwiększające aktywność społeczną osób starszych.

Z tej perspektywy szczególnie istotne wydaje się kształtowanie pozytywnego postrzegania starości w społeczeństwie. Polega ona przede wszystkim na przełamywaniu bierności i skłanianiu osób starszych do wyjścia z domu i pokazania siebie, swojego potencjału w społeczeństwie oraz nabycie poczucia sprawstwa. Niezwykle istotne jest promowanie wśród osób starszych konieczności wzięcia odpowiedzialności za własne zdrowie i rozwijania umiejętności dbania o kondycję fizyczną i psychiczną (zarządzanie własnym zdrowiem) bez względu na wiek i stan zdrowia, zwiększenie udziału osób starszych w aktywnych formach spędzania czasu wolnego, rozwijanie wolontariatu w środowisku lokalnym oraz zwiększenie zainteresowania i zaangażowania w obszarze rynku pracy.

Należy wzmacniać partycypację społeczną, która przyczynia się do samoorganizacji środowiska osób starszych oraz zwiększenia ich wpływu na decyzje dotyczące warunków życia obywateli. Ważne jest podnoszenie kompetencji cyfrowych seniorów, uczenie ich umiejętności posługiwania się nowoczesnymi technologiami i korzystania z nowych mediów, a także działania na rzecz wdrażania i upowszechniania rozwiązań technologicznych sprzyjających włączaniu społecznemu oraz bezpiecznemu funkcjonowaniu osób starszych.

Temu służy edukacja dla starości (kadry opiekuńcze i medyczne), do starości (całe społeczeństwo), przez starość (od najmłodszego pokolenia) oraz edukacja w starości (osoby starsze). Uczenie się w podeszłym wieku znakomicie podnosi jakość życia, neutralizuje wrogów starości, do których na pewno należy zaliczyć osamotnienie, poczucie społecznej zbędności, samozaniedbanie, smutek i utratę nadziei. Zdobyta wiedza i umiejętności autonomizują i uwalniają jednostkę od stresów związanych z trudnymi decyzjami, które wymagają elastyczności, odpowiedzialności i sprawczości. Umożliwiają podążanie za przemianami ekonomicznymi, gospodarczymi, kulturowymi, społecznymi, technologicznymi.

Program Srebrna Małopolska 2030 będzie się skupiał na tworzeniu warunków umożliwiających aktywne uczestnictwo osób starszych w życiu społecznym oraz wspieraniu wszelkich form aktywności obywatelskiej, społecznej, kulturalnej, artystycznej, sportowej, na tworzeniu warunków do solidarności i integracji międzypokoleniowej, ale także wspieraniu wykorzystania potencjału osób starszych jako aktywnych uczestników życia gospodarczego i rynku pracy, dostosowanych do ich możliwości psychofizycznych oraz sytuacji rodzinnej.

Dużą rolę w tym zakresie mogą odegrać organizacje społeczne, które stanowią dobrą formę dla realizacji aktywności osób starszych, ale także samorządy, których zadaniem jest stworzenie odpowiednich przestrzeni do podejmowania różnorodnych aktywności przez seniorów, jak również wspieranie instytucji działających na rzecz seniorów w środowisku lokalnym. Konieczne jest wypracowanie skutecznej formy komunikacji z osobami starszymi, która będzie się opierać na atrakcyjnym i zarazem prostym przekazie informacji oraz aktywne współdziałanie z seniorami przy projektowaniu działań do nich skierowanych.

Program Srebrna Małopolska 2030 wpisuje się w cel główny Strategii Rozwoju Województwa. Małopolska 2030, zgodnie z którą Małopolska ma stać się regionem równych szans, wszechstronnego rozwoju ludzi i nowoczesnej gospodarki, silnym aktywnością swych mieszkańców.

Priorytet II: Aktywizacja społeczna		
Kierunek Interwencji (KI)		Zadania
KI 1.	Poprawa dostępności oferty edukacyjno-kulturalnej dla osób starszych	Zadanie 1. Regionalny Portal Senioralny
		Zadanie 2. Program Małopolska Kultura Wrażliwa
		Zadanie 3. Rozwój wirtualnej bazy dóbr kultury połączonej z podnoszeniem kompetencji cyfrowych seniorów
		Zadanie 4. Małopolskie Miejsce Przyjazne Seniorom
		Zadanie 5. Projekt „Aktywny Senior” – otwarty konkurs ofert na realizację zadań publicznych Województwa Małopolskiego w obszarze działalność na rzecz osób w wieku emerytalnym
		Zadanie 6. Zwiększanie kompetencji małopolskich kadr kultury w zakresie oferty kulturalnej dla osób starszych
		Rekomendacja 1. Gminne Programy Aktywności i Integracji Seniorów
		Rekomendacja 2. Rozwój zainteresowań osób starszych – Centrum Majsterkowicza
KI 2.	Poprawa dostępności oferty rekreacyjno-turystycznej dla osób starszych	Zadanie 1. Otwarty konkurs ofert na realizację zadań publicznych Województwa Małopolskiego w obszarze działalności na rzecz osób w wieku emerytalnym w zakresie turystyki pn. „Małopolska Gościńska”
		Zadanie 2. Rekreacja i korzystanie z dóbr kultury w Małopolsce z udziałem internetowych źródeł wiedzy
		Rekomendacja 1. Promowanie aktywności fizycznej osób starszych
KI 3.	Zwiększenie roli osób starszych w życiu publicznym	Zadanie 1. Małopolski Kongres Srebrnej Gospodarki
		Zadanie 2. Małopolska Rada ds. Polityki Senioralnej
		Zadanie 3. Małopolski Plebiscyt „Poza Stereotypem – Seniorka i Senior Roku”
		Zadanie 4. Budowanie potencjału partnerów i organizacji społeczeństwa obywatelskiego dla wsparcia osób zagrożonych ubóstwem i wykluczeniem społecznym
		Rekomendacja 1. Profesjonalizacja organizacji senioralnych w zakresie pozyskiwania zewnętrznych źródeł finansowania na rzecz projektów społecznych
		Rekomendacja 2. Wzmocnienie zaangażowania seniorów w życie publiczne

Priorytet II: Aktywizacja społeczna		
Kierunek Interwencji (KI)		Zadania
KI 4.	Rozwój kompetencji cyfrowych oraz podniesienie poziomu bezpieczeństwa osób starszych	Zadanie 1. Badanie ankietowe kompetencji cyfrowych osób starszych w Małopolsce
		Zadanie 2. Projekt „Małopolski Senior w Sieci” – otwarty konkurs ofert na realizację zadań publicznych Województwa Małopolskiego w obszarze działalność na rzecz osób w wieku emerytalnym
		Zadanie 3. Senior – Animator – „Szkolenie dla animatorów/ liderów społeczności seniorskich z elementami kształcenia kompetencji cyfrowych i działań antykrzysowych”
		Zadanie 4. Bezpieczny senior
KI 5.	Rozwój wolontariatu senioralnego	Rekomendacja 1. Rozwijanie wolontariatu senioralnego na poziomie regionalnym i lokalnym

Kierunek interwencji 1. Poprawa dostępności oferty edukacyjno-kulturalnej dla osób starszych

Edukacja i kultura odgrywają kluczową rolę w aktywizacji społecznej osób starszych, wpisując się w koncepcję pomyślnego starzenia się. Tylko uczenie się przez całe życie zapewnia współczesnemu człowiekowi aktualizowanie i podnoszenie kwalifikacji, uzupełnianie wiedzy i zdobywanie nowych kompetencji. Doświadczenia małopolskich uniwersytetów trzeciego wieku pokazują, że aktywizacja społeczna poprzez edukację jest sprawdzonym narzędziem podnoszenia świadomości, poszerzania zainteresowań, kontroli nad własnym organizmem, co jest nieocenioną wartością utrzymywania jak najdłuższej samodzielności i kształtowania zdrowego stylu życia osób starszych.

Koncepcja pomyślnego starzenia się zakłada zapewnienie osobom starszym dostępu do trzech kluczowych sfer wpływających na jakość życia: zdrowia, samodzielności i produktywności. Wydaje się, że to właśnie instytucje kultury mogą odegrać ważną rolę w tym procesie poprzez potencjał do zagospodarowania czasu wolnego i doświadczenia starszych osób. Mogą one łączyć funkcję ochrony dziedzictwa kulturowego z nowoczesnymi centrami wiedzy, edukacji i możliwości korzystania z różnych form uczenia się, stając się ośrodkami życia społecznego. Eksperti wskazują, że starszych dorosłych najmniej interesuje edukacja formalna, podejmowana dla dyplomów, certyfikatów. Uczestniczą w edukacji pozaformalnej, która wyraża się w działaniu UTW lub kursów umiejętności, na przykład cyfrowych. Jeszcze więcej uczestników grupuje zorganizowana edukacja nieformalna, która zachodzi w instytucjach kultury (teatr, muzeum, biblioteka), miejscach rekreacji, w ośrodkach kultury, stowarzyszeniach, klubach seniora. Najczęściej jednak mamy do czynienia z nieformalnym uczeniem się w codzienności, w rodzinie, czy w grupie rówieśniczej.

Aspekt integracji społecznej poprzez kulturę staje się niezwykle ważny, co oznacza konieczność tworzenia oferty uniwersalnej dostępnej dla wszystkich bez względu na wiek i stopień sprawności. Jest to zgodne ze Strategią Rozwoju Województwa. Małopolska 2030, w której podkreśla się, że „podmioty działające w obszarze kultury powinny budować między sobą relacje, które pozwolą na czerpanie korzyści z wymiany doświadczeń, sprzyjać będą tworzeniu zintegrowanej oferty kulturalnej oraz wyrównywaniu istniejących deficytów w dostępie do oferty kulturalnej w regionie. Impulsem do wzmocnienia uczestnictwa w kulturze powinny stać

się m.in. wielofunkcyjne, interdyscyplinarne centra, stwarzające warunki do tworzenia i poznawania kultury, rozwijania zainteresowań, pasji i talentów.”

Istotnego znaczenia nabierają kwestie dostępności przestrzeni, przyjaznej osobom starszym, nowoczesna infrastruktura oraz zróżnicowana, atrakcyjna oferta. W tym kontekście realizowane będą zadania Małopolska Kultura Wrażliwa, Wirtualne Muzea Małopolski, czy Miejsca Przyjazne Seniorom. Dostępność oferty edukacyjno-kulturalnej musi stać się przedmiotem troski samorządów lokalnych, zwłaszcza na obszarach peryferyjnych, oddalonych od bogatej oferty kulturalnej i edukacyjnej dużych miast.

Ważnym elementem zarządzania na poziomie lokalnym jest program aktywizacji i integracji społecznej osób starszych. Należy pamiętać, że znaczna część seniorów pozostaje bierna we własnych domach, co oznacza konieczność tworzenia miejsc sprzyjających integracji społecznej i aktywizacji tych seniorów w działania na rzecz lokalnych społeczności sprzyjających samorealizacji i łączenia ich z edukacją międzypokoleniową. A zatem aktywne uczestnictwo seniora zarówno w roli odbiorcy, jak i twórcy. Poprawa dostępności oferty edukacyjno-kulturalnej dla seniorów wpisuje się w następujące kierunki polityki rozwoju w ramach Strategii Rozwoju Województwa. Małopolska 2030 : 5.2 Wzmocnienie edukacji kulturalnej, 5.3 Zmiana jakości usług i dostosowanie oferty kultury do zmieniających się potrzeb odbiorców oraz 6.7.4 Promocja uczenia się przez całe życie i rozwój edukacji ustawicznej, w tym w kierunku potwierdzenia kompetencji zawodowych w ramach Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji.

Zadanie 1: Regionalny Portal Senioralny

Opis

Cel: włączanie małopolskich seniorów w życie społeczne poprzez kreowanie pozytywnego wizerunku dojrzałości i starości, propagowanie zdrowego i aktywnego starzenia się, poszerzenie wiedzy osób starszych w zakresie aktywności intelektualnej, kulturalnej, rekreacyjnej, społecznej, wzmocnienie kompetencji w zakresie nowych mediów, a także rozpowszechnianie informacji o ofertach dostępnych dla seniorów w Małopolsce i promowanie miejsc przyjaznych osobom starszym w naszym regionie.

Zakres:

Portal o charakterze informacyjno-edukacyjnym, który w przystępny sposób ma prezentować i promować wszelkie formy zdrowego i aktywnego starzenia się w zakresie aktywności intelektualnej, kulturalnej, sportowej, rekreacyjnej oraz społecznej, w tym w szczególności propagowanie wolontariatu w środowisku lokalnym, ze zwróceniem uwagi na korzyści jakie przynoszą one seniorom. Zadaniem portalu jest prezentacja najbardziej wartościowych wydarzeń, inicjatyw i przedsięwzięć o zasięgu regionalnym, ponadlokalnym i lokalnym w zakresie działalności na rzecz seniorów i ich rodzin. Platforma dostarczać będzie aktualnych informacji na temat konkretnych działań i projektów z zakresu polityki senioralnej Województwa Małopolskiego w obszarach: zdrowia i opieki, edukacji i rozwoju, kultury i turystyki, w tym min. przybliżać zagadnienia dotyczące rozwiązań związanych z dostępnością stron internetowych i usług elektronicznych dla osób starszych, znajomość zasad srebrnej gospodarki oraz możliwości zwiększenia aktywności zawodowej seniorów dzięki zastosowaniu nowych technologii teleinformatycznych oraz wykonywaniu elastycznych form pracy (np. telepraca). Inicjatywa ta nabiera szczególnego znaczenia w kontekście włączenia społecznego osób starszych w naszym regionie, zwłaszcza pozostających w domu, którzy za pośrednictwem Internetu i nowych technologii teleinformatycznych będą mieli ułatwiony dostęp do korzystania z dóbr kultury, rozrywki, edukacji oraz komunikacji z innymi osobami.

Okres realizacji: 2023–2030

Grupa docelowa: osoby starsze 60 lat i więcej, ich rodziny, instytucje i organizacje działające na rzecz osób starszych w województwie małopolskim

● Podmioty realizujące

- Województwo Małopolskie – Departament Rozwoju Regionu UMWM
- Organizacje senioralne
- Jednostki samorządu terytorialnego

Zadanie 2: Program Małopolska Kultura Wrażliwa

● Opis

Cel: zwiększenie obecności osób ze szczególnymi potrzebami, w tym seniorów w instytucjach kultury w Małopolsce, uczynienie ich miejscami jak najbardziej przyjaznymi dla tej grupy odbiorców poprzez podniesienie dostępności przestrzeni publicznej oraz zwiększenie dostępności do usług edukacyjno-rekreacyjnych oferowanych przez instytucje kultury, a także poszerzenie / upowszechnienie wiedzy wśród pracowników instytucji kultury nt. przygotowywania oferty z uwzględnieniem zasad dostępności, w szczególności dla osób starszych i ze szczególnymi potrzebami oraz planowanie zadań realizowanych przez instytucje publiczne w Małopolsce z uwzględnieniem / pod kątem dostępności dla osób ze szczególnymi potrzebami.

Zakres:

Dostosowanie oferty i infrastruktury instytucji kultury do potrzeb wszystkich odbiorców z zaburzeniami wzroku, słuchu lub ruchu, w tym osób starszych. Działania realizowane w ramach Kultury Wrażliwej przyczynią się do podniesienia poziomu otwartości i dostępności instytucji kultury dla osób z zaburzeniami sensorycznymi i ruchowymi, w tym:

- 1 kształcenie kadr instytucji kultury – edukatorów, kustoszy i pracowników ekspozycji – w zakresie technik i metod udostępniania tekstów, przestrzeni i wydarzeń kulturalnych osobom z dysfunkcjami, opracowania dostępnych zajęć edukacyjnych, Polskiego Języka Migowego oraz w obszarze profesjonalnej obsługi klienta ze specjalnymi potrzebami
- 2 projektowanie oferty kulturalnej i edukacyjnej dostosowanej do możliwości osób z zaburzeniami – z wykorzystaniem replik, fotografii i innych materiałów dotykowych lub narzędzi wspomagających widzenie, audiodeskrypcji, pętli indukcyjnej, z tłumaczeniem na Polski Język Migowy, napisami itp.
- 3 dostosowywanie przestrzeni instytucji do potrzeb osób z dysfunkcjami
- 4 wdrażanie rozwiązań umożliwiających samodzielne i bezpieczne korzystanie z przestrzeni instytucji, np. kontrastowe oznaczenia kluczowych miejsc i przestrzeni szklanych, niwelowanie progów, montaż alarmów optycznych itp.
- 5 tworzenie rekomendacji w zakresie dostępności, które instytucje powinny wprowadzać z myślą o osobach z niepełnosprawnościami – dokument wskazuje kierunek rozwoju, w którym instytucje powinny podążać, aby otwierać się i planować swą działalność, tak, by z zasady włączać w nią jak najszersze grono odbiorców i nie wykluczać żadnej z grup społecznych
- 6 certyfikacja instytucji oraz przyznanie świadectw dostępności – instytucjom, które wdrożyły standardy dostępności, przyznane zostają świadectwa potwierdzające ich dostosowanie do potrzeb z różnymi potrzebami
- 7 upowszechnianie idei kultury dostępnej – organizacja wydarzeń, które propagują idee szerokiego dostępu do kultury.

Okres realizacji: 2023–2030

Grupa docelowa:

- Pracownicy instytucji kultury oraz instytucji publicznych, w tym samorządowych, a także podmiotów świadczących usługi dla sektora publicznego
- Osoby ze szczególnymi potrzebami, w tym osoby starsze

● Podmioty realizujące

- Województwo Małopolskie – Departament Kultury i Dziedzictwa Narodowego UMWM
- Małopolski Instytut Kultury w Krakowie
- Małopolskie instytucje kultury

Zadanie 3: Rozwój wirtualnej bazy dóbr kultury połączonej z podnoszeniem kompetencji cyfrowych seniorów

● Opis

Cel: włączenie społeczne małopolskich seniorów poprzez propagowanie postaw aktywnego spędzania czasu wolnego, zwłaszcza aktywności intelektualnej oraz wzmacnianie kompetencji cyfrowych, a także poszerzenie ich wiedzy na temat dziedzictwa kulturowego Małopolski, popularyzacja zasobów muzealnych dostępnych w małopolskich muzeach oraz stworzenie różnorodnej oferty edukacyjno-kulturalnej dopasowanej do możliwości i zainteresowań osób starszych oraz dostępnej dla szerokiego grona starszych odbiorców z niepełnosprawnościami dzięki likwidacji bariery czasowej i przestrzennej w korzystaniu z zasobów muzealnych.

Zakres:

Umożliwienie i ułatwienie seniorom dostępu do cyfrowych zasobów polskiego dziedzictwa kulturowego zgromadzonego w małopolskich muzeach i instytucjach za pośrednictwem ogólnie dostępnych internetowych baz dóbr kultury: Wirtualnych Muzeów Małopolski, Małopolskiej Biblioteki Cyfrowej i Archeologicznego Atlasu Małopolski.

Szczególnie ważne jest zwiększenie dostępności do wiedzy i kultury poprzez likwidację barier przestrzennych i czasowych w korzystaniu z zasobów dóbr kultury. Portale zawierają zdigitalizowane dokumenty, zbiory i eksponaty o randze krajowej, pochodzące z wielu źródeł, w tym muzeów okręgowych, regionalnych, miejskich oraz izb muzealnych.

Rodzaje i charakter przewidywanych działań w ramach realizacji zadania publicznego:

- 1 prezentacja portali: Wirtualne Muzea Małopolski, Małopolska Biblioteka Cyfrowa, Archeologiczny Atlas Małopolski dla grup seniorów – działania informujące i edukujące seniorów ze sposobów korzystania z portali
- 2 prezentacja wirtualnych wystaw tematycznych
- 3 tworzenie ścieżek tematycznych związanych z cyfrowymi bazami dóbr kultury i prowadzenie webinarów tematycznych;
- 4 opracowanie scenariuszy działań z seniorami, inspirowane obiektami i eksponatami zdigitalizowanymi w Internecie
- 5 szkolenie pracowników bibliotek z aktywności seniorów w zakresie korzystania z zasobów cyfrowych

Okres realizacji: 2023–2025

Grupa docelowa: osoby starsze 60 lat i więcej

● Podmioty realizujące

- Województwo Małopolskie – Departament Kultury i Dziedzictwa Narodowego UMWM
- Małopolski Instytut Kultury w Krakowie
- Wojewódzka Biblioteka Publiczna w Krakowie
- Muzeum Archeologiczne w Krakowie
- Instytucje kultury województwa małopolskiego

Zadanie 4: Małopolskie Miejsce Przyjazne Seniorom

Opis

Cel: podniesienie jakości życia małopolskich seniorów poprzez zachęcanie instytucji/podmiotów do przygotowywania, utrzymywania, rozwijania oferty skierowanej do seniorów i dostosowanej do ich potrzeb, promowanie miejsc (m.in. kultury, sportu, handlu, rzemiosła, gastronomii) dostosowanych do potrzeb seniorów i posiadających interesującą ofertę dla tej grupy społecznej, umożliwiającą im korzystanie w większym zakresie z życia społecznego

Zakres:

Przyznawanie w drodze konkursu Certyfikatu „Małopolskie Miejsce Przyjazne Seniorom” podmiotom spełniającym kryteria określone w regulaminie projektu. Konkurs organizowany cyklicznie.

Okres realizacji: 2023–2030

Grupa docelowa: instytucje i podmioty gospodarcze mające siedzibę na terenie województwa małopolskiego, z wyłączeniem tych jednostek, które statutowo podejmują działania na rzecz seniorów lub zostały powołane w celu podejmowania takich działań.

Podmioty realizujące

- Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Krakowie

Zadanie 5: Projekt „Aktywny Senior” – otwarty konkurs ofert na realizację zadań publicznych Województwa Małopolskiego w obszarze działalności na rzecz osób w wieku emerytalnym

Opis

Cel: wspieranie funkcjonowania społecznego i aktywności osób starszych w życiu publicznym oraz przeciwdziałania wykluczaniu tej grupy społecznej poprzez promocję aktywnego trybu życia, poprawę umiejętności korzystania z narzędzi internetowych ułatwiających komunikację społeczną, uczestnictwo w wydarzeniach kulturalnych i edukacyjnych, załatwianie spraw urzędowych, co przełoży się na zwiększenie wiedzy i umiejętności seniorów przydatnych w życiu codziennym, podniesie poziom ich aktywności społecznej, zdrowotnej, kulturowej, wzmocni integrację międzypokoleniową i przyczyni się do wykreowania pozytywnego wizerunku osoby starszej w społeczeństwie.

Zakres:

Realizacja zadań publicznych w formule dotacji dla organizacji pozarządowych z budżetu samorządu województwa w następującym zakresie:

- 1 budowanie pozytywnego wizerunku starości poprzez szeroko rozumianą edukację do starości i w starości
- 2 rozwój aktywności edukacyjnej osób starszych, w tym UTW, podnoszenie kompetencji w zakresie korzystania z narzędzi internetowych
- 3 rozwój współpracy / integracji międzypokoleniowej / włączanie rodzin seniorów w działania na rzecz ich aktywizacji
- 4 budowanie podmiotowości i zaangażowania osób starszych, w tym samotnych, w działalność na rzecz środowisk lokalnych (w tym rozwój usług w klubach i rozwój grup samopomocowych, w tym pomocy i inicjatywy sąsiedzkiej)
- 5 prowadzenie doradztwa, poradnictwa, akcji / kampanii informacyjnych na temat m.in. instytucji i form pomocy (wsparcia), ochrony praw konsumentów
- 6 włączanie osób starszych w dialog i współpracę z samorządem lokalnym m.in. poprzez propagowanie idei rozwoju gminnych rad seniorów

- 7 rozwój aktywności ruchowej seniorów (w tym działalność edukacyjna, opracowywanie i upowszechnianie materiałów edukacyjnych).

Przy projektowaniu konkursu zostanie położony nacisk na mniejsze ośrodki o peryferyjnym położeniu, nieskomunikowanych z większymi ośrodkami, o ubogiej ofercie edukacyjnej, kulturalnej, rekreacyjnej oraz niskim zaangażowaniu obywatelskim i niskiej aktywności społecznej osób starszych.

Okres realizacji: 2023–2030

Grupa docelowa: seniorzy zamieszkujący województwo małopolskie

● Podmioty realizujące

- Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Krakowie
- Organizacje pozarządowe

Zadanie 6: Zwiększanie kompetencji małopolskich kadr kultury w zakresie oferty kulturalnej dla osób starszych

● Opis

Cel: animacja i aktywizacja lokalnych społeczności w ramach programu wsparcia gminnych ośrodków kultury i sportu, współpraca pomiędzy lokalnymi instytucjami i organizacjami (kulturalnymi, społecznymi i obywatelskimi) dla sprawnego realizowania działań podnoszących poziom tożsamości lokalnej, obywatelskiej oraz przyczyniających się do wzrostu zaangażowania społecznego obywateli (w tym seniorów) w rozwój lokalnych społeczności.

Zakres:

Małopolski Instytut Kultury w ramach prowadzonych przez siebie zadań (w tym zadania o nazwie Dynamika Ekspozycji), poprowadzi szkolenia dla pracowników instytucji kultury, między innymi w zakresie:

- 1 budowania partnerstw lokalnych na rzecz edukacji, kultury i kwestii społecznych, np. wykorzystującej prawne narzędzia związane z edukacją formalną lub centrami usług społecznych
- 2 kompetencji i umiejętności związanych z animacją kulturalną i artystyczną oraz edukacją kulturową
- 3 planowania strategicznego i relacji z publicznością w instytucjach kultury
- 4 kompetencji i umiejętności w pracy z lokalnym dziedzictwem (zadanie Historie wywołane)
- 5 realizowania zasad zapewniania dostępności dla osób ze szczególnymi potrzebami w przestrzeniach publicznych
- 6 standardów jakościowych prowadzenia wolontariatu w instytucji kultury
- 7 aktywizowania lokalnych społeczności poprzez zaangażowania w działania kulturowe i edukacyjne.

W realizacji tego zadania zostaną wykorzystane zasoby i kompetencje pracowników instytucji kultury, przy wsparciu merytorycznym ekspertów pracujących w partnerskich instytucjach i współpracujących organizacjach.

Okres realizacji: 2023–2030

Grupa docelowa: gminne instytucje kultury i organizacje społeczne w Małopolsce

● Podmioty realizujące

- Małopolski Instytut Kultury w Krakowie

● Opis

Cel: zwiększenie świadomości władz samorządowych w zakresie projektowania polityk publicznych dotyczących poprawy jakości i poziomu życia osób starszych i sprzyjających włączeniu społecznemu tej grupy wiekowej, skuteczniejsze rozpoznawanie i zaspokajanie potrzeb tej grupy społecznej, przeciwdziałania wykluczeniu społecznemu seniorów, co przełoży się na wzrost zainteresowania wsparciem seniorów ze strony osób i instytucji w ich lokalnych środowiskach oraz nawiązanie współpracy między samorządem lokalnym a organizacjami pozarządowymi w kwestii poszerzenia / zaprogramowania oferty kulturalnej i edukacyjnej skierowanej do seniorów w gminach.

Zakres:

Rekomenduje się przygotowanie programów wspierania aktywności i integracji osób starszych w środowisku lokalnym. Programy te powinny być odpowiedzią na diagnozowane potrzeby osób starszych ze szczególnym uwzględnieniem potrzeby integracji wewnątrz i zewnątrz pokoleniowej, aktywności społecznej, ruchowej i intelektualnej, inspiracji rozwoju osobistego, budzenia zapału do działań wolontariackich oraz inkluzji do społeczeństwa cyfrowego.

Program powinien obejmować obszary takie jak:

- 1 zdrowie, w tym szczepienia ochronne oraz programy profilaktyczne w obszarze zdrowia realizowane na rzecz seniorów
- 2 opieka, w tym działania nakierowane na zaspokajanie potrzeb osób niesamodzielnych (opieka długoterminowa i wsparcie opiekunów nieformalnych, opieka dzienna i całodobowa) oraz rozwijanie drobnych usług pomocowych jak pomoc w naprawach, zakupach, sprzątaniu, przygotowywaniu posiłków itp.
- 3 edukacja i kultura, w tym edukacja cyfrowa, ekologiczna, prawna i finansowa stworzenie oferty kulturalnej, atrakcyjna oferta spędzania czasu wolnego, w tym organizacja imprez kulturalnych / odwzorowanie oferty kulturalnej dostępnej w miastach w mniejszych ośrodkach miejsko-wiejskich, tworzenie miejsc typu: Kluby Seniora, Centra Aktywności Seniora; umożliwienie seniorom z mniejszych miejscowości, o ograniczonej ofercie transportowej, skorzystania z oferty dostępnej w większych ośrodkach poprzez dofinansowanie do transportu
- 4 turystyka i aktywność fizyczna, w tym oferta zajęć sportowych i rekreacyjnych dla seniorów, inicjowanie turystyki społecznej
- 5 aktywizacja obywatelska, w tym tworzenie gminnych rad seniorów, wsparcie inicjatyw na rzecz aktywnego włączania seniorów w życie gminy, promocja idei wolontariatu
- 6 aktywizacja zawodowa, w tym szkolenia dla osób 50+ dotyczących korzyści wynikających z dłuższej pracy i promocja przedsiębiorczości, współpraca z przedsiębiorcami gminy w zakresie zatrudniania osób starszych
- 7 bezpieczeństwo seniorów, (m.in. organizowanie kampanii informacyjnych nt. współczesnych zagrożeń, zajęcia z samoobrony, współpraca z policją w aspekcie podniesienia bezpieczeństwa osób starszych)
- 8 przestrzeń przyjazna starzeniu się, w tym tworzenie przestrzeni służącej rekreacji i wypoczynkowi
- 9 współpraca międzypokoleniowa (współpraca ze szkołami i przedszkolami podczas organizowania przedsięwzięć na terenie gminy skierowanych do osób starszych).

Programy gminne swoim zakresem powinny obejmować następujące elementy: diagnozę sytuacji w gminie pod kątem zmian demograficznych i starzejącego się społeczeństwa, potencjału seniorów, zdefiniowanie potrzeb i możliwości tej grupy społecznej z uwzględnieniem wieku i stanu zdrowia (pamiętając, że seniorzy nie są grupą jednorodną), określenie adresatów programu, celu głównego i celów szczegółowych, zdefiniowanie zadań programu odpowiadających celom szczegółowym, wskazanie realizatorów programu oraz opracowanie systemu nadzoru, ewaluacji i monitoringu programu.

Okres realizacji: 2024–2030

Grupa docelowa: osoby w wieku 60 lat i więcej

● Podmioty realizujące

- Jednostki samorządu terytorialnego na poziomie lokalnym
- Organizacje pozarządowe
- Instytucje otoczenia biznesu

● Dobra praktyka

PASOIS – Gminny Program Aktywności Społecznej i Integracji Osób Starszych na lata 2021-2025 skierowany do mieszkańców Gminy Miejskiej Kraków, którzy osiągnęli wiek 60 lat. Jego celem jest poprawa jakości i poziomu życia tej grupy społecznej poprzez promowanie aktywności osób starszych, dbałości o stan zdrowia, edukacji oraz integracji międzypokoleniowej. Szczególny nacisk w programie położony został na przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu seniorów zamieszkujących Gminę Miejską Kraków i tworzenie Centrów Aktywności Seniora.

https://www.bip.krakow.pl/_inc/rada/uchwaly/show_pdf.php?id=117139

● Rekomendacja 2: Rozwój zainteresowań osób starszych – Centrum Majsterkowicza

● Opis

Cel: podniesienie jakości życia małopolskich seniorów poprzez tworzenie miejsc dostosowanych do ich zainteresowań sprzyjających integracji i aktywizacji w środowisku lokalnym oraz promocji aktywnych form spędzania czasu wolnego i poszerzenie oferty edukacyjnej skierowanej do seniorów w gminach.

Zakres:

Należy stwarzać warunki do integracji seniorów w ich lokalnym środowisku, dlatego ważne jest, aby miejsca tworzone na te potrzeby posiadały interesującą ofertę, stanowiącą zachętę do wyjścia z domu i aktywnego spędzania czasu wolnego oraz rozwijania pasji i zainteresowań. Centra Majsterkowicza w swoim zamyśle mają przyciągać osoby bierne, pozostające w domach, zwłaszcza mężczyźni, którzy, jak pokazują badania ewaluacyjne konkursów na edukację prozdrowotną dla małopolskich seniorów, znacznie rzadziej niż kobiety uczestniczą w różnego rodzaju zajęciach edukacyjnych oferowanych przez kluby seniora czy UTW.

Należy ponadto umożliwiać integrację międzypokoleniową dziadek/babcia – wnuczek/wnuczka, dlatego ważne jest, aby włączać w zajęcia z majsterkowania dzieci przedszkolne i młodzież, rodziny seniorów, jak i zachęcać do indywidualnego pomajsterkowania starszych seniorów.

Centrum majsterkowicza powinno być zorganizowane z zachowaniem przepisów PPOŻ i BHP i mieć następujący charakter:

1 Pod względem techniczno-organizacyjnym powinno posiadać:

- dogodne miejsce zapewniające komfort majsterkowania tj. pomieszczenie z dostępem do światła dziennego, wentylowane, ogrzewane, o metrażu zapewniającym swobodny dostęp do stołu lub blatu, przy których najczęściej się majsterkuje. Należy też zaplanować wolną przestrzeń, w której ustawione są stanowiska do majsterkowania umożliwiające wstawienie i odsuwanie krzesła (może to być krzesło standardowe lub zajmujące nieco mniej miejsca jak hoker albo stołek)
- niezbędne wyposażenie: stół z obszernym blatem wyposażonym w szafki lub szuflady na przechowywanie potrzebnych narzędzi i akcesoriów, półki na przechowywanie pojemników z narzędziami ręcznymi, śrubkami czy gwoździakami. Do praktycznych rozwiązań należy też zamocowanie na ścianie blachy perforowanej, do której zamontowane będą haki lub inne uchwyty idealne do zawieszenia niektórych

sprzętów, metalowe lub drewniane regały, które posłużą do przechowywania większych gabarytowo narzędzi i urządzeń

- doświetlenie: oprócz światła ogólnego w postaci lampy sufitowej, niewielka lampa doświetlająca blat roboczy. Najlepiej, by była ona wyposażona w długie, ruchome ramię, które poszerzy zakres oświetlanej powierzchni (lampa warsztatowa wyposażona w diody LED)
- zaplecze sanitarne: umywalka, kran.

2 Pod kątem animowania seniorów powinno uwzględnić:

- zatrudnienie osoby prowadzącej stałe warsztaty majsterkowania – powinna ona posiadać doświadczenie w pracy z osobami starszymi bądź pełnić funkcję animatora społeczności lokalnej i zachęcać seniorów do aktywnego udziału w zajęciach i kreatywności
- W ramach stałej współpracy ze szkołami i przedszkolami włączanie nauczycieli techniki do prowadzenia sekcji małego majsterkowicza w ramach zajęć szkolnych bądź pozaszkolnych z udziałem dziadka/babci
- prowadzenie wspólnych akcji integrujących dzieci, młodzież, seniorów i ich rodzin typu: robienie i rozwieszanie karmników dla ptaków na zimę, dawanie nowego życia chorym sprzętom; nauka robienia przedmiotów, które będą ozdobą w domu, itp.
- zachęcanie samych seniorów do prowadzenia warsztatów tematycznych w ramach dzielenia się wiedzą i doświadczeniem i aktywnego współtworzenia oferty Centrum Majsterkowicza.

Okres realizacji: 2025–2030

Grupa docelowa: osoby w wieku 60 lat i więcej, dzieci i młodzież

 Podmioty realizujące

- Gminne ośrodki kultury i sportu
- Centra aktywności seniorów
- Kluby seniorów
- Centra usług społecznych
- Przedszkola i szkoły

Kierunek interwencji 2. Poprawa dostępności oferty rekreacyjno-turystycznej dla osób starszych

„Ruch zastąpi prawie każdy lek, podczas gdy żaden lek nie zastąpi ruchu”. Polacy mają świadomość korzystnego wpływu ruchu i aktywności fizycznej na zdrowie, jednak nadal utrzymuje się tendencja do minimalizowania z wiekiem tej aktywności. Ekspertki wskazują, że rozpoczęcie regularnej gimnastyki nawet po 60 roku życia może przynieść korzyści zdrowotne i poprawę kondycji, tymczasem osoby starsze traktują chorobę, zwłaszcza przewlekłą jako kategoryczne przeciwwskazanie do aktywności fizycznej. Należy zatem promować wśród tej grupy społecznej aktywność fizyczną i pokazywać, że ruch wskazany jest dla każdego pod warunkiem dostosowania go do indywidualnych możliwości, najlepiej pod opieką profesjonalnych instruktorów. Jest to wpisane w Strategię Rozwoju Województwa. Małopolska 2030: przygotowanie odpowiedniej oferty sportowo rekreacyjnej poprzez wsparcie dla organizacji pozarządowych organizujących wydarzenia sportowo rekreacyjne skierowane do szerokiego grona odbiorców, zarówno rodzin z dziećmi, seniorów, młodzieży, jak zawodników sportowych, jak i działania edukacyjne i promocyjne podnoszące świadomość mieszkańców na temat wpływu aktywności fizycznej na zdrowie.

W Małopolsce odnotowujemy nie tylko niską aktywność sportową seniorów, ale także niską aktywność turystyczną, która jeszcze się zminimalizowała w okresie pandemii. Działania na rzecz aktywizacji seniorów na tym polu będą skupiać się na poprawie dostępności oferty rekreacyjno-turystycznej dla tej grupy społecznej. Małopolska posiada niezwykle zasoby kulturowe i przyrodnicze, co daje możliwość przygotowania zróżnicowanej oferty, umożliwiającej stworzenie, zgodnej z oczekiwaniami starszego odbiorcy, indywidualnej oferty obejmującej elementy kultury, historii, rozrywki, aktywnego wypoczynku. Jednocześnie, w związku z możliwościami,

jakie daje występowanie bogactw naturalnych surowców leczniczych w naszym regionie oraz wzrostem świadomości zdrowotnej ludności w zakresie zarządzania własnym zdrowiem należy podążać w kierunku wspierania aktywności związanych z rozszerzeniem przede wszystkim oferty uzdrowiskowej.

Ważnym aspektem jest więc pobudzenie zainteresowania branży turystycznej i organizacji społecznych kreowaniem oferty turystycznej i rekreacyjnej dla tak wymagającego odbiorcy, jakim jest senior. Branża turystyczna i szeroko pojęty przemysł czasu wolnego powinny mieć świadomość wagi seniora jako klienta, zwłaszcza że rośnie zainteresowanie prozdrowotnymi formami spędzania czasu wolnego, a to otwiera szansę na rozwój turystyki jako ważnej gałęzi srebrnej gospodarki w Małopolsce. Aby oferta rekreacyjno-turystyczna była atrakcyjna i konkurencyjna powinna być przygotowana z myślą o seniorach i dla seniorów, a więc dostosowana do potrzeb, możliwości i preferencji tej grupy społecznej. W hierarchii ważności elementów oferty turystyczno-rekreacyjnej, seniorzy cenią szczególnie wysoko wyjazdy krajoznawcze i wypoczynkowe, przy czym w zależności od typu wyjazdu zwracają uwagę na takie elementy jak jakość / sposób realizacji programu, opiekę pilota, zakwaterowanie.

Istotne jest zatem wykreowanie oferty dla seniorów wyróżniającej się na tle standardowych propozycji rynkowych. Wzrost aktywności turystycznej seniorów przekłada się na polepszenie kondycji psychofizycznej, stymulowanie funkcji poznawczych, tym samym zmniejszając wydatki na ochronę zdrowia. Oznacza to, że należy zapewnić możliwość podróżowania jak największej liczbie osób starszych. Rozwijana i promowana będzie zatem turystyka społeczna, czyli taki rodzaj działalności, którą organizują stowarzyszenia, spółdzielnie i związki zawodowe, a której celem jest zapewnienie możliwości podróżowania w szczególności osobom, które należą do najmniej uprzywilejowanych grup społeczeństwa. Jest to spójne ze Strategią Rozwoju Województwa. Małopolska 2030 zakładającą wspieranie działań mających na celu wzmocnienie roli turystyki w rozwoju gospodarczym, lokalnej przedsiębiorczości, włączenia społecznego i innowacji społecznych.

Zadanie 1: Otwarty konkurs ofert na realizację zadań publicznych Województwa Małopolskiego w obszarze działalności na rzecz osób w wieku emerytalnym w zakresie turystyki pn. „Małopolska Gościńska”

Opis

Cel: wspieranie idei zdrowego i aktywnego starzenia się, przełamania samotności i wyizolowania osób starszych poprzez działania zwiększające aktywność turystyczną osób starszych oraz aktywizację podmiotów działających w turystyce do tworzenia form aktywności turystycznych dedykowanych osobom starszym w Małopolsce poprzez stworzenie różnorodnej oferty turystycznej dopasowanej do możliwości i zainteresowania osób starszych zwłaszcza w zakresie turystyki medycznej, uzdrowiskowej, prozdrowotnych form spędzania czasu wolnego, a także zwiększenie świadomości organizacji społecznych w zakresie potrzeb turystycznych/wspierania udziału osób starszych w turystyce.

Zakres:

Realizacja zadań publicznych w formule dotacji dla organizacji pozarządowych z budżetu samorządu województwa z zakresie:

- budowanie pozytywnego wizerunku starości i upowszechnianie szeroko rozumianej edukacji do starości i w starości poprzez zwiększanie aktywności turystycznej seniorów i budowanie wizerunku „srebrnego turysty”
- aktywizacja seniorów poprzez umożliwienie im przekazywania swojej wiedzy o regionie, jego walorach przyrodniczych i dziedzictwie kulturowym młodemu pokoleniu, a także rówieśnikom – turystyka jako element włączenia społecznego seniorów i budowania integracji międzypokoleniowej oraz współtworzenia oferty skierowanej do seniorów wraz z samymi seniorami
- budowanie lokalnych sieci samopomocy opartych na działaniach wolontariuszy aktywizujących osoby starsze do uprawiania turystyki i promujących walory turystyczne regionu (tworzenie Klubów Turysty, Klubów Podróżnika Seniora w porozumieniu z oddziałami PTTK, stowarzyszeniami działającymi na rzecz

seniorów, UTW, instytucjami kultury etc. wspomagających organizację zajęć, warsztatów, wyjazdów, wycieczek)

- budowanie kompleksowej oferty turystycznej dedykowanej osobom starszym dostosowanej do ich możliwości zdrowotnych, poznawczych oraz zainteresowań: tj. oferty turystycznej skoncentrowanej na odbiorcy, racjonalnej programowo z perspektywy uczestników i ich możliwości realizacji, otwartej dla odbiorcy i dedykowanej jego potrzebom, indywidualnej – poprzez identyfikację poszczególnych oczekiwań i preferencji, edukacyjnej oraz nastawionej na wysoki poziom świadczonych usług
- tworzenie produktów turystycznych skierowanych do osób starszych – specjalizacja produktu uwzględniająca oczekiwania odbiorcy, w tym nowych innowacyjnych produktów turystyki społecznej
- prowadzenie akcji/kampanii informacyjnych, na temat form i możliwości aktywnego spędzania czasu wolnego przez seniorów, kreowanie przemysłu czasu wolnego dla seniora z aktywnym włączaniem członków jego rodziny i działaniami międzypokoleniowymi
- doskonalenie kompetencji kadr przemysłu turystycznego oraz podmiotów zarządzających usługami turystycznymi w zakresie możliwości poznawczych osób starszych i odpowiedniego dostosowywania programów zwiedzania (szkolenie przewodników, pilotów, zrzeszeń branżowych etc.)
- promowanie miejsc przyjaznych seniorom.

Przy projektowaniu konkursu z zakresu pobudzania aktywności fizycznej osób starszych położony zostanie nacisk na mniejsze ośrodki o peryferyjnym położeniu i nieskomunikowanych z większymi ośrodkami, o ubogiej ofercie turystycznej i rekreacyjnej oraz niskiej aktywności społecznej osób starszych.

Okres realizacji: 2024–2030

Grupa docelowa: osoby w wieku 60 lat i więcej

● Podmioty realizujące

- Województwo Małopolskie – Departament Turystyki UMWM

Zadanie 2: Rekreacja i korzystanie z dóbr kultury w Małopolsce z udziałem internetowych źródeł wiedzy

● Opis

Cel: zwiększenie aktywności seniorów w obszarze turystyki regionalnej i dziedzictwa kulturowo-przyrodniczego Małopolski, aktywizacja osób starszych w zakresie rekreacji i poznawania lokalnej kultury

Zakres:

Tworzenie tras turystycznych przygotowanych przez i dla seniorów oraz promocja tych tras na portalach turystycznych, w tym <https://Malopolskatogo.pl> i <https://visitmalopolska.pl>

<https://Malopolskatogo.pl> to portal dedykowany mikro-turystyce z gotowymi trasami jednodniowych wycieczek i spacerów po regionie. Każda trasa zawiera opisy i zdjęcia ciekawych, często nieznanym miejsc, praktyczne wskazówki i informacje, mapę z nawigacją, a także rekomendacje kulinarne lub tajemnicze obiekty do odkrycia w pobliżu. Uzupełnieniem są artykuły poświęcone małopolskim fenomenom. Autorzy tras: krajoznawcy, etnografowie, historycy sztuki, przyrodnicy czy też po prostu pasjonaci dziedzictwa, wychodzą z założenia, że to co, lokalne, bliskie i codzienne, pozostawia jeszcze wiele do odkrycia. A podróżowanie w nurcie „slow travel” nie wymaga wielkiego nakładu czasu i środków.

Proponowane na stronie <https://malopolskatogo.pl> trasy są gotową propozycją wycieczek do samodzielnego wykorzystania lub wycieczek grupowych w ramach organizacji typu centra aktywności seniora. Seniorzy mogą również opracowywać własne trasy i propozycje mikro-wypraw, które następnie zostaną opublikowane na portalu i wypromowane w mediach społecznościowych. Tworzenie trasy może być też pracą zespołową,

w której istotne są kompetencje krajoznawcze, pisarskie i fotograficzne. Realizacja opracowanych wycieczek pozwoli seniorom sprawdzić się w rolach przewodników lub pilotów turystycznych. Korzystanie z zasobów malopolskatogo.pl wzmacnia też kompetencje cyfrowe – portal dostępny jest w wersji www lub mobilnej, korzysta również z narzędzi Google Maps.

<https://Visitmalopolska.pl> to oficjalny portal turystyczny prowadzony przez Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego. Jest on skierowany zarówno do osób odwiedzających Małopolskę pierwszy raz, jak i mieszkańców poszukujących informacji o aktualnych wydarzeniach w regionie i atrakcjach turystycznych w swojej okolicy. Interesujące informacje znajdą tu osoby poszukujące różnorodnych aktywności – turystyki pieszej, rowerowej, śladami historii, kuchni, religii, a także sportów zimowych i ekstremalnych. Portal Visitmalopolska.pl to nie tylko najpiękniejsze miejsca w Małopolsce, ale też kompletna baza rekomendowanych adresów (m.in. noclegi, atrakcje turystyczne, gastronomia, blogi podejmujące tematykę regionalną). To skarbnica wiedzy i aktualnych danych oraz miejsce dające możliwości prezentacji oferty dla branży turystycznej.

Okres realizacji: 2023–2025

Grupa docelowa: seniorzy, osoby zainteresowane ciekawymi miejscami w Małopolsce

● Podmioty realizujące

- Małopolski Instytut Kultury w Krakowie
- Centra Aktywności Seniora
- Organizacje pozarządowe
- Koła gospodyń wiejskich w Małopolsce

● Rekomendacja 1: Promowanie aktywności fizycznej osób starszych

● Opis

Cel: wykształcenie w pokoleniu 60+ potrzeby dbania o własne zdrowie, umiejętności zarządzania własnym zdrowiem poprzez budowanie dobrej kondycji fizycznej i psychicznej, zrozumienie potrzeby ruchu i jego znaczenia w podtrzymaniu sprawności fizycznej i psychicznej, w tym wzrost wiedzy na temat bezpiecznych form aktywności fizycznej dla osób starszych i podniesienia świadomości seniorów nt. aktywnych form spędzania czasu wolnego, a także zwiększenie dostępności i różnorodności oferty turystyczno-rekreacyjnej dla osób starszych w gminach

Zakres:

Rekomenduje się włączenie jednostek samorządu terytorialnego, organizacji pozarządowych, klubów sportowych w promocję aktywności fizycznej wśród seniorów w lokalnych społecznościach poprzez:

- stworzenie atrakcyjnej oferty zajęć sportowo-rekreacyjnych dla seniorów z wykorzystaniem istniejącej infrastruktury sportowej/ tworzenie infrastruktury sportowej/miejsc gdzie osoby starsze mogłyby regularnie ćwiczyć pod opieką profesjonalnego instruktora fizjoterapeuty typu siłownie na świeżym powietrzu w parkach, sale gimnastyczne (np. współdzielone ze szkołami), bulodromy itp.
- wprowadzenie sekcji „gimnastyka dla seniorów” w ofercie GOKiS oferującej zestaw ćwiczeń bezpieczny dla osób starszych i stanowiących uzupełnienie oferty komercyjnej oferowanej przez kluby fitness (zajęcia z elementami rehabilitacji, wzmacniających mięśnie i układ kostno-szkieletowy, dla osób z chorobami przewlekłymi). Dzięki publicznemu finansowaniu w zajęciach mogłyby wziąć udział osoby o niskich dochodach
- wdrażanie w drodze grantów/otwartych konkursów ofert programu kształcenia trenerów/instruktorów sportowych pod kątem potrzeb i możliwości uprawiania aktywności fizycznej przez osoby starsze po przebytych urazach, czy z chorobami przewlekłymi mającymi wpływ na wydolność organizmu

- wdrażanie w drodze konkursów grantowych zajęć sportowo-rekreacyjnych na siłowniach na świeżym powietrzu dla seniorów pod opieką profesjonalnych instruktorów, promowanie siłowni na świeżym powietrzu zwłaszcza w małych miejscowościach
- Propagowanie w GOKiS sekcji sportowych dla osób starszych i ich rodzin w zakresie aktywności outdoorowych i *slow joggingu* wraz z przeszkoleniem chętnych osób starszych w zakresie trenera aktywności outdoorowych, aby mogły one następnie poprowadzić takie sekcje sportowe w gminach
- Przygotowanie szkoleń on-line dla osób starszych z zakresu zasad bezpiecznej aktywności fizycznej, uprawiania sportu i rekreacji zawierającej przykładowe ćwiczenia fizycznej wraz z prawidłowym oddychaniem do zastosowania w warunkach domowych wdrażanie/propagowanie programów edukacji prozdrowotnej z naciskiem na rozwijanie aktywności fizycznej
- organizacja imprez sportowych dla seniorów/z udziałem seniorów promujących sport i aktywny wypoczynek, wzbogacony o aspekt międzypokoleniowy i integracyjny.

Wszystkie programy aktywności fizycznej proponowane seniorom powinny spełniać rekomendacje WHO w tym zakresie skierowane dla osób po 65 roku życia. Programy aktywności fizycznej powinny uwzględniać ćwiczenia oddechowe dla osób starszych (metoda Butejki – zredukowane oddychanie).

Przy projektowaniu konkursów/grantów z zakresu pobudzania aktywności fizycznej osób starszych zostanie położony nacisk na mniejsze ośrodki o peryferyjnym położeniu i nieskomunikowanych z większymi ośrodkami o ubogiej ofercie aktywności fizycznej i niskiej aktywizacji społecznej osób starszych.

Okres realizacji: 2024–2030

Grupa docelowa: osoby w wieku 60 lat i więcej

● Podmioty realizujące

- Jednostki samorządu terytorialnego
- Organizacje pozarządowe
- Biura podróży
- Kluby sportowe i kluby fitness
- Kluby seniora i centra aktywności seniora
- Uczelnie – Akademia Wychowania Fizycznego

● Dobra praktyka

Ogólnopolska Olimpiada Uniwersytetów Trzeciego Wiek i Organizacji Senioralnych „Trzeci Wiek na Start”- jest to jedno z największych wydarzeń sportowych o randze międzynarodowej adresowanych do seniorów, które organizuje Uniwersytet Trzeciego Wiek w Łazach we współpracy z Gminą Łazy i Akademią Wychowania Fizycznego i Medycznego na Rzecz Rodziny i Seniorów. Celem olimpiady jest nie tylko rywalizacja sportowa, ale przede wszystkim promowanie zdrowego i aktywnego stylu życia. Zawodnicy rywalizują w konkurencjach takich jak: biegi, pływanie, pchnięcie kulą, łucznictwo, tenis stołowy, przełaje rowerowe, turniej brydżowy, turniej boule. Podczas olimpiady organizowane są imprezy towarzyszące, jak np. prezentacja kultury, tradycji i obyczajów regionu, który zawodnicy reprezentują, konferencje poświęcone promocji zdrowia, sportu i turystyki. Silny akcent położony jest na integrację międzypokoleniową, więc jako wolontariusze angażowani są uczniowie z lokalnych szkół.

Kierunek interwencji 3. Zwiększenie roli osób starszych w życiu publicznym

Udział osób starszych w podejmowaniu decyzji publicznych, zarówno w sposób bezpośredni – poprzez wpływanie na decyzje podejmowane na szczeblu lokalnym, jak i w sposób pośredni, gdy istnieje możliwość tworzenia regulacji korzystnych dla zaspokojenia potrzeb osób starszych jest niezwykle ważny. Dzięki temu osoba

starsza pozostaje w pełni aktywnym obywatelem. Zarówno partycypacja bezpośrednia, jak i pośrednia wymagają odpowiednich ram regulacyjnych. Stworzone one zostały w ramach tzw. polityki senioralnej, która odwoływała się do europejskiej strategii aktywnego starzenia się. Ustanowienie 2012 roku Międzynarodowym Rokiem Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej bardzo ożywiło te działania. Polityka senioralna ponadto stanowiła komponent Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej sformułowanego na lata 2012-2013 oraz kontynuowanego w latach 2014-2020.

Wymiernym efektem tej polityki są rady seniorów, za pomocą których realizowana jest zarówno partycypacja obywatelska (rozumiana jako oddolna inicjatywa polegająca na uczestnictwie w podejmowaniu decyzji publicznych dotyczących samych uczestników), jak i rzecznictwo seniorów (rozumiane jako tworzenie korzystnych dla nich regulacji). Tymczasem rady seniorów funkcjonują tylko w 18% gmin małopolskich. Jako jedną z przyczyn tego stanu rzeczy wskazuje się niskie zainteresowanie samych seniorów funkcjonowaniem takiego organu w gminie. Ponadto relatywnie niskie zaangażowanie członków rad powoduje, że to na kilku liderach spoczywa funkcjonowanie całej rady. Niemniej jednak istniejące rady wykazują dużą różnorodność aktywności, a także ogromny potencjał do kreowania oraz zmiany życia seniorów na poziomie lokalnym.

Jednym z priorytetów Programu Strategicznego Srebrna Małopolska 2030 jest więc rozwój obywatelskiej partycypacji osób starszych w Małopolsce w sprawy społeczności lokalnej, ale również w sprawy kraju, w celu rozwiązania konkretnych problemów społecznych. Jest to zgodne z założeniami Strategii Rozwoju Województwa. Małopolska 2030, zgodnie z którymi podejmowane będą działania dedykowane seniorom, ukierunkowane na podtrzymanie ich sprawności i aktywności oraz wykorzystanie ich potencjału w życiu społecznym. Istotnym czynnikiem stymulacyjnym dla pobudzania partycypacji obywatelskiej osób starszych są oddolne działania organizacji społecznych na rzecz rozpoznawania i respektowania potrzeb osób starszych. Należy zatem równolegle wzmacniać potencjał małopolskich organizacji pozarządowych (nowych, jak i istniejących), pomóc rozwijać się, poprzez m. in. wskazanie jak diagnozować potrzeby odbiorców, jak rekrutować wolontariuszy, jak skutecznie pozyskiwać fundusze na projekty społeczne, oraz budować strategię rozwoju samej organizacji.

Niezwykle ważne jest także projektowanie polityki senioralnej na poziomie regionalnym, przy współudziale przedstawicieli środowisk senioralnych, rad seniorów czy organizacji pozarządowych. Wreszcie, aby móc realizować skuteczniej działania partycypacyjne osób starszych należy wzmocnić pozytywny wizerunek seniora w społeczeństwie.

Zadanie 1: Małopolski Kongres Srebrnej Gospodarki

Opis

Cel: podniesienie świadomości przedstawicieli różnych sektorów gospodarki, uczelni, tzw. trzeciego sektora i środowisk, które działają na rzecz lepszej jakości życia osób starszych, w kwestii wykorzystania potencjału seniorów w społeczeństwie i gospodarce, stworzenie forum współpracy przedstawicieli tych środowisk i budowanie aktywnych form współpracy międzyinstytucjonalnej na rzecz podniesienia jakości życia osób starszych, wykreowanie przyjaznej przestrzeni dla prowadzenia debaty publicznej dotyczącej starzejącego się społeczeństwa i związanych z nim wyzwań społecznych i gospodarczych Małopolski w najbliższej przyszłości oraz wzmocnienie pozytywnego wizerunku osoby starszej w społeczeństwie.

Zakres:

Małopolski Kongres Srebrnej Gospodarki jest corocznym spotkaniem ekspertów i praktyków od problematyki polityki senioralnej, organizowanym z myślą o pokoleniu tzw. srebrnej generacji oraz najstarszych mieszkańcach województwa małopolskiego. Wydarzenie odbywa się z udziałem ekspertów z kraju i zagranicy, na które zapraszani są przedsiębiorcy, przedstawiciele organizacji pozarządowych, środowisk senioralnych, samorządu terytorialnego, które w praktyce realizują politykę wobec osób starszych, a także uczelni, podmiotów ekonomii społecznej, przedstawiciele środowiska medycznego (lekarze, pielęgniarki, terapeuci, itp.) i segmentu opiekuńczego, a także osoby starsze.

Każda z edycji Kongresu poświęcona jest konkretnemu zagadnieniu w takich obszarach jak zdrowie, opieka, edukacja, kultura, turystyka, rynek pracy, srebrna gospodarka etc. w kontekście włączenia osób starszych w życie społeczne oraz skutecznego wykorzystania ich potencjału. Wydarzenie służy wymianie doświadczeń, ale także wypracowywaniu rozwiązań i transferu dobrych praktyk. Głównymi tematami dotychczasowych edycji 2016–2022 były: m.in. zwiększenie dostępności i poprawa jakości usług i produktów dla osób starszych, budowanie ekosystemu na rzecz zdrowego i aktywnego starzenia się, srebrna turystyka, mieszkanie przyjazne seniorom – przestrzeń dostosowująca się do wieku, innowacje na rzecz opieki nad osobami starszymi, jakość opieki nad osobą starszą w Małopolsce, współczesne wyzwania w zakresie diagnozowania i leczenia chorób psychicznych u seniorów, sytuacja osób starszych i nowe wyzwania dla polityki senioralnej w kontekście pandemii COVID-19.

Okres realizacji: 2023–2030

Grupa docelowa:

- Sektor medyczny i opiekuńczy
- Przedsiębiorcy
- Organizacje pozarządowe
- Uczelnie
- Podmioty ekonomii społecznej
- Władze regionalne i lokalne
- Osoby starsze

● **Podmioty realizujące**

- Województwo Małopolskie – Departament Rozwoju Regionu UMWM
- Jednostki samorządu terytorialnego
- Organizacje pozarządowe

Zadanie 2: Małopolska Rada ds. Polityki Senioralnej

● **Opis**

Cel: organ o charakterze opiniująco-doradczym i inicjatywnym Zarządu Województwa Małopolskiego w obszarze problematyki osób starszych oraz solidarności międzypokoleniowej powołany w celu wzmocnienia i rozwoju regionalnej polityki senioralnej, reprezentacji interesów osób starszych i ich aktywizacji w regionie. Podejmuje on inicjatywy na rzecz środowiska małopolskich seniorów, wspiera rozwój i aktywizację środowisk działających na rzecz osób starszych, a także przyczynia się do zwiększania udziału seniorów w planowaniu działań na ich rzecz na szczeblu wojewódzkim.

Zakres:

Praca w formule cyklicznych spotkań kolegiального gremium złożonego z osób zaangażowanych w sprawy związane z polityką senioralną realizowaną przez Samorząd Województwa (przedstawiciele środowisk senioralnych, UTW, gminnych rad seniorów, środowiska naukowego, samorządu terytorialnego, organizacji pozarządowych). Zakres prac Rady to m.in.: współpraca przy tworzeniu głównych kierunków polityki senioralnej w województwie małopolskim, z uwzględnieniem dokumentów o charakterze strategicznym i wdrożeniowym, wspieranie rozwoju i aktywizacja środowisk działających na rzecz osób starszych, tworzenie płaszczyzny wymiany doświadczeń i dobrych praktyk w obszarze polityki senioralnej, inicjowanie, wypracowywanie i opiniowanie propozycji rozwiązań na rzecz środowiska seniorów.

Okres realizacji: stały, w 4-letnich kadencjach

Grupa docelowa: małopolscy seniorzy

● Podmioty realizujące

- Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Krakowie

Zadanie 3: Małopolski Plebiscyt „Poza Stereotypem – Seniorka i Senior Roku”

● Opis

Cel: promowanie i nagradzanie aktywnych małopolskich seniorów, którzy w różnych społecznie cenionych formach działalności wyróżniają się na tle innych, cechując się najbardziej inspirującą postawą mogącą stanowić wzór do naśladowania i przykład dla innych. co przyczyni się do propagowania aktywnych, prospołecznych postaw wśród seniorów i budowania pozytywnego wizerunku seniora w społeczeństwie, a także do edukacji młodego pokolenia do starości i o starości oraz wzmocni integrację międzypokoleniową.

Zakres:

Wybór spośród zgłoszonych osób Laureatki i Laureata, którzy otrzymają tytuł „Poza Stereotypem – Seniorka Roku” i „Poza Stereotypem – Senior Roku”, promocja w mediach sylwetek laureatów plebiscytu. Zadanie ma charakter cykliczny.

Okres realizacji: 2023–2030

Grupa docelowa: małopolscy seniorzy (ukończone minimum 60 lat na dzień ogłoszenia danej edycji Plebiscytu).

● Podmioty realizujące

- Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Krakowie

Zadanie 4: Budowanie potencjału partnerów i organizacji społeczeństwa obywatelskiego dla wsparcia osób zagrożonych ubóstwem i wykluczeniem społecznym

● Opis

Cel: wzmocnienie potencjału małopolskich organizacji społeczeństwa obywatelskiego i partnerów społecznych działających na rzecz wspierania aktywnego włączenia społecznego w celu promowania równości szans, niedyskryminacji i aktywnego uczestnictwa. Zwiększanie zdolności do zatrudnienia, w szczególności grup w niekorzystnej sytuacji, w tym osób starszych poprzez podniesienie standardów ich działań i zwiększenie efektywności w pozyskiwaniu zewnętrznych źródeł finansowania na realizację projektów społecznych, w tym projektów realizowanych na rzecz seniorów.

Zakres: zadanie będzie realizowane w formule konkursowej dla beneficjentów Funduszy Europejskich dla Małopolski 2021-2027. Zakres profesjonalizacji powinien obejmować następujące obszary:

- działania na poziomie samych organizacji min: wzmocnienie zasobów ludzkich w organizacjach (rozwój umiejętności pracowników), wsparcie dodatkowego zatrudnienia w organizacjach, wsparcie rozwoju wolontariatu, w tym przygotowanie wolontariuszy, budowanie bazy członkowskiej, kształtowanie postaw i umiejętności liderów/liderek
- działania skierowane bezpośrednio do organizacji w zakresie lepszej wydolności materialnej i finansowej (usługi bezpośrednie lub szkolenia / doradztwo): min. ekonomizacja działalności, budowanie i poszerzanie bazy darczyńców prywatnych (instytucjonalnych i indywidualnych), budowanie i efektywne zarządzanie rezerwami, w tym zwiększanie odporności instytucjonalnej w sytuacjach kryzysowych, alokacja i wykorzystywanie zasobów w tym współdzielenie zasobów, korzystanie z funduszy pożyczkowych i pomostowych, optymalizacja kosztów

- działania promujące budowanie relacji z innymi podmiotami sektora, w tym administracją rządową i samorządową, decydentami politycznymi poziomu lokalnego, krajowego i ponadnarodowego, partnerami społecznymi, organizacjami gospodarczymi i biznesem, mediami, środowiskiem akademickim i eksperckim, środowiskiem międzynarodowym szeroko rozumianą opinią publiczną
- działania budujące refleksyjność sektora organizacji: zdolność do budowania strategii, ewaluacja i autoewaluacja, dostęp do baz danych i baz wiedzy innych środowisk, zapewnienie możliwości korzystania z ekspertyz, tworzenie banku ekspertów, rozwój metod i narzędzi *evidence based policy* – zdolność do tworzenia innowacji, prototypów i eksperymentowania – połączonych z wiarygodną oceną ich skuteczności, rozwój narzędzi służących analizie i maksymalizacji wpływu (*impact*), troska o możliwie najwyższe standardy (etyczne i techniczne) działania organizacji
- działania w zakresie konsolidacji i samowiedzy środowiska: integracja środowisk obywatelskich/partnerów społecznych – tworzenie i rozwój forum organizacji/spotkań formacyjnych, tworzenie i wzmacnianie struktur i mechanizmów federacyjnych, wsparcie kluczowych organizacji (kotwic sektorowych), wsparcie tzw. infrastruktury III sektora – serwisy informacyjne, wsparcie doradcze, szkolenia, inkubacja, badania i analizy kondycji
- działania w zakresie wsparcia i rozwoju partycypacji i rzecznictwa, w szczególności dla osób doświadczających wykluczenia, wsparcie partycypacji w formułowaniu lokalnych i krajowych branżowych polityk publicznych
- działania w zakresie kształtowania i realizacji polityk publicznych w następujących wymiarach: programowania, realizacji działań, monitorowania i ewaluacji
- działania w zakresie niezbędnego wsparcia technicznego i rozwoju instytucjonalnego, w tym: rozwój kompetencji zarządczych w organizacjach, rozwój kompetencji i narzędzi IT.

Okres realizacji: 2024–2030

Grupa docelowa: organizacje pozarządowe/organizacje społeczeństwa obywatelskiego mające w działalności statutowej działania na rzecz przeciwdziałania wykluczeniu społecznemu, w tym działania na rzecz osób starszych, działalność społeczną, działalność na rzecz partycypacji obywatelskiej / organizacje społeczeństwa obywatelskiego oraz partnerzy społeczni o zasięgu regionalnym lub lokalnym.

Podmioty realizujące

- Województwo Małopolskie
- Beneficjenci projektów konkursowych

Rekomendacja 1: Profesjonalizacja organizacji senioralnych w zakresie pozyskiwania zewnętrznych źródeł finansowania na rzecz projektów społecznych

Opis

Cel: wzmocnienie potencjału małopolskich organizacji pozarządowych działających na rzecz osób starszych poprzez podniesienie standardów ich działań i zwiększenie efektywności w pozyskiwaniu zewnętrznych źródeł finansowania na realizację projektów społecznych na rzecz seniorów. co przyczyni się do wzrostu efektywności organizacji pozarządowych w pozyskiwaniu środków finansowych na rzecz projektów społecznych, podniesienia jakości projektów społecznych realizowanych przez NGO, oraz umiejętności tworzenia sieci skuteczniejszej współpracy pomiędzy NGO w ramach partnerstw.

Zakres:

Zadanie będzie realizowane w formule konkursu grantowego, w wyniku którego wyłoniony zostanie jeden operator w każdym subregionie/którego zadaniem będzie przygotowanie i świadczenie kompleksowej usługi wsparcia na rzecz rozwoju i profesjonalizacji organizacji pozarządowych a także stały monitoring ich potrzeb w tym zakresie. Oferta profesjonalizacji powinna obejmować min.:

- szkolenia dla kadry zarządczej w zakresie: budowania strategii rozwoju organizacji, budowania strategii fundraisingowej lub marketingowej, diagnozy zasobów i potrzeb społeczności i wybranych grup odbiorców, budowania i rozwoju zespołu oraz stylów i metod zarządzanych
- świadczenie fachowego, wieloaspektowego poradnictwa i doradztwa dla organizacji pozarządowych, (stacjonarnego, elektronicznego, telefonicznego, mobilnego) specjalistów z różnych dziedzin z zakresu funkcjonowania oraz zwiększania profesjonalizmu działania organizacji pozarządowych, w tym m. in.: z różnych aspektów finansowania organizacji; pozyskiwania funduszy; pisanie i rozliczanie projektów; sprawozdawczości i księgowości dla organizacji pozarządowych; ochrony danych osobowych w organizacjach pozarządowych itp.
- organizację profesjonalizujących szkoleń, warsztatów i seminariów dla organizacji pozarządowych z uwzględnieniem aktualnych zmian prawnych w zakresie funkcjonowania i działalności organizacji pozarządowych
- wsparcie i pomoc w ubieganiu się o granty i inne formy dofinansowania dla organizacji pozarządowych
- wspieranie rozwoju zatrudnienia w organizacjach pozarządowych oraz pozyskiwania wolontariuszy
- pomoc w poszukiwaniu partnerów i zawiązywaniu partnerstw dla realizacji projektów
- prowadzenie działań o charakterze informacyjno-promocyjnym na temat zakresu, rodzaju i form wsparcia świadczonego przez danego operatora oraz stały monitoring potrzeb organizacji pozarządowych w danym subregionie
- rozpowszechnianie, z użyciem różnorodnych kanałów komunikacyjnych, wśród organizacji pozarządowych oraz mieszkańców danego subregionu informacji o inicjatywach Województwa Małopolskiego kierowanych do sektora pozarządowego i dotyczących polityki senioralnej.

Okres realizacji: 2024–2030

Grupa docelowa: organizacje pozarządowe mające w działalności statutowej działania na rzecz osób starszych, działalność społeczną, działalność na rzecz partycypacji obywatelskiej

Podmioty realizujące

- Jednostki samorządu terytorialnego
- Organizacje pozarządowe

Dobra praktyka

Szkoła Aktywnego Sektora: Program rozwoju organizacji i budowania sieci współpracy” – wspólny projekt realizowany przez Fundację Edukacja dla Demokracji oraz Fundację Rozwoju Społeczeństwa Informacyjnego. Projekt jest finansowany z Funduszy EOG, w ramach Programu Aktywni Obywatele. Stanowi on kompleksową ofertę możliwości edukacyjnych i sieciujących ukierunkowanych na podniesienie konkurencyjności polskich lokalnych organizacji. W ramach programu realizowane są cztery segmenty wsparcia min. dla organizacji pozarządowych: szkolenia, planowanie strategiczne, tworzenie sieci współpracy i budowanie wizerunku.

Marszałkowskie Ośrodki Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego: Projekt realizowany w 2018 roku, którego celem było rozwinięcie potencjału min. 100 małopolskich organizacji pozarządowych oraz wzmocnienie społeczeństwa obywatelskiego na terenie Województwa Małopolskiego (zadanie realizowane przez Kancelarię Zarządu UMWM na zasadach otwartego konkursu ofert na realizację zadań województwa małopolskiego w obszarze działalności na rzecz organizacji pozarządowych oraz podmiotów wymienionych w art. 3 ust. 3 ustawy oraz działalności wspomagającej rozwój wspólnot i społeczności lokalnych w zakresie rozwoju potencjału małopolskich organizacji pozarządowych poprzez utworzenie i prowadzenie sieci Marszałkowskich Ośrodków Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego). W każdym subregionie utworzono jeden ośrodek. Każdy z nich pełnił funkcję miejsca pierwszego kontaktu dla organizacji pozarządowych, grup nieformalnych i mieszkańców Małopolski, którzy chcieli pracować społecznie. Zadaniem MORSO było kompleksowe wzmacnianie działalności w III sektorze poprzez wspieranie organizacji pozarządowych i grup nieformalnych i pomoc

w takich działaniach jak m. in. diagnozować potrzeby odbiorców, rekrutować wolontariuszy, pozyskiwać fundusze, a także poprzez świadczenie doradztwa w zakresie strategii rozwoju w organizacjach pozarządowych.

● Rekomendacja 2: Wzmocnienie zaangażowania seniorów w życie publiczne

● Opis

Cel: zwiększenie udziału seniorów w życiu publicznym poprzez wsparcie procesu tworzenia i działania miejskich, gminnych i powiatowych rad seniorów, poprzez poszerzenie wiedzy i rozumienia roli i zasad funkcjonowania rad seniorów zarówno przez JST, jak i w środowisku samych seniorów w Małopolsce, podniesienie jakości działania rad seniorów i spełniania ich ustawowej funkcji (konsultacyjnej, doradczej i inicjatywnej), podniesienie kompetencji radnych senioralnych, sieciowanie rad seniorów na poziomie regionalnym i ogólnopolskim.

Zakres:

Wymiana wiedzy, informacji i doświadczeń między radami seniorów w Małopolsce i radami z Polski i z zagranicy

- przeprowadzenie szkoleń i wizyt studyjnych dla seniorów, w tym szkoleń online (w zakresie tworzenia i funkcjonowania rad seniorów, narzędzi partycypacji, rzecznictwa, diagnozy środowiska lokalnego (potrzeb seniorów))
- doradztwo i konsultacje dla działających rad seniorów i liderów senioralnych w zakresie procesu tworzenia rady seniorów i podnoszenia jakości pracy i efektywności rad seniorów (prowadzenia diagnozy, planowania, ewaluacji, metod działania, angażowania seniorów itp. w zależności od potrzeb)
- propagowanie dobrych praktyk i przykładów działania rad seniorów (media, media społecznościowe, Internet, konferencje, seminaria, konwenty wójtów i burmistrzów, forum wójtów i burmistrzów Małopolski itp.)
- spotkania, szkolenia i seminaria dla przedstawicieli JST z zakresu tworzenia i funkcjonowania rad seniorów (zasady, korzyści, kompetencje rad seniorów, konsekwencje finansowe) oraz z zakresu polityki senioralnej, pod kątem starzejącego się społeczeństwa
- mentoring/doradztwo dla liderów senioralnych w procesie tworzenia rad seniorów (np. udział w spotkaniach, moderacja, wsparcie w opracowaniu statutu, udział w spotkaniach z grupami seniorów, organizacjami działającymi na rzecz seniorów, z władzami samorządowymi), w tym włączanie seniorów aktywnie działających w radach już istniejących, jako mentorów dzielących się wiedzą, doświadczeniem i transferujących dobre praktyki
- program doskonalenia dla liderów rad seniorów i radnych senioralnych (tematyka dostosowana do potrzeb)
- wsparcie procesu partycypacyjnego opracowywania polityk senioralnych w gminach
- wsparcie procesów partycypacyjnych zainicjowanych i prowadzonych przez rady seniorów
- sieciowanie rad seniorów w oparciu o Małopolską Sieć Rad Seniorów (spotkania MSRS, konferencje regionalne i ogólnopolskie, kwerenda rad seniorów w Europie i nawiązanie kontaktów z radami seniorów z innych krajów)
- upowszechnienie przykładów i dobrych praktyk działania rad seniorów wśród JST w Małopolsce oraz wśród samych seniorów.

Grupa docelowa:

- Seniorzy, w tym członkowie rad seniorów
- Liderzy senioralni (potencjalnie zainteresowani zainicjowaniem i tworzeniem rady seniorów)
- Przedstawiciele samorządu lokalnego
- Organizacje i instytucje działające na rzecz seniorów
- Media

● Podmioty realizujące

- Jednostki samorządu terytorialnego
- Organizacje pozarządowe

● Dobra praktyka

Małopolska Sieć Rad Seniorów

Powstała w 2016 r. z potrzeby wzmocnienia lokalnych rad seniorów, dostarczenia im kompetencji niezbędnych do dobrego pełnienia ich funkcji, wymiany doświadczeń oraz wspierania seniorów w tworzeniu nowych rad. MSRS została powołana z inicjatywy Fundacji Miejsc i Ludzi Aktywnych we współpracy z seniorami i seniorami z województwa małopolskiego w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych realizowanego przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. W tworzeniu MSRS uczestniczyli seniorzy z 10 gmin, a obecnie zrzesza ona rady seniorów i grupy inicjatywne z ponad 25 gmin Małopolski.

Kierunek interwencji 4. Rozwój kompetencji cyfrowych oraz podniesienie poziomu bezpieczeństwa osób starszych

Wśród kompetencji kluczowych, niezbędnych człowiekowi do życia we współczesnym społeczeństwie są kompetencje cyfrowe. Zostały one wymienione (zalecenie Rady z dnia 22 maja 2018r. w sprawie kompetencji kluczowych w procesie uczenia się przez całe życie 2018/C189/01) obok kompetencji w zakresie rozumienia i tworzenia informacji, w zakresie uczenia się, kompetencji społecznych czy obywatelskich. Aby seniorzy mogli zrozumieć współczesny świat, nie wystarczy im tylko doświadczenie życiowe bowiem w świecie opartym na wiedzy i postępie technologicznym konieczność uzupełniania wiedzy i nabywania nowych umiejętności dotyczy wszystkich bez względu na wiek. Korzystanie z Internetu, które wcześniej było jedynie rozszerzeniem możliwości pracy, nauki, rozrywki, czy załatwiania codziennych spraw stało się teraz koniecznością, a wykluczenie cyfrowe skazuje osoby starsze na utratę dostępu do szybkiej informacji a przez to na funkcjonowanie na marginesie życia społecznego. Zdecydowana większość zawodów wymaga kompetencji cyfrowych i trudno wyobrazić sobie osoby 60+/65+ na rynku pracy bez doskonalenia tych umiejętności.

Dzięki podniesieniu kompetencji cyfrowych osób 50+ i 60+ zwiększą się szanse tych osób na rynku pracy, wykonywanie codziennych czynności stanie się prostsze (elektroniczna rejestracja do lekarza, dostęp do bankowości elektronicznej czy możliwość robienia zakupów w sieci) ale także zwiększy się odsetek osób starszych mogących w pełni uczestniczyć w życiu społecznym, politycznym i kulturze. W tym kontekście realizowane będzie badanie kompetencji cyfrowych osób starszych w Małopolsce, wdrażane będą programy kształcenia kompetencji cyfrowych tej grupy społecznej zlecane organizacjom pozarządowym.

Niezwykle istotną kwestią jest bezpieczeństwo osób starszych. Jest to jedna z podstawowych potrzeb człowieka, zapewniająca spokojne życie i rozwój. Bezpieczeństwo jest pojęciem szerokim i dotyczy zarówno bezpieczeństwa dochodowego zapewniającego poczucie finansowej stabilizacji (godna emerytura, wiedza o zasadach gospodarowania domowym budżetem i działaniu instytucji finansowych, bezpieczeństwa prawnego i ochrony konsumentskiej, ale także bezpieczeństwa fizycznego. Osoby starsze z uwagi na związaną z wiekiem bezzadność, samotność, nadmierną ufność i chęć niesienia pomocy innym, a także słabszą kondycję fizyczną stają się coraz częściej ofiarami różnego rodzaju przemocy, od przemocy fizycznej, werbalnej po kradzieże, oszustwa czy wyłudzenia.

Szczególnego wymiaru w kontekście oszustw dokonywanych na osobach starszych nabierają działania edukacyjne i informacyjne dotyczące sposobów działania oszustów i uczące seniorów prawidłowych reakcji w sytuacji próby oszustwa. Podejmowane będą działania umożliwiające rozpowszechnianie treści edukacyjnych z zakresu profilaktyki zagrożeń, zarówno naturalnych jak i społecznych z zachowaniem zasad bezpieczeństwa,

docierając do jak największego grona odbiorców, w tym osób starszych – czyli grupy społecznej szczególnie podatnej na wszelkiego rodzaju oszustwa i nadużycia.

Powyżej opisane działania wpisują się w Strategię Rozwoju Województwa. Małopolska 2030, zgodnie z którą należy tworzyć warunki zapewniające utrzymanie wysokiego poziomu bezpieczeństwa mieszkańców (w różnym jego wymiarze) poprzez wzmacnianie świadomości społecznej w zakresie bezpieczeństwa. „Ważne jest ciągłe budowanie świadomości społecznej – uwrażliwianie mieszkańców na różnego rodzaju sytuacje kryzysowe, podnoszenie kompetencji dotyczących unikania zagrożeń i prawidłowych reakcji w przypadku ich wystąpienia”. W tym kontekście szczególnego znaczenia nabiera podnoszenie kompetencji kluczowych seniorów, zwłaszcza wyposażenie ich w wiedzę i umiejętności rozpoznawania i radzenia sobie z zagrożeniami, co przełoży się na poprawę bezpieczeństwa i umożliwi aktywne uczestnictwo w życiu społecznym. Wpisuje się to w mocno podkreślaną w Strategii promocję korzyści uczenia się przez całe życie „szczególna uwaga kierowana będzie na promocję korzyści z uczenia się przez całe życie oraz włączania się w przestrzeń cyfrową.

Zadanie 1: Badanie kompetencji cyfrowych osób starszych w Małopolsce

Opis

Cel: włączanie seniorów w budowę społeczeństwa informacyjnego poprzez oszacowanie skali zjawiska wykluczenia cyfrowego tej grupy społecznej, co pozwoli na zwiększenie skuteczności działań podejmowanych na rzecz środowisk senioralnych w zakresie podnoszenia kompetencji cyfrowych.

Zakres:

Badanie zostanie przeprowadzone na terenie Małopolski i obejmie swoim zasięgiem następujące grupy wiekowe:

- Osoby 50+ w wieku okołoemerytalnym (pracujący, bezrobotni i bierni zawodowo), którzy muszą uzupełnić wiedzę cyfrową, aby utrzymać się lub powrócić na rynek pracy
- Osoby 65+ nieaktywne zawodowo, które po przejściu na emeryturę nie mają motywacji do aktualizacji wiedzy informatycznej (ryzyko wtórnego analfabetyzmu cyfrowego)
- Najstarsi seniorzy, którzy z racji wieku mieli najmniejsze szanse na zetknięcie się z technologią IT podczas zawodowej aktywności.

Wyniki badania pozwolą nabyć wiedzę na temat faktycznego poziomu kompetencji cyfrowych Małopolan w wieku przedemerytalnym oraz pozostających na emeryturze, co przełoży się na skuteczniejsze projektowanie polityk publicznych w zakresie budowy społeczeństwa informacyjnego, włączenia społecznego osób starszych w Małopolsce i kierunków kształcenia kompetencji cyfrowych.

Okres realizacji: 2024–2025

Grupa docelowa: osoby w wieku 60 lat i więcej

Podmioty realizujące

- Województwo Małopolskie – Departament Rozwoju Regionu UMWM (Małopolskie Obserwatorium Rozwoju Regionu)

Opis

Cel: wspieranie funkcjonowania społecznego i przeciwdziałania wykluczaniu osób starszych poprzez podnoszenie kompetencji cyfrowych umożliwiających efektywne włączenie seniorów w budowę społeczeństwa informacyjnego, podniesienie poziomu ich aktywności społecznej, zdrowotnej, kulturowej, wzmocnienie integracji międzypokoleniowej, więzi społecznych i komunikacji międzyludzkich dzięki umiejętności korzystania z narzędzi internetowych, ułatwiających komunikację społeczną, uczestnictwo w wydarzeniach kulturalnych i edukacyjnych oraz załatwianie spraw urzędowych, a także zwiększenie szans na rynku pracy osób o niskich kompetencjach cyfrowych.

Zakres:

Realizacja zadań publicznych w formule dotacji dla organizacji pozarządowych z budżetu samorządu województwa.

Zajęcia edukacyjne prowadzone zarówno w kontekście doskonalenia kompetencji cyfrowych wśród młodszych seniorów posiadających podstawową wiedzę informatyczną celem zapobiegania zjawisku tzw. wtórnego analfabetyzmu cyfrowego (zwłaszcza wśród pokolenia osób 65+ już nieaktywnych zawodowo i nie mających motywacji do aktualizacji wiedzy informatycznej), oraz dla osób nie posiadających żadnych kompetencji cyfrowych (najstarsi seniorzy, najslabiej wykształceni), gdzie najczęściej wymagana jest organizacja podstawowych kursów obsługi urządzeń (komputera, smartfonu i innych urządzeń cyfrowych, w tym nowszych modeli telewizora) oraz nauka korzystania z Internetu.

Programy szkoleniowe (kursy, szkolenia, warsztaty) dostosowane do możliwości poznawczych osób starszych (pamięć, koncentracja, refleks, problemy ze wzrokiem, słuchem itp.). Trenerami będą osoby posiadające doświadczenie w pracy z seniorami. Szkolenia w trybie cyklicznym, w stałych miejscach i z tymi samymi trenerami. Szczególnie premiowane będą szkolenia na obszarach peryferyjnych, oddalonych od centrów miast. Dodatkowo premiowane będą działania polegające na zaproszeniu do współpracy bądź przeszkoleniu animatorów, których zadaniem będzie wprowadzanie seniorów w świat cyfrowy w środowiskach lokalnych, już po zakończeniu realizacji zadań dofinansowanych w ramach otwartego konkursu ofert.

Szkolenia dedykowane osobom nie posiadającym żadnych umiejętności cyfrowych powinny obejmować:

- podstawowe funkcje komputera, wizerunek, komunikatory
- zakładanie poczty elektronicznej e-mail oraz korzystanie z tych usług
- przeglądanie, szukanie i filtrowanie Informacji w Internecie
- zakładanie plików i folderów
- obsługa komórki, smartfonu, tabletu.

Szkolenia dedykowane seniorom w zakresie włączenia cyfrowego, ułatwiające codzienne funkcjonowanie oraz rozwijanie pasji:

- bankowość elektroniczna i bezgotówkowy obrót pieniądzem
- aktywność obywatelska online: e-Urząd (jak wypełniać e-formularze, korzystać z zasobów informacyjnych jednostek administracji publicznej, w tym rejestracja w systemach NFZ (e-recepty, e-skierowania, obsługa IKP), ZUS, wypełnianie e-PIT)
- rozwijanie hobby, potrzeby duchowe i dbanie o zdrowie (korzystanie z cyfrowych zasobów instytucji kultury, bibliotek, muzeów, elektroniczna rezerwacja biletów na wydarzenia, e-learning, e-zakupy itp.)
- wiadomości lokalne (cyfrowe prenumeraty gazet), planowanie podróży (rezerwacja hotelu, zakup biletów, wynajem samochodu).
- przetwarzanie obrazu i dźwięku (np. cyfrowa obróbka zdjęć)

- komunikacja z wykorzystaniem narzędzi cyfrowych i aplikacji
- bezpieczeństwo w sieci i ochrona danych osobowych
- także w formie online – webinarium.

Dofinansowane zadania powinny zakończyć się ewaluacją zdobytych umiejętności np. samodzielne wykonanie prezentacji multimedialnej na wybrany temat.

Przy projektowaniu konkursu z zakresu włączenia cyfrowego seniorów zostanie położony nacisk na mniejsze ośrodki o peryferyjnym położeniu i nieskomunikowanych z większymi ośrodkami, o ubogiej ofercie edukacyjnej oraz niskiej aktywności społecznej osób starszych.

Okres realizacji: 2025–2030

Grupa docelowa: osoby w wieku 60 lat i więcej

● Podmioty realizujące

- Województwo Małopolskie – Departament Rozwoju Regionu UMWM/Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej/Departament Edukacji UMWM
- Organizacje pozarządowe
- Domy kultury, biblioteki
- Uniwersytety trzeciego wieku

Zadanie 3: Senior – Animator – „Szkolenie dla animatorów/ liderów społeczności seniorskich z elementami kształcenia kompetencji cyfrowych i działań antykryzysowych”

● Opis

Cel: nabycie/doskonalenie kompetencji w zakresie animacji społeczności seniorskich z elementami kształcenia kompetencji cyfrowych oraz działań antykryzysowych, poprzez profesjonalizację kadr organizacji seniorskich oraz organizacji działających na rzecz środowisk senioralnych, podniesienie poziomu wiedzy i kompetencji w zakresie skutecznego aplikowania o środki zewnętrzne na realizację działań na rzecz ww. środowisk, usprawnienie kompetencji komunikacyjnych na linii jednostka – grupa – instytucje, poprawa umiejętności korzystania z narzędzi internetowych ułatwiających komunikację społeczną (także w sytuacjach kryzysowych).

Zakres:

Szkolenie obejmuje następujące zagadnienia:

- 1 Rozwój organizacji seniorskich
- 2 Projektowanie i finansowanie działań na rzecz osób starszych
- 3 Komunikacja z osobami starszymi, w tym z grupami i instytucjami oraz dialog międzypokoleniowy
- 4 Działania wspierające seniorów w sytuacji izolacji społecznej
- 5 Organizacja czasu wolnego seniorów, w tym z uwzględnieniem nowych technologii.

Okres realizacji: 2023–2030

Grupa docelowa: liderzy i potencjalni liderzy środowisk seniorskich – przedstawiciele podmiotów zaangażowanych w realizację działań na rzecz seniorów, w szczególności uniwersytetów trzeciego wieku, organizacji pozarządowych, gminnych rad seniorów z terenu województwa małopolskiego.

● Podmioty realizujące

- Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Krakowie

Zadanie 4: Bezpieczny senior

Opis

Cel: poprawa bezpieczeństwa małopolskich seniorów poprzez działania edukacyjne i informacyjne nt. metod stosowanych przez oszustów na osobach starszych i prawidłowej reakcji w sytuacji próby oszustwa, zmniejszenie skali oszustw dokonanych na osobach starszych, a także wzrost współpracy międzyinstytucjonalnej w zakresie poprawy bezpieczeństwa małopolskich seniorów.

Zakres:

W ramach przedsięwzięć realizowanych przez Komendę Wojewódzką Policji w Krakowie we współpracy z placówkami oświatowymi, Zakładem Ubezpieczeń Społecznych oraz mediami podejmowane są następujące działania edukacyjne i informacyjne skierowane do małopolskich seniorów w zakresie poprawy ich bezpieczeństwa:

- 1 W ramach projektu Wielopokoleniowa Edukacja Małopolan:
 - Konkurs pn. „Wnuczek, wnuczka edukuje – babcia, dziadek się stosuje!” dla uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych województwa małopolskiego poruszający problematykę oszustw na osobach starszych
 - Przygotowanie i rozdyskrebowanie do przedszkoli znajdujących się na terenie województwa małopolskiego kartki edukacyjnej z okazji Dnia Babci i Dziadka, a następnie zaangażowanie dzieci w wieku przedszkolnym do ozdobienia jej i przekazania babciom i dziadkom w dniu ich święta.
- 2 Akcja profilaktyczno-informacyjna realizowana z ZUS „Jesteśmy świadomi, jesteśmy bezpieczni” skierowana do emerytów i rencistów: przygotowanie materiału informacyjno-edukacyjnego w formie ulotki nt. na temat metod oraz prawidłowej reakcji w sytuacji próby oszustwa, która następnie zostanie dostarczona wraz z rocznym rozliczeniem PIT do świadczeniobiorców – emerytów i rencistów z województwa małopolskiego
- 3 Spot profilaktyczny dot. bezpieczeństwa seniorów – zorganizowanie kampanii medialnej z wykorzystaniem np. telewizji, radia, internetu w celu dotarcia z informacjami edukacyjnymi do osób starszych (w szczególności nieaktywnych społecznie – samotnych)
- 4 Przygotowanie materiałów profilaktycznych dla seniorów zawierających informacje, jak nie stać się ofiarą oszustwa i przekazywanie ich na spotkaniach edukacyjnych, w ramach akcji profilaktycznych, prelekcji, warsztatów prowadzonych z osobami starszymi na terenie województwa małopolskiego.
- 5 Szkolenia – webinaria online dotyczące tematyki bezpieczeństwa seniorów – fizycznego, finansowego, prawnego.

Okres realizacji: 2023–2030

Grupa docelowa: osoby starsze

Podmioty realizujące

- Województwo Małopolskie – Departament Edukacji UMWM
- Komenda Wojewódzka Policji w Krakowie
- Kuratorium Oświaty w Krakowie
- szkoły, przedszkola
- Zakład Ubezpieczeń Społecznych w Warszawie oraz Oddział w Krakowie

Kierunek interwencji 5. Rozwój wolontariatu senioralnego

Wiek senioralny niesie ze sobą mądrość i doświadczenie, z którego korzystać może pozostała część społeczeństwa i warto, by tak było. Tymczasem po sześćdziesiątym roku życia osoby starsze wycofują się z aktywnego życia społecznego i publicznego w związku z przejściem na emeryturę. Uznają, że jest to czas na odpoczynek. Dominuje wśród nich przeświadczenie o powinności skupienia się na pomocy w wychowywaniu wnuków, co sprawia, że sami wykluczają się z działalności na rzecz własnego rozwoju, a często zapominają, że mają możliwości czasowe do zaangażowania się w życie społeczności lokalnej. Aby skutecznie zaktywizować seniorów należy promować i wdrażać ideę wolontariatu.

Korzyści płynące z wolontariatu osób starszych są obustronne, zarówno dla seniora-wolontariusza/seniorki-wolontariuszki, jak i dla instytucji przyjmującej seniora na wolontariat. Seniorzy, dzięki wolontariatowi mogą zawrzeć nowe znajomości, zdobyć nowe doświadczenia, umiejętności oraz uznanie ze strony innych, mają poczucie wpływu na kształtowanie rzeczywistości, satysfakcję, możliwość aktywnego spędzania czasu wolnego, a także, co szczególnie ważne poczucie sensu i sprawstwa. Wszystko to sprawia, że osoby starsze nie mają poczucia izolacji i marginalizacji. Korzyści dla instytucji przyjmującej wolontariusza-seniora / wolontariuszkę-seniorkę, to przede wszystkim zdobycie osoby dyspozycyjnej, z dużym doświadczeniem życiowym i przez lata zdobywaną wiedzą, a także z dużym zaangażowaniem, oddaniem pracy i chęcią nawiązania długoterminowych relacji.

Aby wolontariat senioralny mógł zadziałać i się rozwijać, należy pamiętać, że to seniorzy oczekują propozycji aktywności wolontariackiej i w pierwszej kolejności należy zadbać o zbudowanie programów wolontariatu/ofert wolontariatu z myślą o tej grupie społecznej, nie jako odbiorcach, ale przede wszystkim jako aktywnych uczestnikach. W przypadku seniorów zalecane jest angażowanie ich w kompleksowe i długoterminowe projekty, które dawałyby im możliwość związania się z instytucją na dłużej i obracania się w środowisku ludzi z różnych grup wiekowych.

Zgodnie z ustawą z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i wolontariacie, podmioty, które mogą współpracować z wolontariuszami, to, oprócz organizacji pozarządowych, także związki wyznaniowe, stowarzyszenia jednostek samorządu terytorialnego; spółdzielnie socjalne; spółki akcyjne i spółki z ograniczoną odpowiedzialnością, kluby sportowe (które nie działają w celu osiągnięcia zysku oraz przeznaczają całość dochodu na realizację celów statutowych); a także organy administracji publicznej i jednostki organizacyjne podległe organom administracji publicznej lub nadzorowane przez te organy (z wyłączeniem prowadzonej przez nie działalności gospodarczej) – w tym samorządowe instytucje kultury, których misją nie jest niesienie pomocy w ścisłym tego słowa znaczeniu. Wolontariat może zatem objąć m. in. działania na rzecz kultury, sztuki, ochrony dóbr kultury i dziedzictwa narodowego, edukacji, w tym edukacji obywatelskiej, międzykulturowej, sportu, działań na rzecz dzieci i młodzieży, wspomaganie rozwoju wspólnot i społeczności lokalnych, rozwoju świadomości narodowej, obywatelskiej i kulturowej, a także działań wspomagających rozwój demokracji i praw człowieka.

Rekomendacja 1: Rozwijanie wolontariatu senioralnego na poziomie regionalnym i lokalnym

Opis

Cel: kształtowanie postaw społecznych i zwiększenie uczestnictwa osób starszych w życiu lokalnych społeczności poprzez upowszechnianie idei wolontariatu oraz edukowanie, motywowanie i zaangażowanie ich w działalność wolontarystyczną, zwiększenie świadomości osób starszych w zakresie korzyści płynących z działalności na wolontariacie, a także włączenie podmiotów działających na terenie Małopolski, które zgodnie z ustawą o działalności pożytku publicznego i wolontariacie mogą być zaangażowane w budowanie różnorodnej oferty wolontariatu senioralnego dostosowanej do możliwości i zainteresowania osób starszych. Upowszechnianie idei pomocy i inicjatyw sąsiedzkich w ramach wolontariatu, jako formy pomocy samotnym i schorowanym seniorom pozostającym w domach, mających trudności

w opuszczeniu domu/mieszkania z uwagi na trudności w poruszaniu się, a także współpraca z rodzinami seniorów w ramach promocji wolontariatu i ukazywanie zarówno seniorom, jak i ich rodzinom korzyści jakie z tego płyną.

Zakres:

- 1 Działania organizacji, instytucji zapraszających seniorów na wolontariat:
 - budowanie programu wolontariatu spójnego z typem instytucji i realizowanymi przez nie działaniami
 - opracowanie jasnych, przejrzystych procedur koordynacji współpracy z wolontariuszem
 - łatwo dostępne i aktualizowane informacje na stronie internetowej instytucji nt. oferty wolontariatu. Ważne jest zadbanie o to, aby publikowane ogłoszenia o poszukiwaniu wolontariuszy(-szek) zawierały wyczerpujące informacje (opis projektu, zadań, do których zapraszamy, termin, miejsce i forma współpracy – stacjonarnie/online – oraz spodziewane efekty), a zarazem były atrakcyjne i zachęcające, gwarantowały możliwość rozwoju i prezentowały kluczowe kompetencje wykorzystywane w ramach współpracy
 - system szkoleń dla pracowników instytucji przygotowujących do pracy z seniorem-wolontariuszem m.in. z zakresu: komunikacja, budowanie relacji i poczucia przynależności oraz cykl szkoleń kierowanych do seniorów – warto szukać możliwości organizowania dodatkowych szkoleń i warsztatów wewnątrz instytucji np. ktoś z pracowników etatowych lub spośród samych wolontariuszy może podzielić się swoją wiedzą oraz umiejętnościami
 - zapewnienie wolontariatu w grupie międzypokoleniowej, dającej seniorowi szansę na podzielenie się wiedzą i doświadczeniem
 - przygotowanie oferty wolontariatu sprofilowanej pod kątem seniora i atrakcyjnej dla niego tj. dopasowany do cech charakteru i temperamentu, dający komfort i możliwość spełnienia się, ale także współtworzenia oferty z nim samym. Ważne, by zlecać merytoryczne, rozwijające zadania (nawet jeśli w pakiecie z innymi, monotonnymi i przyziemnymi czynnościami), a także dbać o to, by wolontariusz widział efekt swoich działań (nawet jeśli to praca zespołowa). Ponadto ważne jest uznanie autorstwa, jeśli wolontariusz napisał tekst, wykonał fotografię lub stworzył inne dzieło w świetle przepisów o prawie autorskim. To podnosi wartość konkretnego wolontariatu.
- 2 Działania samorządów lokalnych/samorządu województwa:
 - szkolenia i warsztaty dla seniorów pokazujące korzyści zdrowotne, społeczne i osobiste z pełnionej “pracy” w charakterze wolontariuszy, w tym szkolenia specjalistyczne: (np. praca z osobami niepełnosprawnymi, wolontariat w szpitalach i hospicjach, wolontariat w kulturze, animator społeczności lokalnej, aktywne metody na spędzenie czasu z dziećmi)
 - promocja różnych form wolontariatu wśród seniorów: wolontariat formalny, nieformalny, wolontariat długoterminowy wolontariat akcyjny, prowadzenie akcji zachęcających seniorów do podejmowania wolontariatu, marketing szeptany: seniorzy – seniorom polecają
 - budowanie pozytywnego wizerunku seniora-wolontariusza: np. konkursy wolontariusz roku
 - punkt informacyjny/baza ofert wolontariatu dla seniorów (np. prowadzona przez gminy)
 - nagradzanie najlepszych projektów i tworzenie banku dobrych praktyk
 - promocja instytucji i organizacji, które działają na rzecz seniorów i angażują ich w działania wolontariackie
 - sieciowanie organizacji oferujących wolontariat senioralny w Małopolsce.

Okres realizacji: 2024–2030

Grupa docelowa:

- osoby mające 60 lat i więcej

Podmioty realizujące

- Jednostki organizacyjne Województwo Małopolskiego, m in. Instytucje kultury (muzea, teatry, biblioteki, domy kultury)
- Organizacje pozarządowe

- Placówki edukacyjne
- Placówki medyczne
- Instytucje kultury

● Dobra praktyka

Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu jest miejską jednostką organizacyjną, powołaną uchwałą Rady Miasta Poznania z inicjatywy Miejskiej Rady Seniorów, której celem jest zwiększenie uczestnictwa osób w wieku 60+ w życiu miasta. Przy Centrum działa Poznański Wolontariat 60+, który ma na celu skupienie seniorów chętnych, by działać na rzecz innych, i oferuje seniorom: wolontariat informacyjny, którego celem jest pokazanie dojrzałym poznaniakom, że naprawdę warto wyjść z domu. W CIS odbywają się spotkania i specjalne dyżury, podczas których wolontariusze – seniorzy udzielają innym seniorom informacji na temat oferty w mieście, przygotowują i wydają też materiały informacyjne i prasę senioralną. Wolontariat akcyjny związany z wydarzeniami Targi VIVA SENIORZY! Oraz Senioralni. Poznań. Wolontariusze pomagają w przygotowaniach wydarzeń oraz działaniach promocyjnych. Służą też swoją radą i wsparciem. Podsuwają nowe pomysły i dzielą się swoim doświadczeniem. Wolontariat cyfrowy: ma na celu przeciwdziałanie cyfrowemu wykluczeniu najstarszej grupy poznaniaków – grupa wolontariuszy (uczniowie, studenci, osób pracujące i emeryci) pomaga zainteresowanym osobom rozwiązywać bieżące problemy z cyfrowym sprzętem podczas indywidualnych konsultacji. Wolontariat poradniczy: którego celem jest prowadzenie specjalistycznego poradnictwa prawnego i psychologicznego. CIS prowadzi też bazę ofert dla seniorów-wolontariuszy na zewnątrz, poza Centrum. W Centrum realizowana jest inicjatywa „Senioralne Pogaduszki”, są to stałe dyżury telefoniczne seniorów- wolontariuszy, który oferują rozmowę z osobą w podobnym wieku czującą potrzebę spotkania z drugim człowiekiem, a w razie konieczności udzielenia pomocy kierują tę osobę do odpowiedniego pracownika Centrum. Inicjatywa ma na celu przeciwdziałanie samotności i izolacji osób starszych. Przykładem wolontariatu senioralnego jest projekt realizowany od 2019r. przez CIS we współpracy z Hospicjum Palium, Szpitalem imienia Raszei oraz Miastem Poznań: „Senior Maluszka Tuli” – polegający na opiece



nad noworodkami (karmienie, tulenie, przewijanie), które z uwagi na nieobecność rodzica spowodowane chorobą lub porzuceniem były pozbawione stałej ich opieki. Do projektu zgłosiło się ponad 100 osób w wieku później dorosłości, w przeciągu niespełna 4 dni od momentu ogłoszenia rekrutacji. Spośród nich wybrano 20 osób, które przeszły testy psychofizyczne, a potem odbyły kilkumiesięczne szkolenie z udziałem lekarzy, pielęgniarek i psychologów. W okresie pandemii seniorzy szyli ubranka i przytulanki dla maluchów.

Wolontariat długoterminowy: STARSZAKI: **Klub Aktywności Osób Starszych przy Stowarzyszeniu CREO** – to miejsce, gdzie osoby starsze mogą się spotykać regularnie i wspólnie pomagać potrzebującym. Seniorki i Seniorzy wspólnie spędzają czas na warsztatach, a stworzone podczas zajęć rękodzieła przekazywane są różnym organizacjom wspierając ich działalność (DPS-y, hospicja, fundacje działające na rzecz dzieci, szlachetna paczka, wielka orkiestra świątecznej pomocy itp.)

Projekt „**Senior w akcji – na wolontariat nigdy nie jest za późno**” współfinansowany ze środków Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020, realizowany w Województwie Małopolskim w latach 2015-2016, w ramach którego prowadzone były działania aktywizujące osoby w wieku 60+ do pracy społecznej w postaci wolontariatu, poprzez udział w szkoleniach, wizytach studyjnych w organizacjach współpracujących z seniorami- wolontariuszami oraz przygotowanie i realizacji Akcji Społecznej Aktywnego Seniora. W ramach szkoleń podejmowano tematy m. in.: Dlaczego warto zostać wolontariuszem 60+? – współcześnie rozumiany wolontariat, sposoby pomagania innym, wolontariat formalny i nieformalny, przywileje i obowiązki wolontariusza, korzyści zdrowotne, społeczne i osobiste dla seniorów pełnionej „pracy” w charakterze wolontariuszy. „Ja jako wolontariusz – moje mocne i słabe strony” – moja wiedza, umiejętności, kompetencje – co umiem? co potrafię? jak mogę to wykorzystać? – asertywność – jak mądrze stawiać granice? – moje emocje i stres – jak sobie z tym radzić? Szkolenie specjalistyczne „Wrażliwym być – czyli jak postępować z osobami niepełnosprawnymi”, „Wolontariat w szpitalach i hospicjach – jak radzić sobie z emocjami”, „Społeczny animator – wolontariat w kulturze”, „Wolontariat na sportowo – mój sposób na aktywność”, „Współczesne pomysły na zabawę – aktywne metody na spędzenie czasu z dziećmi”.

6.3 PRIORYTET III. AKTYWIZACJA ZAWODOWA

Jednym z kluczowych wyzwań, przed którym stoi Województwo Małopolskie, jest podjęcie działań mających na celu stworzenie warunków umożliwiających wykorzystanie potencjału osób starszych i utrzymanie ich na rynku pracy.

Analizy demograficzne od lat wskazują na zjawisko starzenia się społeczeństwa. Nastąpiły bardzo duże zmiany w strukturze ludności, tj. zmniejszył się odsetek ludności w wieku przedprodukcyjnym i produkcyjnym, a zwiększył się udział ludności w wieku poprodukcyjnym. Zjawisko to nie pozostaje bez znaczenia i wpływu na rynek pracy. W jego efekcie dochodzi do zmniejszania się zasobów siły roboczej – osoby osiągnące wiek emerytalny bardzo szybko rezygnują z aktywności zawodowej, co w kontekście narastającego problemu braku zastępowalności pokoleń stanowi duże zagrożenie dla prawidłowego funkcjonowania gospodarki. Aby uniknąć sytuacji, w której liczba osób gotowych do podjęcia pracy będzie zbyt niska w stosunku do potrzeb rynku, pracodawcy już teraz powinni podjąć działania mające na celu zatrzymanie w swoich firmach starszych pracowników. Niestety zatrudnianie osób po 60. roku życia jest ciągle mało powszechną praktyką. Badania Małopolskiego Obserwatorium Rozwoju Regionalnego z 2021 roku pokazują, że duża część firm z Małopolski nie ma w swojej załodze ani jednego pracownika w tym wieku.

Zmiany demograficzne od lat widoczne są także w strukturze bezrobotnych. Bardzo wyraźna jest tendencja wzrostowa jeśli chodzi o udział osób po 50. roku życia w ogóle zarejestrowanych bezrobotnych. Równie niepokojące są statystyki dotyczące bierności zawodowej. Na równi z emeryturą wskazać można obowiązki rodzinne uniemożliwiające podjęcie zatrudnienia przez osoby w starszym wieku. To one często opiekują się innymi

członkami rodziny (starszymi rodzicami lub wnukami). Dodatkową przeszkodą może być także pogarszający się stan zdrowia ich samych.

Priorytet III: Aktywizacja zawodowa		
Kierunek Interwencji (KI)		Zadania
KI 1.	Utrzymanie zatrudnienia przez osoby starsze	Zadanie 1. Wspieranie osób w wieku emerytalnym w pozostawaniu w zatrudnieniu
		Zadanie 2. Przygotowanie osób do pracy w zawodach związanych z opieką długoterminową
		Rekomendacja 1. Wdrożenie systemu bonowego do finansowania opieki nad osobą zależną
KI 2.	Budowanie kultury organizacyjnej w firmach pod kątem adaptacji miejsc pracy do potrzeb starszych pracowników	Zadanie 1. Promowanie i tworzenie u pracodawców systemów intermentoringu
		Zadanie 2. Dostosowanie miejsc pracy do wymogów ergonomii
		Zadanie 3. Promowanie i dofinansowywanie pracodawcom kosztów wypracowania rozwiązań służących wdrażaniu elastycznych form zatrudnienia
		Zadanie 4. Promowanie, pomoc we wdrożeniu i dofinansowywanie udzielania przez pracodawców benefitów
		Rekomendacja 1. Opracowanie Katalogu stanowisk pracy zagrożonych, obciążających pod względem zdrowotnym

Biorąc pod uwagę powyższe niezwykle istotnym jest zaprojektowanie i wdrożenie działań mających na celu zapewnienie odpowiednich warunków dla osób starszych do pozostania lub powrotu do zatrudnienia. Warunki te mieszczą się w opisanych poniżej kierunkach interwencji i wynikających z nich zadaniach.

Kierunek interwencji 1. Utrzymanie zatrudnienia przez osoby starsze

Badania wyraźnie pokazują jak niewielki udział w ogóle osób aktywnych zawodowo mają osoby starsze. Mała jest liczba osób aktywnych zawodowo w wieku 65-89 lat. Z kolei wskaźnik zatrudnienia osób w wieku 55-89 w tym samym okresie wynosił jedynie 23,5%.

Dlatego też elementem niezbędnym dla uniknięcia sytuacji, w której liczba osób gotowych do podjęcia lub pozostania w zatrudnieniu będzie zbyt niska w stosunku do potrzeb rynku pracy, jest umiejętne wykorzystanie potencjału osób starszych. Z przytoczonych już wcześniej badań Małopolskiego Obserwatorium Rozwoju Regionalnego jasno wynika, że zatrudnienie osób po 60. roku życia nie jest wśród pracodawców popularną praktyką.

Sytuacja ta jest zastanawiająca, zwłaszcza biorąc pod uwagę poziom posiadanego przez osoby starsze doświadczenia i nabytych przez lata pracy umiejętności w radzeniu sobie z zadaniami zawodowymi i trudnymi sytuacjami, a także często ich lojalności wobec pracodawców. Co zatem można zrobić, aby nie utracić tak cennych zasobów?

Pierwszym z elementów może być zachęcenie osób starszych i zapewnienie im możliwości dalszego rozwoju lub przekwalifikowania się do stanowiska bardziej odpowiedniego dla wieku. Ponadto zatrzymaniu doświadczonych pracowników na rynku pracy powinno towarzyszyć uelastycznienie samej organizacji pracy, np. poprzez zapewnienie ruchomych godzin pracy czy pracy w niepełnym wymiarze czasu. Z uwagi na fakt, że czynnikiem hamującym pozostanie lub powrót na rynek pracy osób starszych, często będących już na emeryturze, jest konieczność opieki na osobą zależną (starszymi rodzicami lub wnukami) warto zastanowić się także nad rozwiązaniami mającymi na celu ułatwienie godzenia życia zawodowego z rodzinnym i zapewnieniu wsparcia w sprawowanej opiece, chociażby poprzez stworzenie atrakcyjnych i dostępnych rozwiązań systemowych czy dofinansowanie jej kosztów.

Zadanie 1: Wspieranie osób w wieku emerytalnym w pozostawaniu w zatrudnieniu

Opis

Cel: wydłużanie wieku aktywności zawodowej poprzez wdrażanie przez pracodawców innowacyjnych i skutecznych rozwiązań.

Zakres:

W projekcie „Pracownicy – najlepsza inwestycja dla firmy” dla pracodawców zostaną przygotowane indywidualne programy zarządzania różnorodnością, w tym wiekiem. Będą one odpowiedzią na najważniejsze potrzeby w danym przedsiębiorstwie związane m.in. z nieergonomicznymi rozwiązaniami, wypaleniem zawodowym pracowników, brakiem komunikacji i konfliktami międzypokoleniowymi.

Pracodawcy ci otrzymają dofinansowanie w ramach projektu przeznaczone na wdrożenie części rozwiązań, które będą się różniły w zależności od zdiagnozowanych potrzeb. W projekcie będą oni mieli m.in. możliwość uzyskania pomocy eksperta w tworzeniu środowiska pracy przyjaznego również dla pracowników w wieku emerytalnym, w tym tworzenie stanowisk pracy odpowiadających ich potrzebom, możliwościom i kompetencjom, a także dofinansowanie do wdrażania rozwiązań wpływających na wydłużanie wieku aktywności zawodowej (np. dofinansowania do usług zdrowotno-rehabilitacyjnych, tworzenie ergonomicznych stanowisk pracy).

Okres realizacji: 2023–2029

Grupa docelowa:

- Pracodawcy z Małopolski i ich pracownicy

Podmioty realizujące

- Wojewódzki Urząd Pracy w Krakowie

Zadanie 2: Przygotowanie osób do pracy w zawodach związanych z opieką długoterminową

Opis

Cel: nabycie i zwiększenie kwalifikacji pozwalających podjąć zatrudnienie w zawodach związanych z opieką długoterminową.

Zakres:

Ułatwienie podejmowania zatrudnienia w zawodach związanych z opieką długoterminową poprzez wsparcie edukacyjne w nabyciu kwalifikacji i wykonywaniu zawodu.

Ze względu na zmiany demograficzne skutkujące starzeniem się społeczeństwa, zapotrzebowanie na pracowników w zawodach związanych z opieką długoterminową nad osobami wymagającymi takiego wsparcia

będzie rość. Podaż osób posiadających odpowiednie kwalifikacje i kompetencje już teraz jest niewystarczająca, dlatego też potrzebne jest wspieranie w przygotowaniu kolejnych osób do pracy w tym charakterze. Jedną z grup docelowych, które mogą podnosić kwalifikacje, będą osoby w wieku dojrzałym. Posiadanie odpowiednich uprawnień i kwalifikacji zwiększy szanse tych osób na legalne zatrudnienie. Planuje się, że zadania te będą wdrażane w formie projektów realizowanych przez podmioty wyłonione w konkursach.

Okres realizacji: 2023–2027

Grupa docelowa:

- Osoby starsze chcące podnieść / zmienić swoje kompetencje/kwalifikacje

● Podmioty realizujące

- Wojewódzki Urząd Pracy w Krakowie

● **Rekomendacja 1:** Stworzenie systemu bonowego do finansowania opieki nad osobą zależną

● **Opis**

Cel: urynkowanie usług opiekuńczych dla osób zależnych poprzez wprowadzenie system bonów na te usługi oraz umożliwienie aktywizacji zawodowej osobom, które nie pracują ze względu na konieczność zapewnienia opieki nad osobą zależną.

Zakres:

Rozwiązanie polega na uruchomieniu systemu bonowego. Stworzony system dopłat publicznych umożliwi zakup bonów na usługi wspierające osoby starsze w preferencyjnej cenie, wkład prywatny będzie skalkulowany na poziomie zbliżonym do wartości usługi w „szarej strefie”.

Wdrożenie modelu pozwoli przeciwdziałać rozwojowi szarej strefy w obszarze usług wspierających seniorów. Korzystanie z opieki świadczonej w miejscu zamieszkania finansowanej w ramach systemu bonów będzie alternatywą dla pobytu w placówce opiekuńczej. Dodatkową korzyścią powinna być aktywizacja zawodowa osób bezrobotnych (przeszkolenie oraz zatrudnienie w sektorze opieki) oraz odciążenie opiekunów rodzinnych. Wartością dodaną będzie wydłużenie okresu przebywania osób starszych w ich środowisku rodzinnym oraz lokalnym.

Rekomendowane działania:

- 1 Powołanie zespołu ekspertów, który dokona weryfikacji modelu wypracowanego w ramach projektu Małopolskie Obligacje Społeczne (projekt zakończył się 30.06.2018 i ze względu na zmiany otoczenia prawnego i społecznego jego założenia wymagają weryfikacji)
- 2 Wdrożenie modelu w gminach i powiatach Małopolski.

Okres realizacji: 2024–2030

Grupa docelowa:

- osoby gotowe do podjęcia pracy pozostające w bierności zawodowej ze względu na sprawowanie opieki nad osobami zależnymi
- osoby świadczące usługi opiekuńcze, pracujące w „szarej strefie” lub osoby zainteresowane podjęciem pracy w tym zakresie.

● Podmioty realizujące

- Jednostki samorządu terytorialnego

„Małopolskie Obligacje Społeczne” realizowane przez Wojewódzki Urząd Pracy w Krakowie.

Projekt zakładał wykorzystanie obligacji przychodowych jako instrumentu finansowego w obligacjach społecznych, którego wiarygodność potwierdzałby emitent w postaci JST. Wykorzystanie obligacji przychodowej przy pierwszej emisji może okazać się stosunkowo drogie w porównaniu do innych instrumentów. Jednak analiza przeprowadzona w ramach projektu pokazała, że popularyzacji tego instrumentu powinna doprowadzić z czasem do obniżenia kosztów, poprzez możliwość zakupu bonów pełnopłatnych na usługi dla seniorów oraz usługi gospodarcze / domowe.

Kierunek interwencji 2. Budowanie kultury organizacyjnej w firmach pod kątem adaptacji miejsc pracy do potrzeb starszych pracowników

Sytuacja demograficzna (starzejące się społeczeństwo) już od jakiegoś czasu powoduje problemy z pozyskaniem pracowników. Większość pracodawców nie ma i nie stosuje jednak żadnej polityki utrzymania w zatrudnieniu starszych pracowników. Wynika to ze stereotypowego myślenia o malejącej przydatności starzejącego się pracownika. W efekcie pracodawcy niewystarczająco wspierają takie osoby w rozwijaniu się i dostosowywaniu kompetencji do nowoczesnych technologii.

W firmach brakuje ponadto działań prozdrowotnych, gdzie utrzymanie pracownika w dobrym zdrowiu stanowi wymierną korzyść dla pracodawcy, a pracownikowi pozwala pozostać aktywnym zawodowo również w wieku emerytalnym. Do degradacji zdrowia przyczyniają się m.in. mało ergonomiczny sposób pracy oraz użytkowany sprzęt i narzędzia, które dodatkowo obciążają organizm pracownika. W firmach brakuje także systemów ułatwiających godzenie obowiązków zawodowych z prywatnymi, w tym wprowadzających elastyczne formy zatrudnienia. W efekcie pracownicy decydują się na szybsze przechodzenie na emeryturę.

Do wydłużenia aktywności zawodowej pracowników potrzeba jednak, aby byli oni nie tylko w dobrej formie fizycznej, ale i psychicznej. Zakończenie aktywności zawodowej często jest efektem wypalenia zawodowego. Jednak sam problem dotyczyć może zarówno osób w wieku przedemerytalnym, ale i młodszych. Należy również ten problem uzmysławiać pracodawcom i pomagać im we wdrażaniu działań profilaktycznych i łagodzących skutki takiego wypalenia.

Chcąc zadbać o to, by pracownicy pozostawali aktywni zawodowo jak najdłużej, trzeba także zadbać o ich motywację i zadowolenie z pracy zawodowej oraz dobrą atmosferę w miejscu pracy. Szczególnie jest to istotne w zespołach zróżnicowanych pokoleniowo. Już teraz w wielu firmach spotykają się osoby reprezentujące kilka pokoleń. Różnią ich przekonania, podejście do swoich obowiązków, poziom zaawansowania w korzystaniu z nowoczesnych rozwiązań. Wynikające z tych różnic i niezrozumienia osób z innych pokoleń problemy rzutują na funkcjonowanie pracowników jako jednostek oraz całych firm. Niezwykle istotne jest zatem zadbanie o odpowiednią komunikację, trafiającą do pracowników w różnym wieku, a także zapewnianie warunków do integracji i wymiany wiedzy i doświadczeń między osobami z różnych pokoleń. Mentoring i mentoring odwrócony mogą być jednymi z narzędzi, które sprawdzą się w tym obszarze, przynosząc wymierne efekty. Pracodawcy muszą jednak przekonać się do takiej formy działania oraz wykorzystania wiedzy i doświadczenia zarówno starszych, jak i młodszych pracowników. Dla zbudowania kultury organizacyjnej przyjaznej także dla starszych pracowników, muszą wdrożyć w swoich firmach narzędzia zarządzania wiekiem.

Zadanie 1: Promowanie i tworzenie u pracodawców systemów intermentoringu

Opis

Cel: wzmocnienie wymiany doświadczeń i rozwój umiejętności pracowników w różnym wieku (starszy pracownik mentorem dla młodszego w jednych obszarach, ale i młodszy dla starszego – w innych).

Zakres:

W projekcie „Pracownicy – najlepsza inwestycja dla firmy” dla pracodawców zostaną przygotowane indywidualne programy zarządzania różnorodnością, w tym wiekiem. Będą one odpowiedzią na najważniejsze potrzeby w danym przedsiębiorstwie związane m.in. z nieergonomicznymi rozwiązaniami, wypaleniem zawodowym pracowników, brakiem komunikacji i konfliktami międzypokoleniowymi. Pracodawcy otrzymają dofinansowanie w ramach projektu przeznaczone na wdrożenie części rozwiązań, które będą się różniły w zależności od zdiagnozowanych potrzeb.

Zakres wsparcia obejmie m.in.:

- promocję wśród pracodawców wymiany doświadczeń między pracownikami w różnym wieku
- opracowanie i wdrażanie w firmach systemów wymiany wiedzy i doświadczeń
- przygotowanie pracowników do pełnienia roli mentora
- wdrażanie w firmach systemów mentoringowych i intermentoringowych
- dofinansowanie części wynagrodzenia mentora.

Okres realizacji: 2024–2029

Grupa docelowa:

- Pracodawcy z Małopolski i ich pracownicy

Podmioty realizujące

- Wojewódzki Urząd Pracy w Krakowie

Zadanie 2: Dostosowanie miejsc pracy do wymogów ergonomii

Opis

Cel: zapobieganie utracie zdrowia, poprawa samopoczucia pracowników oraz zwiększenie wydajności i przyjemności z wykonywanej pracy.

Zakres:

W projekcie „Pracownicy – najlepsza inwestycja dla firmy” dla pracodawców zostaną przygotowane indywidualne programy zarządzania różnorodnością, w tym wiekiem. Będą one odpowiedzią na najważniejsze potrzeby w danym przedsiębiorstwie związane m.in. z nieergonomicznymi rozwiązaniami, wypaleniem zawodowym pracowników, brakiem komunikacji i konfliktami międzypokoleniowymi. Pracodawcy otrzymają dofinansowanie w ramach projektu przeznaczone na wdrożenie części rozwiązań, które będą się różniły w zależności od zdiagnozowanych potrzeb.

Zakres wsparcia obejmie m.in.:

- promocję wśród pracodawców stosowania rozwiązań ergonomicznych
- doradztwo dla firm związane z ergonomią pracy
- dofinansowanie przeprowadzanych w firmach audytów lub konsultacji ergonomicznych
- wdrożenie rozwiązań ergonomicznych zapobiegających utracie zdrowia
- dofinansowanie zakupu sprzętów poprawiających ergonomię pracy.

W ramach projektu możliwe będzie przeprowadzenie audytów lub konsultacji ergonomicznych u pracodawców – uczestników projektu – u których zostanie zdiagnozowana taka potrzeba.

Okres realizacji: 2024–2029

Grupa docelowa:

- Pracodawcy z Małopolski i ich pracownicy

● Podmioty realizujące

- Wojewódzki Urząd Pracy w Krakowie

Zadanie 3: Promowanie i dofinansowywanie pracodawcom kosztów wypracowania rozwiązań służących wdrażaniu elastycznych form zatrudnienia

● Opis

Cel: wypracowanie i wdrożenie rozwiązań z zakresu elastycznych form zatrudnienia u pracodawców.

Zakres:

W projekcie „Pracownicy – najlepsza inwestycja dla firmy” dla pracodawców zostaną przygotowane indywidualne programy zarządzania różnorodnością, w tym wiekiem. Będą one odpowiedzią na najważniejsze potrzeby w danym przedsiębiorstwie związane m.in. z nieergonomicznymi rozwiązaniami, wypaleniem zawodowym pracowników, brakiem komunikacji i konfliktami międzypokoleniowymi. Pracodawcy otrzymają dofinansowanie w ramach projektu przeznaczone na wdrożenie części rozwiązań, które będą się różniły w zależności od zdiagnozowanych potrzeb.

Zakres wsparcia obejmie m.in.:

- promowanie wśród pracodawców wdrażania elastycznych form zatrudnienia
- opracowanie regulaminów pracy uwzględniających elastyczne formy zatrudnienia, m.in. pracę zdalną
- dofinansowanie zakupu sprzętu niezbędnego do wprowadzenia pracy zdalnej w firmie
- dofinansowanie do zakupu infrastruktury niezbędnej do uruchomienia u pracodawcy pracy zdalnej.

Okres realizacji: 2024–2029

Grupa docelowa:

- Pracodawcy z Małopolski i ich pracownicy

● Podmioty realizujące

- Wojewódzki Urząd Pracy w Krakowie

Zadanie 4: Promowanie, pomoc we wdrożeniu i dofinansowywanie udzielania przez pracodawców benefitów

● Opis

Cel: wdrożenie rozwiązań z zakresu profilaktyki zdrowotnej poprzez udzielanie przez pracodawców benefitów w postaci refundacji kosztów usług zdrowotno-rehabilitacyjnych, spotkań motywacyjnych indywidualnych i grupowych z psychologiem, itp.

Zakres:

W projekcie „Pracownicy – najlepsza inwestycja dla firmy” dla pracodawców zostaną przygotowane indywidualne programy zarządzania różnorodnością, w tym wiekiem. Będą one odpowiedzią na najważniejsze potrzeby w danym przedsiębiorstwie związane m.in. z nieergonomicznymi rozwiązaniami, wypaleniem zawodowym pracowników, brakiem komunikacji i konfliktami międzypokoleniowymi. Pracodawcy ci otrzymają dofinansowanie w ramach projektu przeznaczone na wdrożenie części rozwiązań, które będą się różniły w zależności od zdiagnozowanych potrzeb.

Zakres wsparcia obejmie m.in.:

- doradztwo dla pracodawców w zakresie wprowadzania programów profilaktyki zdrowotnej dla pracowników
- pomoc w opracowaniu i wdrożeniu systemów dofinansowania usług rehabilitacyjno-zdrowotnych
- środki na granty na usługi rehabilitacyjno-zdrowotne dla pracowników
- dofinansowanie działań w zakresie łagodzenia skutków wypalenia zawodowego pracowników.

Okres realizacji: 2024–2029

Grupa docelowa:

- Pracodawcy z Małopolski i ich pracownicy

● Podmioty realizujące

- Wojewódzki Urząd Pracy w Krakowie



● **Rekomendacja 1:** Opracowanie Katalogu stanowisk pracy zagrożonych, obciążających pod względem zdrowotnym

● **Opis**

Cel: zmniejszenie ryzyka utraty zdrowia pracownika.

Zakres:

Przygotowanie diagnozy zawodów/stanowisk pracy, w których występuje największe zagrożenie utraty możliwości wykonywania pracy przed osiągnięciem wieku emerytalnego ze względu na stan zdrowia. Zadanie będzie wymagało współpracy ze specjalistami w zakresie zdrowia, w tym z lekarzami medycyny pracy.

Posiadanie takiego katalogu umożliwi podejmowanie działań prewencyjnych, w tym wspierających podejmowanie z odpowiednim wyprzedzeniem przekwalifikowania się przez osoby w tych zawodach, by mogli oni znaleźć zatrudnienie w innych sektorach rynku pracy i nie byli narażeni na utratę pracy ze względu na stwierdzony brak zdolności do pracy w dotychczas wykonywanym zawodzie.

Okres realizacji: 2024–2030

Grupa docelowa:

- Pracownicy wieku 50 lat i więcej

● Podmioty realizujące

- Firmy badawcze
- Podmioty medycyny pracy
- Wojewódzki Urząd Pracy w Krakowie

6.4 PRIORYTET IV. PRZESTRZEŃ I MIESZKALNICTWO

Przestrzeń zarówno publiczna, jak i prywatna – mieszkaniowa nabiera istotnego znaczenia z punktu widzenia starzejącego się społeczeństwa. Większość budynków wraz z otoczeniem nie spełnia potrzeb starzejącej się populacji w zakresie dostępności (brak wind, pochylni, schodów ruchomych itp.), brakuje elementów małej architektury tj. miejsc do siedzenia, toalet, wciąż występują bariery architektoniczno-budowlane. Ograniczona lub niewystarczająca jest dostępność przestrzeni publicznej o funkcjach rekreacyjnych, sportowych i integracyjnych.

Kształtowanie przestrzeni należy dziś rozumieć nie tylko jako zmiany przestrzeni fizycznej, ale trzeba pamiętać, że przestrzeń przyjazna seniorom powinna umożliwić im aktywne uczestnictwo w życiu społecznym, budowanie więzi z lokalną społecznością, czy partycypację obywatelską. Włączenie społeczne jest szczególnie ważne z punktu widzenia długiego i zdrowego życia seniorów.

Jak należy kształtować otoczenie sprzyjające wiekowi? – To idea, której urzeczywistnienie wymaga ogromnych środków, determinacji władz samorządowych, rzetelnego partnerstwa z mieszkańcami, organizacjami pozarządowymi i władzami innych szczebli. Ekspertki podkreślają konieczność uwzględniania przez samorządy lokalne w planach rewitalizacji aspektów starzejącego się społeczeństwa i połączenia modernizacji budynków i ich otoczenia dla potrzeb starzejącej się populacji połączonej z szeroko rozumianą integracją i włączeniem społecznym osób starszych, już na etapie procesu decyzyjnego/planistycznego/konsultacyjnego (srebrna rewitalizacja). Jest to o tyle ważne, że zdecydowana większość seniorów, jak wynika z diagnozy przygotowanej na potrzeby programu Srebrna Małopolska 2030 deklaruje chęć pozostania w obecnym miejscu zamieszkania (żywąc samodzielnie, ewentualnie w rodzinie czy z pomocą asysty) z uwagi na przywiązanie do dotychczasowego miejsca i więzi sąsiedzkie. Warunkiem realizacji takiego modelu życia w starości jest odpowiednio zorganizowana przestrzeń mieszkania i sąsiedztwa tj. pozbawiona barier architektonicznych, dobrze skomunikowana i wyposażona w usługi nie tylko dobrej jakości, ale też dostępne dla osób w różnej sytuacji ekonomicznej. Ważnym aspektem srebrnej rewitalizacji jest zatem podniesienie jakości życia seniorów w ich dotychczasowym miejscu zamieszkania, zapewnienie im poczucia bezpieczeństwa, komfortu zamieszkania, funkcjonalności przestrzeni z uwzględnieniem potrzeb osób starszych i o różnym stopniu sprawności czy stworzenie warunków do integracji międzypokoleniowej w przestrzeniach publicznych.

Kształtowanie przestrzeni przyjaznej starzeniu się powinno zacząć się już na etapie projektowania domów, mieszkań czy osiedli najlepiej z włączaniem w ten proces samych seniorów oraz z uwzględnieniem zasad projektowania uniwersalnego bez barier architektonicznych. Podmiotowe traktowanie seniora i aktywne włączanie go w proces projektowania odgrywa tu niezwykle istotną rolę ponieważ wzmacnia poczucie sprawstwa u seniorów, którzy pomimo wieku i związanych z nim ograniczeń zdrowotnych połączonych z brakiem

aktywności zawodowej chcą mieć ciągle wpływ na kształtowanie otoczenia, w którym żyją. Zatem zaangażowanie osób starszych we współtworzenie przestrzeni projektowanych z myślą o nich samych jest wyrazem troski o ich zdrowie psychofizyczne.

W projektowaniu z myślą o seniorach istotne są dwie przestrzenie: półpubliczna, tj. możliwość poruszania się po budynku (klatka schodowa, wejście do budynku, zagospodarowanie terenu przed budynkiem) oraz prywatna, tj. wnętrze mieszkania. Prawidłowe zagospodarowanie przestrzeni w budynku oraz przed nim, powinno zachęcić seniora do opuszczenia domu, celem wykonania zakupów, spaceru, spotkania ze znajomymi. Odległość budynku mieszkalnego powinna być bliska do obiektów usługowo-handlowych.

Priorytet IV. Przestrzeń i mieszkalnictwo		
Kierunek Interwencji		Zadania
KI 1.	Rozwój mieszkalnictwa senioralnego	Zadanie 1. Innowacyjna demonstracyjna przestrzeń dostosowana do samodzielnego zamieszkania przez seniorów
		Rekomendacja 1. Ergoterapia – wsparcie w samodzielnym funkcjonowaniu

Kierunek interwencji 1. Rozwój mieszkalnictwa senioralnego

Dostosowanie zasobu mieszkaniowego do potrzeb starzejącego się społeczeństwa, tak aby umożliwić seniorom jak najdłuższe samodzielne życie przy ewentualnym wsparciu osób trzecich czy instytucji, jest nie tylko zgodne z oczekiwaniami seniorów, ale i tańsze niż opieka instytucjonalna. Koszty utrzymania seniora w mieszkaniu przystosowanym do ograniczeń wynikających z wieku jest 8-krotnie tańsze niż utrzymanie osoby starszej w domu opieki.

Mieszkania projektowane dla osób starszych powinny być dostosowane do ich potrzeb i kondycji zdrowotnej. Projekt modelowego mieszkania dla seniora powinien uwzględniać etapy starzenia się. Ich następstwem jest nabywanie chorób czy też schorzeń, które ograniczają sprawne funkcjonowanie, czasem powodują brak samodzielności. Modelowe mieszkanie powinno zatem być dostosowane przestrzennie, środowiskowo i technicznie względem potrzeb seniorów.

Seniorzy chcą jak najdłużej mieszkać u siebie i prowadzić samodzielnie, niezależne życie. Mieszkanie, aby spełnić te wymogi, powinno być funkcjonalne wyposażone w systemy monitorowania z wykorzystaniem nowych technologii. Należy przy tym wziąć pod uwagę fakt, że seniorzy nie chcą wyprowadzać się ze starych, niefunkcjonalnych mieszkań z uwagi na przywiązanie do otoczenia, i tu z pomocą przychodzi ergoterapia. Działania ergoterapeuty mogą polegać na projektowaniu przestrzeni w całości lub tylko dostosowaniu i adaptacji poszczególnych elementów przestrzeni do indywidualnych potrzeb osób zależnych, uwzględniające kompleksowo wszystkie ich ograniczenia spowodowane chorobą czy urazem.

Należy zatem podnieść świadomość planistów, deweloperów, spółdzielni mieszkaniowych, gmin a w szczególności samych seniorów w tym, jakie są korzyści wynikające z wprowadzenia udogodnień w przestrzeni, w której funkcjonują osoby starsze, jakie są nowoczesne i dostępne na rynku rozwiązania poprawiające komfort życia osób starszych i o różnym stopniu niepełnosprawności czy po przebytych chorobach.

Zadanie 1: Innowacyjna demonstracyjna przestrzeń dostosowana do samodzielnego zamieszkania przez seniorów

Opis

Cel: zapewnienie jak najdłuższego i samodzielnego życia osób starszych we własnym mieszkaniu, podniesienie świadomości deweloperów, architektów i urbanistów odnośnie projektowania/budowy osiedli na zasadach planowania uniwersalnego, bez barier architektonicznych, oraz pod kątem potrzeb i możliwości osób starszych poprzez edukację i rozpowszechnianie najlepszych rozwiązań technologicznych do zastosowania w mieszkaniach dla osób starszych.

Zakres:

zostanie zaprojektowane i udostępnione na potrzeby demonstracyjne i szkoleniowe modelowe mieszkanie dla osoby starszej z uwzględnieniem zasad projektowania uniwersalnego bez barier architektonicznych w celu pokazania i przetestowania innowacyjnych rozwiązań funkcjonalnych ułatwiających niezależne życie seniora we własnym środowisku.

W demonstracyjnym wnętrzu mieszkania będą uwzględnione najistotniejsze elementy, decydujące o sprawnym poruszaniu osób starszych z różnymi dysfunkcjami. Warto podkreślić, że wiele rozwiązań prezentowanych w modelowym mieszkaniu dla seniora może być montowanych stopniowo wraz z postępującym procesem starzenia się. Zaprezentowane rozwiązania mogą zostać zaadaptowane w całości w projektowaniu mieszkań dla osób starszych przez architektów, urbanistów deweloperów czy spółdzielnie mieszkaniowe, bądź tylko niektóre z zaprezentowanych w nim elementów mogą być wykorzystane do adaptacji mieszkań już istniejących przez samych seniorów w zależności od aktualnych potrzeb.

Najistotniejsze cechy mieszkania modelowego w odniesieniu do kategorii:

1 Wielkość mieszkania

Rekomendowaną powierzchnią mieszkania senioralnego dla dwóch osób jest metraż ok. 60 m². Biorąc pod uwagę rzut mieszkania, proponuje się tworzenie mieszkań 2-pokojowych tj. niezależna sypialnia oraz salon otwarty na kuchnię, ustawna łazienka, szeroki przedpokój, balkon. Wejścia do łazienki oraz sypialni powinny mieć szerokość 90 cm, w przypadku zamieszkania w mieszkaniu przez osobę na wózku inwalidzkim lub poruszającej się przy pomocy balkonika.

2 Ogólne wykończenie pomieszczeń

- Gniazdka oraz włączniki światła powinny być umiejscowione na wysokości 85 cm, dzięki czemu będzie mogła obsługiwać je osoba poruszająca się na wózku inwalidzkim
- Podłoga powinna być wykonana z antypoślizgowych materiałów, rekomenduje się płytki ceramiczne, parkiet. Na podłodze nie powinno być rozłożonych dywanów ani żadnych kabli i innych małych przedmiotów. Powinna stanowić równą powierzchnię, bez progów i innych różnic wysokości np. schodów
- Zamontowanie klimatyzacji, przenośnego nawilżacza oraz oczyszczacza powietrza
- Na oknach najlepiej powiesić zasłony, sterowane na pilota, na ścianach w salonie dobrym rozwiązaniem jest położenie paneli akustycznych zmniejszających pogłosy, co umożliwia lepszą słyszalność osobie starszej. Ściany najlepiej malowane farbami hypoalergicznymi
- Krzesła powinny być szerokie i stabilne, w przypadku wyboru foteli, powinny być one na kółkach, dzięki czemu można się w nim przemieszczać po całym mieszkaniu, i wyposażone w elektryczną regulację oparcia oraz akumulator, który umożliwiłby rezygnację z kabla.

3 Wyposażenie łazienki

- Zamontowany prysznic podłogowy wraz z siedziskiem o zmiennym położeniu w pionie i poziomie, oraz wypinalne kolucha umożliwiające zasłonięcie zasłony, w przypadku upadku seniora, będzie go amortyzowała
- Cała powierzchnia łazienki powinna posiadać spadek w kierunku odpływu
- Proponuje się zainstalowanie ogrzewania podłogowego, co wpłynie na utrzymanie ciepła w łazience, a także szybsze osuszanie podłogi
- Umywalka powinna być podjezdna ze zintegrowanymi uchwytami, lustro nad umywalką powinno posiadać możliwość pochylecia, bateria pod prysznicem i w umywalce powinna być izolowana termicznie, żeby uniknąć ewentualnych oparzeń w przypadku oparcia o nią
- Ściany w łazience powinny być wyłożone gładkimi matowymi, bez lśnień płytkami w neutralnym kolorze, co ułatwi utrzymanie czystości
- Proponuje się zainstalowanie toalety myjąco-suszącej, wspomagającej samodzielne utrzymanie higieny intymnej bez asysty opiekuna, wzdłuż ścian oraz przy toalecie powinny być zamontowane pochwyty.

4 Wyposażenie przedpokoju

- Wykonanie szafy na wymiar zgodnie z potrzebami osób niepełnosprawnych np. zamontowanie pantografu, co umożliwi sięganie ubrań powieszonych wyżej
- Postawienie siedziska lub ławeczki, na którym senior mógłby np. ubrać buty
- Elektroniczny wizjer z dużym wyświetlaczem umożliwiający identyfikację osoby pukającej do drzwi.

5 Wyposażenie sypialni

- Usytuowanie podwójnego łóżka kontynentalnego, wyższego, posiadającego podwójny materac z możliwością elektrycznej regulacji
- Zamontowanie lampy z regulacją jasności, włączniki światła powinny znajdować się również przy łóżku.

6 Wyposażenie kuchni

- Zamontowanie dolnych szafek na wysokości powyżej 40 cm, aby osoby starsze nie musiały się zbyt nisko schylać, przy meblach powinno znajdować się podcięcie na stopy aby osoba poruszająca się na wózku mogła zbliżyć się maksymalnie do szafki.
- Blat na wysokości regularnej – odpowiedni dla osoby w pozycji siedzącej oraz stojącej
- W przypadku zawieszenia szafek wiszących powinny być one wyposażone w mechanizm umożliwiający obniżenie.
- Pralka powinna być umieszczona w kuchni, w której jest więcej miejsca do wykonania manewru przez osobą poruszającą się na wózku inwalidzkim, ponadto powinna mieć ona funkcję suszenia.
- Piekarnik powinien posiadać izolowaną szybę.

7 Oświetlenie

- Istotne jest, aby całe mieszkanie było dobrze nasłonecznione, a ściany oraz elementy wyposażenia były jasne. Ważne jest występowanie oświetlenia nocnego, najlepszym rozwiązaniem jest oświetlenie w listwach podłogowych, lampy z możliwością zmiany barwy oraz natężenia oświetlenia.

8 Zaleca się wyposażenie mieszkania w komponenty inteligentnego domu poprawiające bezpieczeństwo: tj.

- czujniki zalania (montowane w najniższym miejscu w łazience)
- czujniki wilgoci (montowane w kuchni, analizujące poziom wilgotności powietrza, alarmujące o anomalii, do jakiej dochodzi m.in. przy niedomkniętej lodówce i zamrażarce)
- czujniki dymu i czadu oraz czujniki gazu (autonomiczne urządzenia, korzystające z sensorów, połączone z ruterem Wi-Fi lub centralką, by za ich pośrednictwem wysyłać komunikaty do aplikacji w smartfonie lub tablecie lub innego zdalnego panelu w przypadku wykrycia zagrożenia. Urządzenia te mogą komunikować się z innymi urządzeniami w domu typu smart i tak dobrze zaprogramowane elementy inteligentnego domu mogą w sytuacji wykrycia zagrożenia np. uruchomić wentylację)
- Czujniki ruchu (detekcja ruchu) / ewentualnie kamera IP ustawiona tak, aby monitorować najbardziej newralgiczne miejsca w mieszkaniu tj. drzwi wejściowe i przedpokój/korytarz (tak aby opiekun miał podgląd czy osoba starsza porusza się po mieszkaniu, opuszcza mieszkanie). Kamera IP ma też zdolność „widzenia” w ciemności. Wykrywa ruch, alarmuje, posiada dwukierunkowy mikrofon
- czujniki otwarcia okien/drzwi, (możliwość sprawdzania ich stanu w czasie rzeczywistym, w przypadku otwarcia na siłę, uruchamia się głośny alarm i natychmiast przychodzi powiadomienie na smartfon)

- Gniazdka smart: (wyposażone w mikroprocesor, informują, że coś jest do nich podłączone oraz przyjmują bezprzewodowo polecenia wydawane za pośrednictwem aplikacji mobilnej na smartfonie lub tablecie, np. zdalne wyłączenie żelazka).

Okres realizacji: 2027–2029

Grupa docelowa: osoby w wieku 60 lat i więcej, osoby z niepełnosprawnościami

● Podmioty realizujące

- Województwo Małopolskie
- Beneficjenci projektów konkursowych

● Rekomendacja 1: Ergoterapia – wsparcie w samodzielnym funkcjonowaniu

● Opis

Cel: aktywizacja osób zależnych: starszych i niepełnosprawnych w zakresie codziennego funkcjonowania w miejscu zamieszkania, przedłużenie możliwości pozostania we własnym środowisku i podniesienie poziomu samodzielności poprzez usługę projektowania i dostosowania przestrzeni mieszkalnej do ich potrzeb, poprawa kondycji psychicznej związanej z większą samodzielnością osoby starszej.

Zakres: w ramach projektu udzielona zostanie dotacja na usługi polegające na dostosowaniu miejsca zamieszkania (np. kuchni, sypialni, łazienki, klatki schodowej), a także stanowiska pracy czy przestrzeni wokół domu/mieszkania w ramach tak zwanej ergoterapii. Usługa obejmuje także szerokie poradnictwo, które przyniesie odpowiedź na często zadawane pytania przez pacjentów czy ich opiekunów: Jak zaadaptować dom? Kiedy to zrobić? Ile kosztuje remont? Jaka firma robi to profesjonalnie? Czy przysługuje pomoc finansowa? Działania ergoterapeuty mogą polegać na projektowaniu przestrzeni w całości lub tylko dostosowaniu i adaptacji poszczególnych elementów przestrzeni do indywidualnych potrzeb osób zależnych, uwzględniające kompleksowo wszystkie ich ograniczenia spowodowane chorobą czy urazem.

Projektowanie i adaptacja przestrzeni mieszkalnej po dokładnym zidentyfikowaniu trudności funkcjonalnych osoby niepełnosprawnej może obejmować różne sposoby aranżacji mieszkania między innymi:

- Montaż podnośników i uchwytów
- Wprowadzenie różnego rodzaju udogodnień: stopnie antypoślizgowe, dostosowanie wysokości mebli i sprzętów
- Dostosowanie łatwo dostępnej kabiny prysznicowej typu „walk-in”
- Dostosowanie drzwi (np. przesuwne)
- Budowa podjazdu itp.

Okres realizacji: 2025–2030

Grupa docelowa: osoby 60 lat i więcej, osoby z niepełnosprawnościami

● Podmioty realizujące

- Jednostki samorządu terytorialnego
- Ergoterapeuci
- Architekci
- Firmy z branży remontowo-wykończeniowej
- Fizjoterapeuci

Ergoterapia w Partenamut. Partenamut to fundusz ubezpieczeń zdrowotnych z Belgii. Jego celem jest rozwijanie innowacyjnych narzędzi i usług w zakresie opieki i ochrony zdrowia. Pośród wielu innych usług Partenamut oferuje porady i zwrot kosztów w przypadku niepełnosprawności, poważnej choroby, wypadku, które doprowadziły do utraty autonomii. Aby umożliwić pozostanie w domu agencja oferuje usługi ergoterapii i porady dotyczące aranżacji domu, ale także dodatkowe zwroty kosztów. Praca ergoterapeuty jest realizowana zgodnie z przyjętą metodologią, polegającą na profesjonalnej ocenie kluczowych czynników:

- Ocena osoby: motywacja osoby, jej zdolności fizyczne i psychiczne, patologia, ewolucja choroby
- Ocena środowiska życia: właściciel lub najemca, dostęp, lokalizacja, WC, łazienka, sypialnie, istniejące adaptacje
- Ocena dostępnych zasobów: rodzina, opiekun, środki finansowe, możliwa pomoc finansowa.



7 Monitoring i ewaluacja programu

Program strategiczny Srebrna Małopolska 2030 podlega monitorowaniu podczas jego realizacji, natomiast po zakończeniu wdrażania zostanie poddany ewaluacji.

Monitorowanie to systematyczne i ciągłe pozyskiwanie, analizowanie oraz wykorzystywanie informacji, na podstawie których zarządzający mogą zidentyfikować i rozwiązać problemy związane z wdrażaniem, a także ocenić postęp w stosunku do pierwotnych założeń.

Monitorowanie Programu odbywa się poprzez obserwowanie czy zaplanowane zadania są realizowane, wyniki są osiągnięte i czy wdrażanie odbywa się w prawidłowy sposób, zgodnie z założeniami. Monitorowanie ma na celu bieżącą ocenę wdrażania Programu, postępów jego realizacji oraz bieżące zarządzanie Programem, umożliwiając jego ciągłe dostosowywanie.

Ewaluacja to systematyczne badanie, prowadzone z użyciem zróżnicowanych metod, złożone ze zbierania danych, analizy, oceny oraz informowania o wynikach. Jego celem jest oszacowanie (w odniesieniu do jasno sformułowanych kryteriów) jakości i wartości procesu oraz efektów wdrażania interwencji publicznych.

Ewaluacja przeprowadzana po zakończeniu realizacji programu podsumuje i oceni przebieg oraz efekty programu. Głównym celem ewaluacji będzie zbadanie wpływu, jaki program miał na poprawę sytuacji osób starszych w województwie małopolskim oraz wskazanie obszarów wymagających dalszych usprawnień.

7.1 Monitoring

Za koordynację procesu monitorowania programu odpowiedzialny jest Departament Rozwoju Regionu UMWM. W procesie uczestniczą departamenty UMWM oraz wojewódzkie samorządowe jednostki organizacyjne zaangażowane w realizację programu.

Proces monitorowania odbywa się w rocznych okresach sprawozdawczych. W rocznym raporcie podsumowującym wdrażanie przedstawiane są wartości poszczególnych wskaźników osiągnięć celu głównego programu oraz celów szczegółowych wraz z wyznaczeniem linii trendu. Raport przedstawia również informacje dotyczące stanu realizacji wskazanych w programie priorytetów oraz kierunków interwencji. Koncentruje się głównie na analizie rzeczowego postępu programu w zakresie zadań o kluczowym znaczeniu, realizowanych przez wskazane w dokumencie podmioty.

Zagregowane dane oraz informacje niezbędne do opracowania raportu są pozyskiwane między innymi z Regionalnego Programu Operacyjnego, Raportu z realizacji Małopolskiego Planu Inwestycyjnego, raportów i opracowań Małopolskiego Obserwatorium Rozwoju Regionalnego, GUS, ZUS. Informacje pozyskiwane są także bezpośrednio od realizatorów wybranych zadań z wykorzystaniem opracowanych formularzy sprawozdawczych.

W systemie monitorowania programu przewiduje się dwie odrębne ścieżki monitorowania:

- 1 Procedura dla zadań
- 2 Procedura dla rekomendacji.

W przypadku rekomendacji monitorowanie jest uproszczonym badaniem mającym głównie na celu sprawdzenie czy rekomendowane działania zostały podjęte przez zaproponowane organizacje z Małopolski.

Przygotowywany raport roczny pozwala na ocenę stopnia zaawansowania programu – osiągnięcia celu głównego i celów szczegółowych – wskazuje trudności we wdrażaniu poszczególnych priorytetów oraz umożliwia przygotowanie wniosków i zaleceń dotyczących jego wdrażania.

Do monitorowania realizacji programu wykorzystywane są przedstawione poniżej wskaźniki monitorujące realizację celu głównego oraz celów szczegółowych.

Tabela 3. Podstawowy katalog wskaźników monitorujących realizację celu głównego i celów szczegółowych

Cel główny: Poprawa jakości życia starszych mieszkańców Małopolski oraz zapewnienie pomyślnego i aktywnego starzenia się
• Liczba osób objętych wsparciem w obszarze programu • Liczba ogłoszonych konkursów w ramach programu • Liczba konferencji i szkoleń poświęconych seniorom
Cel szczegółowy 1: Wyższa jakość życia starszych mieszkańców województwa poprzez poprawę ich stanu zdrowia
• Liczba osób starszych uczestnicząca w działaniach profilaktycznych • Liczba gmin przyjaznych seniorom w Małopolsce • Liczba placówek świadczących usługi <i>środowiskowe dla osób starszych</i> • Liczba programów pilotażowych
Cel szczegółowy 2: Stworzenie optymalnych warunków uczestnictwa osób starszych w życiu społecznym
• Liczba gmin, które rozszerzyły ofertę edukacyjno-kulturalną dla seniorów • Liczba wydanych świadectw dostępności • Liczba miejsc przyjaznych seniorom w Małopolsce • Liczba i odsetek gmin, w których realizuje się zajęcia edukacyjne skierowane do seniorów • Liczba szkoleń dla pracowników instytucji kultury • Liczba akcji/kampanii skierowanych do seniorów dot. aktywizacji społecznej • Liczba opracowanych propozycji tras turystycznych dla seniorów • Liczba i odsetek gmin, w których funkcjonują rady seniorów • Liczba organizacji społeczeństwa obywatelskiego, które zwiększyły swój potencjał organizacyjny • Liczba i odsetek gmin, w których podejmowane są działania w zakresie mieszkalnictwa przyjaznego osobom starszym.
Cel szczegółowy 3: Wydłużenie aktywności zawodowej
• Liczba osób objętych wsparciem w zakresie zatrudnienia • Liczba osób przygotowanych do pracy w zawodach związanych z opieką długoterminową • Liczba pracodawców, którzy otrzymali dofinansowanie na wypracowanie i/lub wdrożenie rozwiązań wspierających osoby starsze

7.2 Ewaluacja

Po zakończeniu realizacji programu zostanie przeprowadzona ewaluacja wewnętrzna oraz zewnętrzna. Ewaluacja zewnętrzna, polegająca na zleceniu oceny niezależnemu zespołowi ewaluacyjnemu, pozwoli na zapewnienie niezależnej, obiektywnej i bezstronnej oceny wyników.

Ewaluacja ex-post będzie podsumowującym etapem kompleksowej oceny czy cele założone w programie zostały osiągnięte dzięki zaplanowanym zadaniom oraz czy proces ich realizacji był efektywny. Ewaluacja ex-post oceni również znaczenie podjętej interwencji w zakresie realizacji potrzeb, na które miała odpowiadać, a także zbada jej niezamierzone efekty.

W badaniu ewaluacyjnym uwzględnione zostaną realne efekty wprowadzonych interwencji, dzięki czemu uzyskamy rzetelne informacje pozwalające na wyciągnięcie wniosków dotyczących tego, co i dlaczego się udało, a co wymaga dalszych usprawnień. Ocenie podlegać będzie każdy kierunek interwencji wskazany w programie przy wykorzystaniu następujących kryteriów ewaluacyjnych:

- skuteczność, pozwalająca ocenić w jakim stopniu udało się zrealizować cele poszczególnych zadań w zakresie polityki senioralnej

- efektywność, pozwalająca ocenić relację pomiędzy nakładami (zasobami finansowymi, ludzkimi, administracyjnymi) a osiągniętymi efektami (uzyskane produkty, rezultaty, oddziaływania)
- użyteczność, pozwalająca ocenić całość rzeczywistych efektów wywołanych przez interwencję (zarówno tych planowanych jak i niezaplanowanych, tzw. ubocznych) w odniesieniu do wyzwań społecznych w zakresie polityki senioralnej
- trwałość, pozwalająca ocenić czy efekty podjętych zadań będą się utrzymywać po zakończeniu interwencji.

Badanie ewaluacyjne wskaże między innymi oddziaływanie programu na sytuację osób starszych w województwie małopolskim, na ile kierunki interwencji są zgodne z potrzebami osób starszych, czy dobrze zostały dobrane, czy efekty zrealizowanych zadań są zgodne z potrzebami osób starszych.

Poniżej przedstawiony został podstawowy katalog wskaźników ewaluacyjnych.

Tabela 4. Podstawowy katalog wskaźników ewaluacyjnych celu głównego i celów szczegółowych

Nazwa wskaźnika	Jednostka	Wartość bazowa (2023)	Wartość osiągnięta (2030)	Źródło danych
Cel główny				
1 Przeciętne dalsze trwanie życia: • Mężczyźni • Kobiety	lata			GUS
Cel szczegółowy 1: Wyższa jakość życia starszych mieszkańców województwa poprzez poprawę ich stanu zdrowia				
2 Oczekiwane trwanie życia w zdrowiu osób powyżej 60 roku życia: • Mężczyźni • Kobiety	lata			GUS
3 Przeciętny wiek osób, którym przyznano renty z tytułu niezdolności do pracy	wiek			ZUS
Cel szczegółowy 2: Stworzenie optymalnych warunków uczestnictwa osób starszych w życiu społecznym				
4 Kompetencje cyfrowe osób starszych / korzystanie z internetu	%			Opracowanie własne
5 Udział osób powyżej 60 roku życia w ogólnej liczbie członków kół, klubów, sekcji w centrach, domach i ośrodkach kultury, klubach i świetlicach	%			GUS
6 Udział gmin, w których prowadzona jest polityka senioralna	%			Opracowanie własne
Cel szczegółowy 3: Wydłużenie aktywności zawodowej				
7 Współczynnik aktywności zawodowej osób powyżej 50 roku życia	%			GUS
8 Przeciętny wiek osób, którym przyznano emeryturę	wiek			ZUS

Wyniki ewaluacji zostaną wykorzystane do skuteczniejszego i sprawniejszego planowania oraz przygotowania kolejnych inicjatyw skierowanych do osób starszych w województwie małopolskim. Wpłynie to na poprawę jakości przyszłych przedsięwzięć podejmowanych w ramach regionalnej polityki senioralnej.

8

Źródła finansowania programu

Program strategiczny Srebrna Małopolska 2030 będzie realizowany przy wykorzystaniu środków własnych samorządu województwa, samorządów powiatowych i gminnych, oraz finansowania zewnętrznego, w tym środków funduszy Unii Europejskiej (UE) z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski 2021–2027 (FEM), programów Interreg, budżetu państwa oraz środków własnych przedsiębiorstw (wkład własny beneficjentów w realizowane projekty).

Program przewiduje, że w latach 2023–2030 na realizację celów zostanie przeznaczona kwota 489 919 475 zł.

Tabela 5. Plan finansowy

Priorytet	Całkowita planowana kwota [PLN]	Środki UE [PLN]	Środki krajowe [PLN]
Zdrowie i opieka	329 250 168	272 800 843	56 449 325
Aktywizacja społeczna	46 669 307	23 280 911	23 388 396
Aktywizacja zawodowa	113 000 000	96 050 000	16 950 000
Przestrzeń i mieszkalnictwo	1 000 000	850 000	150 000
SUMA	489 919 475	392 981 754	96 937 721

Rzeczywisty poziom wydatków będzie uzależniony od wysokości faktycznie dostępnych/przekazanych środków.

Kwota środków w szacunkowej wysokości 300 000 zł przeznaczona na przygotowanie raportu ewaluacyjnego podsumowującego efekty realizacji Programu będzie pochodziła z budżetu Województwa Małopolskiego.

Bibliografia

- 1 Aktywizacja zawodowa, Rynek Pracy w Małopolsce w 2019, Wojewódzki Urząd Pracy w Krakowie, Kraków 2020
- 2 Aktywność turystyczna osób starszych – raport z badania na zlecenie Ministerstwa Sportu i Turystyki, <https://www.gov.pl/web/rozwoj-technologie/aktywnosc-turystyczna-osob-starszych>, dostęp 18.01.2021
- 3 Badanie „Kondycja społeczno-gospodarcza rodzin w województwach podkarpackim i małopolskim ze szczególnym uwzględnieniem zjawiska depopulacji.” <https://www.obserwatorium.malopolska.pl/raporty/raport-koncowy-badania-badania-pn-kondycja-spoleczo-gospodarcza-rodzin-wojewodztwach-podkarpackim-malopolskim-ze-szczegolnym-uwzglednieniem-zjawiska-depopulacji>, dostęp 1.09.2020
- 4 Badanie opinii mieszkańców Małopolski 2020. Edycja 11., Małopolskie Obserwatorium Rozwoju Regionalnego, Kraków 2021 https://www.obserwatorium.malopolska.pl/wp-content/uploads/2021/02/BOM_11_press-1.pdf, dostęp 23.09.2021
- 5 Badanie regionalne: oferta dla małopolskich seniorów – czas wolny, aktywność, informacja, Małopolskie Obserwatorium Rozwoju Regionalnego, Kraków 2021 https://www.obserwatorium.malopolska.pl/wp-content/uploads/2021/02/Raport_seniorzy_OK.pdf, dostęp 23.09.2021
- 6 Bilnicka A., Dyngosz M., Kazior B. (red.), Gminne Rady Seniorów w Małopolsce. Raport, Kraków 2019
- 7 Biuletyn statystyczny ochrony zdrowia województwa małopolskiego w 2018 roku, Małopolski Urząd Wojewódzki w Krakowie, Wydział Polityki Społecznej, Kraków, 10.06.2020 r.
- 8 Biuro Pełnomocnika Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych, Strategia na rzecz Osób z Niepełnosprawnościami 2021-2030, <https://niepelnosprawni.gov.pl/p,170,strategia-na-rzecz-osob-z-niepelnosprawnościami-2021-2030>, dostęp 26.09.2022
- 9 Brożyna M., Stach S., Wróbel Z., Rozwój telemedycyny w Polsce po wdrożeniu „Elektronicznej Platformy Gromadzenia, Analizy i Udostępniania zasobów cyfrowych o Zdarzeniach Medycznych (P1)”, [w:] I. Lipowicz, G. Szpor, M. Świerczyński (red.), Telemedycyna i e-zdrowie. Prawo i informatyka, Warszawa 2019
- 10 Bryzik I., Wolontariat w Instytucjach Kultury, Małopolski Instytut Kultury w Krakowie, Kraków 2021
- 11 Checa-López M, Oviedo-Briones M, Pardo-Gómez A, Gonzales-Turín J, Guevara-Guevara T, Carnicero JA, Alamo-Ascencio S, Landi F, Cesari M, Grodzicki T, Rodriguez-Mañas L; FRAILTOOLS consortium. FRAILTOOLS study protocol: a comprehensive validation of frailty assessment tools to screen and diagnose frailty in different clinical and social settings and to provide instruments for integrated care in older adults. BMC Geriatr. 2019 Mar 18;19(1):86. doi: 10.1186/s12877-019-1042-1. PMID: 30885132; PMCID: PMC6423863.
- 12 Chłoń-Domińczak A. (red.), Portret generacji 50+ w Polsce i w Europie Wyniki badania zdrowia, starzenia się i przechodzenia na emeryturę w Europie (SHARE), Warszawa 2014, <http://eduentuzjasci.pl/zespoly/196-publikacje/raport/raport-z-badania/portret-generacji-50-w-polsce-i-w-europie-wyniki-badania-zdrowia-starzenia-sie-i-przechodzenia-na-emeryture-w-europie-share/1060-portret-generacji-50-w-polsce-i-w-europie-wyniki-badania-zdrowia-starzenia-sie-i-przechodzenia-na-emeryture-w-europie-share.html>
- 13 Deloitte, Globalne trendy na rynku opieki zdrowotnej w 2020, marzec 2020, dostęp 20.09.2022
- 14 Golinowska S., Starzenie się populacji barierą i szansą rozwoju [w:] Małopolskie Studia Regionalne nr 1/35/2017
- 14 Informacja o sytuacji osób starszych w Polsce za rok 2018, Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, Warszawa 2019
- 15 Jachimowicz J., Wolontariat szansą społecznego wykorzystania potencjału seniorów i ich rozwoju osobowego, [w:] W. Borczyk „Wolontariat seniorów i dla seniorów – potrzeby, bariery, praktyka. Materiały konferencyjne”. Nowy Sącz: Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku, 2017.
- 16 Jakość życia osób starszych w Polsce, Główny Urząd Statystyczny, Warszawa 2020
- 17 Jancz A., Budowlane ABC; PTBS, 2017
- 18 Jancz A., Trojanek R., Housing Preferences of Seniors and Pre-Senior Citizens in Poland – A Case Study, Sustainability, 2020, vol. 12, nr 11, s.1-20. DOI:10.3390/su12114599 <https://www.mdpi.com/2071-1050/12/11/4599>

- 19 Jedlińska L.M., Klikasz i masz – pozaformalna edukacja w instytucjach kultury i organizacjach, [w:] Materiał z Seminarium: „Jak wykorzystać doświadczenia europejskie w nauczaniu pozaformalnym osób dorosłych – łatwiejsze niż się wydaje”, Kraków 19.10.2016
- 20 Kachaniuk H, Bartoszek A., Ślusarska B., Nowicki G., Kocka K., Deluga A., Piasecka K., Jakość życia starszych opiekunów nieformalnych osób przewlekle chorych w opiece domowej [w:] „Geriatra” 2018, nr 12, http://www.akademiamedycyny.pl/wp-content/uploads/2018/07/Geriatra_2_2018_02.pdf, dostęp 03.10.2022
- 21 Kostka T., Opieka geriatryczna w Polsce, Uniwersytet Medyczny w Łodzi
- 22 Krajowy Plan Działań na rzecz Zatrudnienia na rok 2022, <https://www.gov.pl/web/rodzina/krajowy-plan-dzialan-na-rzecz-zatrudnienia2>, dostęp 26.09.2022
- 23 Krzywińska-Siemaszkó R, Deskur-Śmielecka E, Kaluźniak-Szymanowska A, Styszyński A, Wieczorowska-Tobis K. Polish version of SARC-F to assess sarcopenia in older adults: An examination of reliability and validity. PLoS One. 2020 Dec 21;15(12):e0244001. doi: 10.1371/journal.pone.0244001. PMID: 33347486; PMCID: PMC7751882.
- 24 Ludność. Stan i struktura oraz ruch naturalny w przekroju terytorialnym w 2020 r. Stan w dniu 31 XII, Warszawa, 2021, Główny Urząd Statystyczny, <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/ludnosc/ludnosc/ludnosc-stand-i-struktura-ludnosci-oraz-ruch-naturalny-w-przekroju-terytorialnym-stand-w-dniu-31-12-2020,6,29.html>, dostęp 20.09.2022
- 25 Mliard M., Northwell Health deploys chatbot to reduce colonoscopy no-shows, <https://www.healthcare-itnews.com/news/northwell-health-deploys-chatbot-reduce-colonoscopy-no-shows>, dostęp 12.10.2022
- 26 Monitoring kondycji przedsiębiorstw społecznych i spółdzielni socjalnych w Małopolsce w 2019 roku. Raport z X edycji badań, Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Krakowie, 2020
- 27 Narodowy Fundusz Zdrowia, Analiza przyczyn wzrostu liczby zgonów w Polsce w 2017 roku, <https://ezdrowie.gov.pl/5648>, dostęp 13.08.2022
- 28 Ocena wpływu interwencji podejmowanych w ramach 8 osi priorytetowej RPO WM 2014-2020 na wsparcie zatrudnienia na małopolskim rynku pracy. Raport Końcowy, dostęp 18.01.2021
- 29 Ocena zasobów pomocy społecznej województwa małopolskiego za rok 2020, Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Krakowie, Kraków
- 30 Okońska-Walkowicz A., Senior w przestrzeni-otoczenie sprzyjające wiekowi [w:] Małopolskie Studia Regionalne nr 1/35/2017
- 31 Perek-Białas J., Starzenie się ludności, wyzwanie dla podmiotów ekonomii społecznej?, 2013
- 32 Polityka społeczna wobec osób starszych 2030. Bezpieczeństwo – Uczestnictwo – Solidarność, <https://www.gov.pl/web/rodzina/polityka-spoeczna-wobec-osob-starszych-2030-bezpieczenstwo-uczestnictwo-solidarnosc>, dostęp 26.09.2022
- 33 Program „Opieka 75+”, <https://www.gov.pl/web/rodzina/program-opieka-75>, dostęp 26.09.2022
- 34 Program rządowy Dostępność Plus 2018-2025, <https://www.funduszeuropejskie.gov.pl/strony/o-funduszach/fundusze-europejskie-bez-barier/dostepnosc-plus/>, dostęp 26.09.2022
- 35 Program wieloletni na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021 – 2025, <https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/download.xsp/WMP20200001125/O/M20201125.pdf>, dostęp 26.09.2022
- 36 Program wieloletni „Senior+” na lata 2021 – 2025, <https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/download.xsp/WM-P20210000010/O/M20210010.pdf>, dostęp 26.09.2022
- 37 Przestrzeń publiczna przyjazna seniorom, Raport RPO, Warszawa 2015
- 38 Raport o stanie polskich miast „Mieszkalnictwo Społeczne”, Instytut Rozwoju Miast i Regionów, Warszawa 2018
- 39 Rudnicka M., Gospodarka senioralna to nie sektor specjalnej troski [w:] Małopolskie Studia Regionalne nr 1/35/2017
- 40 Sawczuk I., 100 tysięcy rozmów z pacjentami – czego się nauczyliśmy?, <https://wandlee.com/blog/voice-bot-medyczny-100-tysiecy-rozmow-z-pacjentami/>, dostęp 12.10.2022
- 41 Srebrna gospodarka. W poszukiwaniu odpowiedzi na starzenie się społeczeństwa, Wrocław 2021
- 42 Srebrna Małopolska szansą dla gospodarki, Poradnik, Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego, Kraków 2015

- 43 Standardy działania uniwersytetów trzeciego wieku w Polsce, Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń UTW, Nowy Sącz 2019
- 44 Stasiak A. (red.), Oferta dla seniorów w kontekście turystyki społecznej [w:] Turystyka społeczna w Polsce, Kraków- Świdnica 2021
- 45 Strategia na rzecz Odpowiedzialnego Rozwoju. Do roku 2020 (z perspektywą do 2030), <https://www.gov.pl/web/fundusze-regiony/informacje-o-strategii-na-rzecz-odpowiedzialnego-rozwoju>, dostęp 26.09.2022
- 46 Strategia Rozwoju Województwa „Małopolska 2030”, Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego, Kraków 2021
- 47 Sytuacja osób starszych w Polsce – wyzwania i rekomendacje, raport komisji ekspertów ds. osób starszych, RPO, 2020
- 48 Sytuacja osób starszych w Polsce w 2018 roku, Główny Urząd Statystyczny, Warszawa-Białystok 2020
- 49 Sytuacja zdrowotna ludności Polski i jej uwarunkowania 2020, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego
- 50 Szarota Z., Jakie znaczenie dla jakości życia w starości ma lifelong learning, wywiad w Ogólnopolskim Biuletynie Uniwersytetów Trzeciego Wieku, nr 3/2022





Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego
Departament Rozwoju Regionu
Zespół ds. Funduszy Zewnętrznych
ul. Wielicka 72A
30-552 Kraków