Interreg
Polska – Słowacja

Współfinansowany przez UNIĘ EUROPEJSKĄ

SAMORZĄD PRZYJAZNY SENIOROM

Katalog dobrych praktyk w ramach projektu „Samorząd przyjazny seniorom“



Partnerzy projektu

Województwo Małopolskie
Prešovský Samosprávny Kraj
Gmina Stary Sącz
Miasto Limanowa
Miasto Spišská Belá
Miasto Stará Ľubovňa

Srebrna MAŁOPOLSKA

Niniejszy „Katalog dobrych praktyk” stanowi kompendium wiedzy i inspiracji, prezentując zidentyfikowane oraz sprawdzone rozwiązania mające na celu podniesienie jakości usług i produktów dedykowanych osobom starszym.

Przedstawione przykłady zostały wyselekcjonowane podczas czterech transgranicznych wizyt studyjnych, które odbyły się w 2025 roku w Starej Lubovni, Mieście Limanowa, Spiskiej Beli oraz Starym Sączu. Głównym założeniem katalogu jest promocja istniejących, skutecznych inicjatyw w zakresie poprawy jakości życia seniorów, które dzięki swojej uniwersalności są gotowe do wdrożenia nie tylko u partnerów projektu, ale także w innych regionach Polski i Słowacji.

Katalog koncentruje się na obszarach kluczowych dla współczesnych samorządów, takich jak:

- Dialog międzypokoleniowy: Budowanie więzi między seniorami a młodzieżą, co pozwala na wymianę doświadczeń, mądrości i przeciwdziałanie osamotnieniu osób starszych.
- Integracja i rozwój usług społecznych: Tworzenie punktów kompleksowej obsługi (np. Centra Usług Społecznych), które dostosowują ofertę do indywidualnych potrzeb mieszkańców.
- Aktywizacja i edukacja: Programy wspierające cyfrową świadomość, zdrowy styl życia oraz rozwijanie pasji w wieku senioralnym.

Wierzymy, że zebrane tu dobre praktyki staną się impulsem do podejmowania nowych inicjatyw, które uczynią nasze lokalne społeczności bardziej solidarnymi i przyjaznymi dla osób w każdym wieku.

Opis dobrej paktyki (DP)

Zgłaszający DP	Miasto Stará Ľubovňa
Właściciel DP	Miasto Stará Ľubovňa – Wydział Oświaty, Kultury, Sportu i Młodzieży
Dane kontaktowe	PaedDr. Eva Kollárová – Kierowniczka Wydziału Oświaty, Kultury, Sportu i Młodzieży eva.kollarova@staralubovna.sk, +421 911 277 495 Mestský úrad, Obchodná č 1, Stará Ľubovňa 064 01
Poziom wdrażania DP	Lokalny
Zdjęcia	Konkurs literacki Babcia, Dziadek  *Fot. Urząd Miasta Stara Ľubovňa* Wolontariusze DoFe z seniorami na Jarmarku w Starej Lubowli  *Fot. Urząd Miasta Stara Ľubovňa*

	Dialog międzypokoleniowy
Krótkie streszczenie DP	Dialog międzypokoleniowy w Starej Ľubovni wspiera współpracę i wzajemne zrozumienie między młodszym a starszym pokoleniem poprzez praktyczne działania, wydarzenia kulturalne i programy edukacyjne. Dialog międzypokoleniowy wzbogaca życie społeczne, wzmacnia więzi wspólnotowe i sprzyja tworzeniu integracyjnego środowiska w Starej Ľubovni, w którym każde pokolenie może uświadomić sobie swoją wartość i wkład w życie społeczności.
Szczegółowe informacje DP	Dialog międzypokoleniowy jest jedną z najpilniejszych potrzeb współczesnego społeczeństwa i ma równie duże znaczenie dla życia osób we wszystkich grupach wiekowych zamieszkujących miasto Stará Ľubovňa. Społeczeństwo wprawdzie się starzeje, ale okres aktywnego i produktywnego życia ulega wydłużeniu. Aby seniorzy mogli nadążać za zmieniającymi się czasami i wnosić swój potencjał wiedzy, konieczna jest współpraca między pokoleniami. Dialog międzypokoleniowy ma kluczowe znaczenie dla budowania harmonijnych relacji społecznych. Wzajemna współpraca między pokoleniami w mieście Stará Ľubovňa odbywa się na następujących poziomach: Przedszkola i szkoły podstawowe • Piękny przykład współpracy najmłodszych z lokalną społecznością seniorów. • Celem tej współpracy jest budowanie pozytywnych relacji, wspieranie takich wartości, jak szacunek, empatia i wzajemna pomoc. • W szkołach regularnie organizowane są formalne i nieformalne spotkania, które umożliwiają dziadkom i babciom wspólne spędzanie czasu z najmłodszymi (Miesiąc Szacunku dla Osób Starszych, spotkania bożonarodzeniowe). • Seniorom w Domu Opieki zapewniają miłą atmosferę i program artystyczny. Szkoły średnie Liceum im. T. Vansovej: Projekt „Razem w każdym wieku” • Pravidelná spolupráca s krúžkom Mládež Červeného kríža so seniormi v pobytovom zariadení Senior vila v Starej Ľubovni s cieľom budovať medzigeneračné vzťahy, priniesť radosť seniorom a podporiť empatiu a sociálne cítenie u žiakov. • Nechýbajú ani vzdelávacie aktivity ako pracovať s počítačom. Liceum im. św. Mikołaja. • W bieżącej edycji kompleksowego programu edukacyjnego Międzynarodowa Nagroda Księcia Edynburga (DoFe) uczestniczy ponad czterdziestu uczniów liceum. • Realizują działania w trzech obszarach: rozwijanie talentów, sport i wolontariat.

	• Uczniowie liceum pracują nieodpłatnie, a ich wkład jest ogromny. • Pomagają w placówce usług społecznych TRILLIUM w Starej Ľubovni. Biblioteka Lubowniańska Regularnie organizuje wydarzenia promujące czytelnictwo, rozwijanie zainteresowań kulturalnych i dialog międzypokoleniowy. Do popularnych inicjatyw należą: • Konkursy czytelnicze i plastyczne, wydarzenia tematyczne promujące czytelnictwo i umiejętność czytania, wieczory autorskie, wykłady i wystawy. • Warsztaty i kursy poświęcone rozwijaniu kompetencji cyfrowych, profilaktyce chorób cywilizacyjnych oraz zapobieganiu przestępstwom popełnianym na szkodę seniorów. W ramach opieki nad starszym pokoleniem biblioteka stosuje kilka rozwiązań: • Dąży do zapewnienia jak najwyższej jakości usług biblioteczno-informacyjnych, w tym poradnictwa i życzliwej obsługi uwzględniającej indywidualne potrzeby seniorów. Ośrodek Edukacji Kulturalnej w Ľubovni – organizacja wydarzeń, konkursów i przeglądów: Babcia, dziadek: • Konkurs literacki (wydawniczy), w ramach którego publikowane są zbiory najpiękniejszych wyznań dzieci ze szkół podstawowych powiatu Stará Ľubovňa, dedykowanych ich dziadkom i babciom. • Konkurs jest częścią wieloletniej tradycji wyrażania uznania i budowania więzi między pokoleniami. Babcia Powiatu Stará Ľubovňa, Dziadek Powiatu Stará Ľubovňa - coroczny przegląd najlepszych babć i dziadków, którzy reprezentują swoje miasta i gminy w trzech konkurencjach: • Pokaż, co potrafisz - prezentacja tradycji ludowych, umiejętności i wiedzy. • Przekazuję tradycję dzieciom - prezentacja współpracy międzypokoleniowej w śpiewie, tańcu, grze na instrumencie muzycznym, recytacji itp. • Sięgam do przeszłości - wspomnienia historyczne i opowieści o młodości. Dzieci i ich dziadkowie wspólnie przygotowują się do tych konkurencji i razem występują w programie
Ramy czasowe (data początku i końca wdrażania DP)	Dialog międzypokoleniowy w mieście Stará Ľubovňa jest od kilku lat systematycznie realizowany przez organizacje podlegające Samorządowemu Krajowi Preszowskiemu oraz Miastu Stará Ľubovňa. W placówkach oświatowych działania te prowadzone są w trakcie danego roku szkolnego. W pozostałych instytucjach odbywają się regularnie przez cały rok lub przez okres realizacji konkretnego

	projektu. Konkurs literacki „Babcia, dziadek” organizowany jest od 2001 roku, a konkurs „Babcia Powiatu Stará Ľubovňa, Dziadek Powiatu Stará Ľubovňa” - od 2014 roku.
Potrzebne zasoby	Dialog międzypokoleniowy nie wymaga dużych nakładów finansowych, ponieważ opiera się przede wszystkim na wolontariacie oraz wykorzystaniu pomieszczeń należących do miasta Stará Ľubovňa lub jednostek budżetowych Samorządowego Kraju Preszowskiego (biblioteka, Ośrodek Edukacji Kulturalnej w Ľubovni). Główne koszty finansowe • koszty związane z udziałem w programie Międzynarodowa Nagroda Księcia Edynburga (DoFe): wkład własny uczniów w wysokości 40 euro oraz wkład własny szkoły na pokrycie kosztów administracyjnych projektu w wysokości 300 euro rocznie; • 650 euro – dotacja Samorządowego Kraju Preszowskiego na różne wydarzenia, takie jak wieczory autorskie ze pisarzami, powiatowy przegląd poezji, prozy i twórczości własnej oraz wystawy lokalnych twórców; • 600 euro – konkurs literacki „Babcia, dziadek”, współfinansowany przez Samorządowy Kraj Preszowski; • 1 500 euro – konkurs „Babcia Powiatu Stará Ľubovňa, Dziadek Powiatu Stará Ľubovňa”, finansowany wspólnie przez Samorządowy Kraj Preszowski, Ośrodek Edukacji Kulturalnej w Ľubovni (ĽOS), miasto Stará Ľubovňa, Związek Emerytów Słowacji oraz regionalne stowarzyszenie miast i gmin Słowacji. Zasoby ludzkie Ważnym zasobem wszystkich inicjatyw są zasoby ludzkie oraz praca wolontariacka różnych grup i instytucji: • uczniowie i nauczyciele Liceum im. św. Mikołaja – angażują się w działania wolontariackie w placówce usług społecznych TRILLIUM w Starej Ľubovni. W ramach projektu „Razem w każdym wieku” młodzieżowa grupa Słowackiego Czerwonego Krzyża prowadzi zajęcia edukacyjne z seniorami w placówce Senior Villa w Starej Ľubovni; • członkowie Związku Emerytów Słowacji, pracownicy Urzędu Miasta Stará Ľubovňa – Wydziału Kultury oraz pracownicy Ośrodka Edukacji Kulturalnej w Ľubovni (ĽOS) – angażują się wolontariacko w inicjatywy skierowane do seniorów, zasiadają w jury konkursów, np. konkursu literackiego „Babcia i dziadek” oraz wydarzenia „Babcia Powiatu Stará Ľubovňa, Dziadek Powiatu Stará Ľubovňa”, a także zapewniają wsparcie organizacyjne i logistyczne działaniom na rzecz seniorów w mieście;

	• pracownicy biblioteki – w ramach swoich obowiązków służbowych zapewniają dostarczanie i wypożyczanie książek w placówkach dla seniorów oraz prowadzą kursy rozwijające kompetencje cyfrowe; • seniorzy – angażują się wolontariacko w organizację wydarzeń i opracowywanie ich koncepcji. Zasoby materialne Zaplecze materialne i lokalowe niezbędne do realizacji poszczególnych działań zapewnia miasto Stará Ľubovňa, m.in. w pomieszczeniach biblioteki, szkół, kina, centrum rekreacji oraz Ośrodka Edukacji Kulturalnej w Ľubovni (ĽOS).
Dowody sukcesu (osiągnięte rezultaty)	Szkoły średnie w mieście W kompleksowym programie edukacyjnym Międzynarodowa Nagroda Księcia Edynburga (DoFe) w bieżącym roku szkolnym 2025/2026 uczestniczy ponad czterdziestu uczniów. Impulsy, które wnoszą młodzi ludzie, mają pozytywny wpływ na seniorów. Niektórzy wręcz przez cały tydzień cieszą się na spotkanie z młodszym pokoleniem, co zmniejsza ich poczucie osamotnienia i wnosi do ich codziennego życia radość oraz uśmiech. Uczniowie Liceum im. Terézie Vansovej zrealizowali 6 wizyt w placówce Senior Vila. Wzięło w nich udział 15 uczniów. Średnio w każdym spotkaniu uczestniczyło 10 uczniów. Każde spotkanie miało odrębny temat i program. Liczba uczestniczących seniorów wyniosła 12. Czas trwania aktywności około 2 godzin. Okres realizacji projektu: rok szkolny 2024/2025. W 2025 roku Biblioteka Lubowniańska odnotowała 286 czytelników w wieku powyżej 60 lat, co stanowi około 10% zarejestrowanych użytkowników regularnie odwiedzających bibliotekę. W wydarzeniach przeznaczonych dla ogółu społeczeństwa uczestniczą również seniorzy niezarejestrowani w bibliotece. Ośrodek Edukacji Kulturalnej w Ľubovni Babcia, dziadek - coroczny konkurs cieszy się dużym zainteresowaniem ze strony szkół w mieście i powiecie Stará Ľubovňa (26 szkół, 212 prac literackich w 2025 roku). Konkurs literacki pozwala głęboko przeżywać relacje między dziadkami a ich wnukami, które zostają utrwalone w zbiorach prac, a tym samym uwiecznione. Wzmacnia relacje międzyludzkie i międzypokoleniowe. W naturalny sposób zachęca dzieci do rozmów z dziadkami, słuchania ich opowieści i wspólnego spędzania czasu. Babcia Powiatu Stará Ľubovňa, Dziadek Powiatu Stará Ľubovňa – ta wzajemna współpraca organizacji senioralnych i organizacji administracji publicznej sprawdza się pod wieloma względami. Zachęca samych seniorów i ich organizacje do aktywności, umożliwia łączenie zasobów finansowych, technicznych i materialnych oraz jednoczy siły, a także zapewnia wzajemną informację zwrotną

	– w przypadku niewystarczającej aktywności grup senioralnych wydarzenie nie jest realizowane.
Potencjał uczenia się i transferu	Szkoły średnie w mieście Uczniowie pogłębiają swoją wiedzę na temat relacji międzypokoleniowych, lepiej rozumieją, jak ważny jest kontakt ze starszym pokoleniem i czym mogą się z nami podzielić osoby starsze. Podczas spotkań z seniorami u uczniów można było zaobserwować również wyraźne zmiany postaw, takie jak wzrost empatii i szacunku wobec osób starszych. W trakcie projektu uczniowie nauczyli się znacznie więcej niż tylko „pomagać" – przeszli wewnętrzną przemianę w zakresie zachowania, postaw i umiejętności dostrzegania innych. Młodzi ludzie lepiej rozumieją proces starzenia się. Rozwijają umiejętność słuchania i rozmowy z przedstawicielami innego pokolenia. Warunkiem prowadzenia dialogu międzypokoleniowego w placówkach świadczących usługi społeczne jest gotowość i otwartość ich świadczeniodawców, współpraca z personelem specjalistycznym oraz szczere przyjęcie młodych ludzi w tych placówkach. Z kolei przeszkodą dla takich działań mogą być przede wszystkim brak otwartości placówek opieki społecznej, zawodne czynniki ludzkie lub niechęć młodych ludzi do angażowania się w tego rodzaju projekty i działania. Ośrodek Edukacji Kulturalnej w Ľubovni Model konkursu literackiego „Babcia, dziadek" jest możliwy do zorganizowania i nie wymaga dużych nakładów finansowych. Dobra praktyka ta może być interesująca dla innych regionów, zwłaszcza dlatego, że łączy edukację z wychowaniem, rozwija kreatywność dzieci, wzmacnia wartości rodzinne i buduje szacunek między pokoleniami. Przynosi trwałe korzyści społeczne, wykraczające poza sam konkurs. Zaletą konkursu jest również uniwersalność tematyczna – relacje z dziadkami, historie rodzinne i wymiana międzypokoleniowa mają znaczenie w każdej kulturze. Konkurs w naturalny sposób łączy dzieci, rodziny i seniorów, wspierając relacje międzypokoleniowe, które są istotnym elementem stabilności społecznej w każdym regionie. Łączy edukację formalną z wychowaniem opartym na wartościach. Jego realizacja nie wymaga dużych nakładów finansowych – wystarczą podstawowe działania organizacyjne, drobne nagrody i współpraca szkół. Konkurs jest elastyczny i łatwo dostosować go do lokalnych warunków. Tematyka dziadków jest powszechnie zrozumiała, a jednocześnie pozwala dostosować treść do specyfiki regionu, lokalnych dialektów, tradycji czy historii. Zagrożenia związane z organizacją takiego wydarzenia mogą wynikać z niewystarczającego wsparcia ze strony dyrekcji szkół lub samorządu, nadmiernego obciążenia nauczycieli i braku czasu w szkołach, niejednolitych lub niejasnych zasad, różnic społecznych oraz

	dostępności dziadków (nie wszystkie dzieci mają możliwość aktywnego kontaktu z dziadkami ze względu na stan zdrowia, odległość lub niepełną rodzinę), co wymaga wrażliwego podejścia. Realizację wydarzenia mogą utrudniać również słaba promocja i brak koordynatora projektu. W przypadku organizacji wydarzenia „Babcia Powiatu Stará Ľubovňa, Dziadek Powiatu Stará Ľubovňa" na przestrzeni lat sprawdziła się współpraca między organizacjami, oparta na tzw. efekcie multiplikacji, ponieważ tę dobrą praktykę przejęły również inne organizacje powiatowe i miasta. Przeniesienie tego wydarzenia do zagranicznych partnerów (polskich) ułatwiłoby uczestnictwo potencjalnych organizatorów z Polski w charakterze widzów, organizacja wydarzenia z udziałem wykonawców i organizatorów z Polski oraz odwrotnie, a także nawiązanie kontaktów między instytucjami administracji publicznej po stronie polskiej i słowackiej oraz między organizacjami senioralnymi. Wszystkie działania w ramach dialogu międzypokoleniowego w mieście Stará Ľubovňa mają charakter długofalowy, a ich trwałość zapewnia duże zainteresowanie wszystkich zaangażowanych stron. Ryzyko związane z realizacją i przeniesieniem dobrej praktyki wynika z niechęci poszczególnych podmiotów i organizacji do współpracy. Zagrożeniem jest również brak inicjatywy ze strony któregokolwiek z potencjalnie zaangażowanych podmiotów, niedostatek osób zdolnych do inicjowania procesów prowadzących do współpracy i samej organizacji, a także niechęć samych seniorów wynikająca z poczucia izolacji.
Strony internetowe*:*	https://www.staralubovna.sk/, https://www.cvc.sk/, https://www.osvetalubovna.sk/, https://www.kniznicasl.sk/, https://gymntvsl.edupage.org/, https://www.cgsm.sk/

Opis dobrej prakyki (DP)

Zgłaszający DP	Miasto Stará Ľubovňa
Właściciel DP	Miasto Stará Ľubovňa – Wydział Spraw Społecznych i Polityki Mieszkaniowej
Dane Kontaktowe	Mgr. Mária Raššová, MBA- Kierownik Wydziału Spraw Społecznych i Polityki Mieszkaniowej maria.rassova@staralubovna.sk, +421 911 277 493, Mestský úrad, Obchodná č 1, Stará Ľubovňa 064 01
Poziom wdrażania DP:	**Lokalny**

Zdjęcia



Fot. Urząd Miasta Stara Ľubovňa



Fot. Urząd Miasta Stara Ľubovňa

Wyżywienie seniorów w Starej Ľubovni	
Krótkie streszczenie DP	Prawidłowe odżywianie seniorów ma kluczowe znaczenie dla zachowania zdrowia, witalności, masy mięśniowej oraz zapobiegania chorobom przewlekłym. Jego podstawę stanowią regularność, różnorodność i odpowiednie dostosowanie diety. Miasto Stará Ľubovňa zapewnia seniorom wyżywienie w placówce Trillium w formie posiłków spożywanych bezpośrednio w stołówce, odbioru osobistego lub dostawy posiłków do domu. Spożywanie posiłków bezpośrednio w stołówce sprzyja nawiązywaniu kontaktów społecznych przez seniorów, aktywności fizycznej, a także umożliwia uczestnictwo w zajęciach centrum dziennego.
Szczegółowe informacje DP	Praktyka ta dotyczy procesu starzenia się społeczeństwa na Słowacji, w regionie wschodniej Słowacji, a także w powiecie i mieście Stará Ľubovňa. Proces starzenia się wiąże się z ograniczeniem sił fizycznych, pogorszeniem stanu zdrowia, samotnością oraz niewystarczającymi środkami finansowymi na zaspokojenie podstawowych potrzeb, w tym na zakup żywności. Na prawidłowe odżywianie w starszym wieku wpływają również takie czynniki, jak naturalne procesy starzenia się, występowanie chorób i ich charakter, liczba przyjmowanych leków oraz sytuacja społeczno-ekonomiczna seniora, a także negatywne wydarzenia życiowe, takie jak utrata partnera lub przejście na emeryturę. Według danych demograficznych w 2025 roku liczba mieszkańców miasta Stará Ľubovňa w wieku produkcyjnym (18–60 lat) wynosi 8 752. Liczba mieszkańców w wieku 60 lat i więcej wynosi 3 518. Udział osób starszych w stosunku do osób w wieku produkcyjnym wynosi 40%. W ostatnich latach w mieście odnotowano znaczny wzrost liczby mieszkańców powyżej 60. roku życia – w ciągu ostatnich 5 lat o prawie 1 000 osób. Zapewnienie wyżywienia seniorom – w formie posiłków spożywanych w stołówce, odbioru osobistego lub, w razie potrzeby, dostawy posiłków do domu zapewnia Miasto Stará Ľubovňa. W stołówce, zgodnie z ustawą nr 448/2008, zapewnia się wyżywienie osobom fizycznym, które nie mają zapewnionych niezbędnych warunków do zaspokojenia podstawowych potrzeb życiowych, są osobami z poważną niepełnosprawnością lub mają niekorzystny stan zdrowia albo osiągnęły wiek emerytalny. W realizację tej dobrej praktyki zaangażowane są następujące strony: Miasto Stará Ľubovňa - za pośrednictwem Wydziału Spraw Społecznych i Polityki Mieszkaniowej zapewnia i nadzoruje funkcjonowanie placówki Trillium. Z tej dobrej praktyki korzystają przede wszystkim sami seniorzy i ich rodziny. Seniorzy mają zapewniony codziennie zbilansowany, ciepły posiłek, spożywany bezpośrednio w stołówce, która znajduje się w pobliżu szpitala w Starej Ľubovni. W przypadku problemów z poruszaniem się lub innych problemów zdrowotnych mogą zamówić dostawę posiłków bezpośrednio do domu.

	Usługi dodatkowe - przed obiadem lub po nim seniorzy mogą uczestniczyć w zajęciach centrum dziennego, które mieści się na terenie placówki Trillium. Obejmują one m.in. spotkania przy muzyce, gry towarzyskie, ćwiczenia, zajęcia rękodzielnicze, poradnictwo społeczne oraz różnego rodzaju wydarzenia integracyjne. Seniorzy mają również możliwość wpływania na jakość wyżywienia w stołówce poprzez zgłaszanie propozycji konkretnych dań podczas regularnych posiedzeń komisji żywieniowej. Pośrednimi beneficjentami tych usług są również pracownicy podmiotu świadczącego usługi społeczne (zatrudnienie w mieście), a także rodziny osób korzystających z usług (seniorów) - opieka nad seniorem w rodzinie wpływa na utrzymywanie zdrowych relacji rodzinnych.
Ramy czasowe (data początku i końca wdrażania DP)	Zapewnianie seniorom wyżywienia przy wsparciu Miasta datuje się od 2003 roku. Do 30.04.2018 r. obiady były odbierane z Domu Seniora (prowadzonego przez samorząd województwa). Od 01.05.2018 r. do 31.12.2018 r. wyżywienie emerytów zapewniała spółka SLK Catering. W okresie od 01.01.2019 r. do 30.06.2024 r. dostawcą posiłków była Restauracja Kolkáreň. 01.03.2024 r. stołówka placówki usług społecznych (ZSS) Trillium rozpoczęła oferowanie posiłków osobom spożywającym je bezpośrednio w stołówce placówki. Od 01.07.2024 r. stołówka ZSS Trillium rozszerzyła swoją działalność o możliwość dostarczania obiadów bezpośrednio do domów seniorów oraz osób wymagających pomocy z powodu znacznej niepełnosprawności. Szczególnym priorytetem miasta jest długoterminowe utrzymanie tej sprawdzonej usługi.
Potrzebne zasoby	Stołówka dysponuje 52 miejscami i przygotowuje 200 obiadów. Placówka dąży do tego, aby jak najwięcej seniorów spożywało posiłki bezpośrednio w stołówce, co pozwala ograniczyć koszty materiałów opakowaniowych i wywozu odpadów, zarówno po stronie placówki, jak i przede wszystkim osób korzystających z wyżywienia. Wysokość opłaty za obiad dla osoby korzystającej z wyżywienia zależy od wybranego rodzaju diety. Dieta standardowa i oszczędzająca kosztuje 5,50 euro, dieta cukrzycowa – 6 euro, a dieta bezglutenowa - 6,25 euro. W przypadku dostawy dolicza się 0,50 euro za opakowanie oraz 0,70 euro za dostarczenie posiłku. Ponieważ powyższe wpływy nie byłyby wystarczające, miasto dofinansowuje tę usługę z własnego budżetu. W 2025 roku kwota dofinansowania wyniosła 95 136 euro. Z usługi korzystało 200 zarejestrowanych osób, które odebrały łącznie 42 375 obiadów. Przygotowanie posiłków zapewnia 9-osobowy personel.
Dowody sukcesu (osiągnięte rezultaty)	Wyżywienie seniorów należy do podstawowych, a zarazem najczęściej poszukiwanych usług społecznych świadczonych przez miasto Stará Ľubovňa. Jest przeznaczone dla mieszkańców, którzy nie mają zapewnionych niezbędnych warunków do zaspokojenia podstawowych

potrzeb życiowych, są osobami z poważną niepełnosprawnością lub mają niekorzystny stan zdrowia, ewentualnie osiągnęli wiek emerytalny. Usługa jest świadczona na wniosek, a zasady jej świadczenia są regularnie aktualizowane w ogólnie wiążącym rozporządzeniu miasta.

Usługa ma charakter długoterminowy i stabilny, a jednocześnie jest na bieżąco dostosowywana do rosnącej liczby seniorów i zmieniających się potrzeb tej grupy. Obecnie posiłki są zapewniane około 200 seniorom, z czego około 56 spożywa je bezpośrednio w stołówce, 28 korzysta z odbioru osobistego zapakowanego obiadu, a 116 z dostawy posiłków do domu. Wzrost liczby osób korzystających z wyżywienia ze 150 do 200 odzwierciedla nie tylko rosnące zainteresowanie seniorów, lecz także dążenie miasta do reagowania na zmiany demograficzne i zapewniania tej grupie mieszkańców dostępnych, wysokiej jakości usług świadczonych z poszanowaniem godności.

Wyżywienie opiera się na zapewnianiu ciepłych i zbilansowanych pod względem odżywczym posiłków, z uwzględnieniem wieku, stanu zdrowia i indywidualnych potrzeb seniorów. Dostępny jest wybór dwóch dań, a także dieta standardowa i oszczędzająca, dieta cukrzycowa oraz bezglutenowa. Można również wybrać sposób odbioru posiłków: spożywanie ich w stołówce, odbiór osobisty lub dostawę do domu. Istotnym elementem rozwoju usługi jest aktywne angażowanie seniorów w podnoszenie jej jakości. Za pośrednictwem komisji żywieniowej mogą oni zgłaszać swoje uwagi, zastrzeżenia i propozycje konkretnych dań. Komisja ocenia również zadowolenie osób korzystających z wyżywienia oraz uczestniczy w modyfikowaniu jadłospisu i usprawnianiu organizacji żywienia.

Ważnym elementem usługi jest jej stopniowa ewolucja od samego zapewniania posiłków w kierunku wspierania kontaktów społecznych i aktywnego życia seniorów. Spożywanie posiłków bezpośrednio w stołówce stwarza naturalną przestrzeń do spotkań i przeciwdziałania izolacji społecznej. Stołówka zapewnia również poczęstunek i catering podczas wydarzeń społecznych, lokalnych i skierowanych do seniorów, łącząc w ten sposób usługi żywieniowe z życiem społecznym i integracją seniorów, np. podczas otwarcia Ogrodu Społecznościowego, zabawy ostatkowej itp. Wyżywienie staje się zatem nie tylko sposobem zaspokajania podstawowej potrzeby życiowej, lecz także narzędziem integracji społecznej, wspierania godnego starzenia się i aktywnego uczestnictwa seniorów w życiu lokalnej społeczności.

	Zalecamy wdrożenie tej dobrej praktyki również w innych regionach, ponieważ wyżywienie seniorów w stołówce zapewnia godne warunki i wysoką jakość posiłków, a także możliwość integracji społecznej oraz uczestnictwa w wydarzeniach kulturalnych i towarzyskich w jednym miejscu. Alternatywą jest również odbiór posiłków osobiście lub dostawa bezpośrednio do domu.
Potencjał uczenia się i transferu	Dobrą praktyką w zakresie zapewniania wyżywienia, stosowaną w Starej Ľubovni i zaprezentowaną podczas wizyty studyjnej we wrześniu 2025 roku, zainspirowało się miasto Stary Sącz. Rozpoczęło ono już realizację usługi zapewniania wyżywienia seniorom poprzez dostarczanie posiłków do ich domów. Transfer dobrych praktyk może być utrudniony przez przepisy prawne, a także różnice między ustawodawstwem słowackim i polskim.
Strony internetowe	www.staralubovna.sk www.trillium.sk

Opis dobrej praktyki (DP)

Zgłaszający DP	Miasto Stará Ľubovňa
Właściciel DP	Miasto Stará Ľubovňa
Dane kontaktowe	Mgr. Mária Raššová - kierownik Wydziału Spraw Społecznych i Polityki Mieszkaniowej, Mestský úrad, Obchodná 1, 064 01 Stará Ľubovňa +421 911 277 493, maria.rassova@staralubovna.sk
Poziom wdrażanie DP	Lokalny
Zdjęcia	Otwarcie ogrodu społecznościowego  *Fot. Urząd Miasta Stara Ľubovňa* Spotkanie mikołajkowe  *Fot. Urząd Miasta Stara Ľubovňa*

Trillium – ośrodek aktywności czasu wolnego i usług społecznych dla seniorów

Krótkie streszczenie DP	Placówka Usług Społecznych Trillium powstała jako ośrodek aktywności czasu wolnego dla seniorów w ramach centrum dziennego pobytu. Centrum dziennego pobytu Trillium zapewnia przestrzeń do organizacji zajęć rekreacyjnych, edukacyjnych, towarzyskich, kulturalnych i poznawczych, a także wydarzeń o charakterze rekreacyjno-wypoczynkowym oraz poradnictwa dla osób w wieku emerytalnym. Ściśle współpracuje z klubami seniora, które mają w centrum dziennym odpowiednie zaplecze.
Szczegółowe informacje	Wejście w wiek senioralny wiąże się z różnymi sytuacjami. Ideałem jest jednak zachowanie aktywności, zdrowia i pogody ducha, aby jak najdłużej utrzymać samodzielność, z poszanowaniem indywidualnych potrzeb seniora. Aby osiągnąć ten cel, należy stworzyć bezpieczną przestrzeń do spotkań seniorów oraz realizacji szerokiego wachlarza zajęć czasu wolnego powiązanych z usługami społecznymi. Utworzenie centrum dziennego pobytu stworzyło warunki do aktywnej działalności różnych grup zainteresowań, funkcjonowania samego centrum dziennego, a także udziału klientów stacjonarnej części placówki – Domu dla Seniorów. Centrum Dzienne oferuje regularne zajęcia czasu wolnego, a także działania planowane na każdy rok, realizowane we współpracy z klubami seniora w mieście. Pełni tym samym funkcję aktywizacyjną, socjalizacyjną i integracyjną w życiu seniorów z miasta oraz łączy pokolenia poprzez dialog międzypokoleniowy. Placówka Usług Społecznych (ZSS) Trillium oferuje trzy rodzaje usług społecznych: Dom dla Seniorów świadczący całodobowe usługi pobytowe, dysponujący łącznie 12 miejscami Centrum Dzienne w formie ambulatoryjnej, dysponujące 24 miejscami Stołówka w formie ambulatoryjnej, dysponująca 52 miejscami Zgodnie ze strukturą organizacyjną Miasta Stará Ľubovňa ZSS Trillium podlega organizacyjnie Wydziałowi Spraw Społecznych i Polityki Mieszkaniowej. Centrum Dzienne zapewnia przestrzeń do: • organizacji zajęć i wydarzeń rekreacyjnych • poradnictwa dla osób w wieku emerytalnym oraz osób w niekorzystnym stanie zdrowia Centrum Dzienne ściśle współpracuje z poszczególnymi klubami seniora, zapewniając im zaplecze: • Miejski Klub Emerytów • Organizacja Miejska Związku Emerytów Słowacji • Chrześcijański Klub Seniora • Stowarzyszenie Czeskie • Klub Koronki Klockowej

Program centrum dziennego

Centrum Dzienne koordynuje i łączy zajęcia czasu wolnego organizowane przez kluby, klientów placówki całodobowej oraz pozostałych członków Centrum Dziennego, którzy są zainteresowani udziałem w zajęciach i mają prawo do korzystania z tej usługi na podstawie ustawy.

Zajęcia w Centrum Dziennym

- *Twórcze przedpołudnia* - praca z wykorzystaniem prostych technik dekoracyjnych, dostosowana do możliwości klientów, tak aby motywować ich i sprawiać im radość z odkrywania własnych umiejętności.
- *Ćwiczenia poznawcze* - ich celem jest podtrzymywanie i wzmacnianie w przystępny, przyjemny sposób zdolności myślenia, uwagi, spostrzegawczości i innych sprawności umysłowych. Ćwiczenia dla seniorów sprzyjają samodzielności oraz zapobiegają obniżeniu nastroju i poczuciu osamotnienia.
- *Gotowanie i pieczenie* - podczas przygotowywania potraw rozwijane są umiejętności motoryczne, komunikacyjne i społeczne, a także, w przyjemny sposób, wzmacniane są relacje i rozwijana kreatywność.
- *Spotkania klubów* - próby zespołów wokalnych, posiedzenia zarządów klubów, spotkania członków poszczególnych klubów oraz spotkania członkiń klubu koronki klockowej.
- *Zręczne ręce* - kreatywne i pełne zapału kobiety przedstawiają pomysły, którymi dzielą się podczas wspólnych spotkań, a następnie realizują je w przyjaznej atmosferze, czerpiąc z tego radość i możliwość samorealizacji.
- *Ping pong* - seniorzy z zadowoleniem przyjęli możliwość gry w tenisa stołowego. Stopniowo zaczęła się tworzyć grupa miłośników tego sportu, którzy kontaktują się ze sobą, aby aktywnie uprawiać tę dyscyplinę.
- *Wydarzenia towarzyskie organizowane w placówce Trillium* - spotkania i imprezy sportowe, kulturalne, towarzyskie i edukacyjne, spotkania przy wspólnym stole, wycieczki oraz wyjazdy rekreacyjne i poznawcze.

Współpraca z instytucjami:

- *Przedszkole* - dzieci regularnie odwiedzają seniorów w ramach aktywnych przedpołudni w centrum dziennym.
- *Liceum im. św. Mikołaja* - współpraca w ramach programu dla uczniów DofE:
  - Towarzyszenie klientom sprawnym ruchowo i unieruchomionym oraz pomoc im podczas wydarzeń towarzyskich w mieście - wyjścia na jarmark, do kościoła, na cmentarz i do cukierni.
  - Pomoc w wykonywaniu ozdób bożonarodzeniowych.
  - Występy muzyczne dla seniorów, wizyty posłańców św. Mikołaja oraz koncert przedświąteczny.

- *Biblioteka* - udostępnianie periodyków - czasopism i gazet oraz wypożyczanie książek.
- *Prywatna Szkoła Artystyczna I stopnia Artik* - wypełniła kolorami/obrazami ściany centrum dziennego oraz części stacjonarnej placówki Trillium.
- *Stowarzyszenie obywatelskie Misia úsmev a nádej [Misja Uśmiech i Nadzieja]* - projekt utworzenia ogrodu społecznościowego przy centrum dziennym w placówce Trillium.
- *Ogród społecznościowy Trillium* - zaprojektowany tak, aby był dostępny dla wszystkich, bezpieczny i zachęcający do aktywności oraz kontaktów społecznych, nie tylko dla klientów placówki, lecz także dla pozostałych mieszkańców miasta.

Kluczowe elementy ogrodu społecznościowego:

- Dostęp bez barier i bezpieczeństwo - szerokie ścieżki, podwyższone grządki, oświetlenie i ławki do odpoczynku, ogrodzenie.
- Elementy ogrodu i strefy funkcjonalne - przestrzeń do uprawy warzyw, ziół i kwiatów, strefa wypoczynkowa ze stołami, ławkami i zacienionym miejscem w altanie, beczki do zbierania deszczówki na potrzeby ekologicznego podlewania, kompostownik.
- Aspekty społeczne i wspólnotowe - miejsce do wspólnych aktywności (wykłady, pikniki), możliwość zaangażowania szerszej społeczności, kalendarz wydarzeń i planowania prac ogrodniczych.
- Elementy ekologiczne i terapeutyczne - ogród ziołowy i aromaterapeutyczny, poidełko dla ptaków wspierające bioróżnorodność, elementy naturalne, takie jak drewniane rzeźby lub kamienne ścieżki, strefy relaksu z wygodnymi miejscami do siedzenia i widokiem na przyrodę oraz Zamek Ľubovňa.

W realizację tej dobrej praktyki zaangażowane są następujące strony:

- *Miasto Stará Ľubovňa* - podmiot założycielski i operator placówki Trillium, która świadczy stacjonarne i ambulatoryjne usługi społeczne (usługi stacjonarne, usługi centrum dziennego oraz zapewnienie wyżywienia w stołówce i poprzez dostawę posiłków).
- *Przedszkola i szkoły podstawowe* - regularne spotkania z seniorami w placówce Trillium. Występy podczas różnych uroczystości i świąt, wspólne działania z seniorami w ramach dialogu międzypokoleniowego. Wykonywanie malowanych kamyków, hotelu dla owadów, budek lęgowych dla ptaków i wiatraków do ogrodu społecznościowego.
- *Liceum św. Mikołaja* - wolontariat uczniów w ramach programu uczniowskiego DofE.
- Biblioteka Lubowniańska - współpraca w zakresie wypożyczania książek i czasopism. Przekazywanie książek do budki na książki w ogrodzie społecznościowym, letnie popołudnia z książką - czytanie książek w ogrodzie.

	• *Prywatna Szkoła Artystyczna I stopnia Artik* - dostarczanie obrazów w celu uprzyjemnienia przestrzeni całego obiektu. • *Stowarzyszenie obywatelskie Misia úsmev a nádej [Misja Uśmiech i Nadzieja]* - współfinansowanie ogrodu społecznościowego. Centrum dzienne koordynuje działalność klubów i stowarzyszeń seniorów Miasta Stará Ľubovňa, dlatego z tych działań korzystają wszyscy członkowie tych organizacji, klienci placówki stacjonarnej, centrum dziennego, stołówki. Centrum dzienne jest dostępne dla wszystkich seniorów (zarejestrowanych i niezarejestrowanych) z Miasta Stará Ľubovňa oraz ich rodzin. Ogromną zaletą działalności centrum dziennego jest to, że wszystkie działania odbywają się w jednym miejscu, w którym seniorom zapewniane są kompleksowe usługi społeczne, takie jak usługi stacjonarne, doradcze, kulturalno-społeczne, sportowe, wypoczynkowe, integracyjne i twórcze, a także działania ukierunkowane na zdrowie, edukację, dialog międzypokoleniowy oraz wiele innych, zgodnie z zainteresowaniami i potrzebami seniorów. Wielką zaletą jest również wyposażenie centrum dziennego, zarówno pod względem przestrzennym, jak i materiałowo-technicznym, a także jego lokalizacja, dostępność i otoczenie.
Ramy czasowe (data początku i końca wdrażania DP)	Placówka Trillium podlega Urzędowi Miasta Stará Ľubovňa, a jej podmiotem założycielskim jest Miasto Stará Ľubovňa. Pod względem organizacyjnym należy do Wydziału Spraw Społecznych i Polityki Mieszkaniowej. Placówka rozpoczęła działalność 1.1.2024.
Potrzebne zasoby	Placówka Usług Społecznych została wybudowana przy wsparciu Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Zintegrowanego Regionalnego Programu Operacyjnego. Placówka podlega Urzędowi Miasta Stará Ľubovňa, a jej podmiotem założycielskim jest Miasto Stará Ľubovňa. Zajęcia w centrum dziennym są bezpłatne dla wszystkich seniorów miasta (seniorów zarejestrowanych i niezarejestrowanych oraz klientów placówki stacjonarnej). Ekonomicznie uzasadnione koszty świadczenia usługi społecznej w formie centrum dziennego wynoszą 87,39 euro na miejsce. Niektóre zajęcia klubowe seniorzy finansują sami (spotkanie mikołajkowe, grillowanie). Zebrania członkowskie są w całości finansowane przez kluby (Związek Słowacji, Związek Seniorów Chrześcijańskich), natomiast zajęcia kreatywne finansowane są w sposób mieszany (przez Miasto i ze środków własnych seniorów). Działalność centrum dziennego jest zapewniana przez jedną pracownicę merytoryczną/pracownicę socjalną zatrudnioną na pół etatu oraz personel pomocniczy (sprzątanie i utrzymanie obiektu). Do ważnych zasobów ludzkich należą sami seniorzy, którzy w znacznym stopniu angażują się w organizację wielu zajęć w centrum dziennym.

	Jest to co najmniej 10 wolontariuszy, członków poszczególnych klubów seniora. Ponieważ centrum dzienne prowadzi działalność dopiero drugi rok, mieści się w nowych pomieszczeniach wyposażonych w funkcjonalne urządzenia. Miasto Stará Ľubovňa zapewnia również wsparcie materialne przy organizacji poszczególnych wydarzeń.
Dowody sukcesu (osiągnięte rezultaty)	Dużą zaletą są zajęcia „pod jednym dachem”. Wysoka frekwencja w centrum dziennym wynika również z jego dostępności, pomieszczeń i wyposażenia, przyjaznego personelu, współpracujących klubów, różnorodności zajęć oraz możliwości rozwijania kreatywności przy organizowaniu nowych aktywności. Oprócz zajęć rekreacyjnych, kulturalnych i sportowych centrum oferuje również różne działania profilaktyczne i doradcze. Liczba osób korzystających z usługi społecznej w formie centrum dziennego wynosi około 400. W zbiorowych wydarzeniach towarzyskich (spotkanie bożonarodzeniowe, spotkanie mikołajkowe, wydarzenia muzyczne) uczestniczy średnio około 60 seniorów. W zajęciach kół zainteresowań regularnie bierze udział średnio 15 seniorów. Działalność placówki Trillium cieszy się wśród seniorów dużym powodzeniem i mimo że centrum dzienne funkcjonuje od niedawna, nadal się rozwija i ma dalszą strategię rozwoju. Ta dobra praktyka łączy aktywnych seniorów z seniorami mniej aktywnymi, a nawet biernymi. Mniej aktywni seniorzy są w naturalny sposób włączani w życie społeczne i angażowani w aktywne życie swoich rówieśników. Z drugiej strony aktywnym seniorom zapewnia się przestrzeń do podejmowania różnorodnych działań i aktywizacji, przy czym w największym stopniu wykorzystywany jest ich własny potencjał w celu wzajemnego wzbogacania się oraz przekazywania swoich doświadczeń i wiedzy. Informowanie o działalności centrum dziennego i jego bogaty program stanowią czynnik motywujący do aktywizacji biernych seniorów.
Potencjał uczenia się i transferu	Aktywne spędzanie czasu wolnego odgrywa niezwykle ważną rolę w życiu seniorów. Regularna aktywność fizyczna, kontakty społeczne i angażowanie się w różnorodne zajęcia wpływają pozytywnie nie tylko na ich zdrowie fizyczne, ale także na samopoczucie psychiczne i ogólną jakość życia. Spotkania z rówieśnikami oraz udział w zajęciach sportowych, kulturalnych i edukacyjnych zmniejszają ryzyko izolacji społecznej, wzmacniają poczucie przynależności i pomagają utrzymać sprawność poznawczą. Takie formy spędzania czasu wzmacniają również relacje międzyludzkie i przyczyniają się do tego, że seniorzy przeżywają ten etap życia w sposób wartościowy i godny. Priorytetem centrum dziennego jest świadczenie usług w taki sposób, aby wzajemnie się uzupełniały. W centrum dziennym stworzono przestrzeń do spotkań seniorów mieszkających w środowisku domowym z seniorami przebywającymi w stacjonarnej części placówki. Wszystkie działania służą aktywizacji seniorów i jak najdłuższemu

	utrzymaniu ich samodzielności. Seniorzy są traktowani jako równorzędni partnerzy, którzy podejmują samodzielne decyzje, stosownie do poziomu swoich możliwości fizycznych i psychicznych, oraz współuczestniczą w oferowanych działaniach pomocowych. Do kluczowych czynników sukcesu prezentowanej praktyki należy przede wszystkim kompleksowość i różnorodność usług świadczonych „pod jednym dachem". wzajemne relacje między seniorami z różnych klubów, między seniorami mieszkającymi we własnych domach a seniorami przebywającymi w placówce stacjonarnej, współpraca i porozumienie z wykwalifikowanym personelem centrum dziennego, a także wsparcie seniorów ze strony Miasta Stará Ľubovňa. Trwałości działań centrum dziennego mogą w przyszłości zagrażać wyzwania wynikające ze wzrostu liczby seniorów. Pomieszczenia centrum dziennego, które obecnie są wystarczające pod względem pojemności, za kilka lat mogą okazać się niewystarczające.
Strony internetowe	https://www.staralubovna.sk/, https://www.trillium.sk/

Opis dobrej praktyki (DP)

Zgłaszający DP	Urząd Miasta Limanowa - Wydział Kultury, Sportu, Turystyki i Promocji
Właściciel DP	Miasto Limanowa – Dzienny Dom „Senior+” w Limanowej (miejska jednostka budżetowa)
Dane kontaktowe	Dzienny Dom, „Senior+”, ul. „Spacerowa 8, 34-600 Limanowa email: biuro@senior.wlimanowej.pl tel.: 18 541 50 08
Poziom wdrażania DP	Lokalny
Zdjęcia	Zajęcia w ramach Dziennego Domu „Senior+”  *Fot. Urząd Miasta Limanowa* Zajęcia w ramach Dziennego Domu „Senior+”  *Fot. Urząd Miasta Limanowa*

Dzienny Dom „Senior+" w Limanowej – kompleksowe dzienne wsparcie, aktywizacja i integracja osób starszych	
Krótkie streszczenie DP	Dzienny Dom „Senior+" w Limanowej zapewnia osobom starszym dzienne wsparcie w bezpiecznym, przyjaznym otoczeniu. Łączy opiekę i działania prozdrowotne z rehabilitacją, edukacją, integracją oraz aktywizacją społeczną. Placówka, położona w sąsiedztwie parku, dysponuje zapleczem umożliwiającym prowadzenie różnorodnych zajęć. Dobra praktyka polega na trwałym połączeniu instrumentów wsparcia rządowego z zaangażowaniem samorządu i personelu, tak aby dom był nie tylko miejscem opieki, lecz także przestrzenią relacji, samodzielności i uczestnictwa seniorów w życiu lokalnym.
Szczegółowe informacje	Osoby starsze, szczególnie w zaawansowanym wieku, mogą potrzebować codziennego wsparcia, kontaktu z innymi ludźmi, aktywizacji i możliwości utrzymania sprawności. Odpowiedzią Limanowej jest stała placówka dziennego pobytu, ograniczająca ryzyko izolacji społecznej i wspierająca seniorów oraz ich rodziny. W jaki sposób dobra praktyka osiąga swoje cele i jak jest wdrażana? Model działania: Dom funkcjonuje jako jednostka budżetowa, powstała w związku z realizacją zadania zleconego przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. Samorząd i pracownicy Urzędu Miasta angażują się w rozwój i bieżące funkcjonowanie placówki. Dom jest dostępny od poniedziałku do piątku w godz. 8:00–16:00; położony jest na obrzeżach parku. Zakres wsparcia: Zajęcia rehabilitacyjne i prozdrowotne, aktywizacja społeczna i edukacyjna, warsztaty psychologiczne i integracyjne oraz spotkania okolicznościowe i międzypokoleniowe. Placówka korzysta m.in. z sali gimnastycznej, sprzętu rehabilitacyjnego, biblioteki, kuchni, pralni i pomieszczeń do wspólnego spędzania czasu. Wartość dodana: Dom pełni również nieformalną funkcję punktu informacji i doraźnego wsparcia, umożliwia wymianę doświadczeń i inicjowanie aktywności przez samych seniorów. Istotne są relacje społeczne, poczucie bezpieczeństwa i zachowanie podmiotowości uczestników. Kim są główni interesariusze i beneficjenci praktyki? Starsi mieszkańcy Limanowej korzystający z pobytu dziennego oraz pośrednio ich rodziny i opiekunowie. Średnia wieku uczestników wynosi blisko 80 lat.
Ramy czasowe (data początku i końca wdrażania DP)	Początek działalności: 2015 r. Działalność prowadzona nieprzerwanie, praktyka ma charakter stały.
Potrzebne zasoby	Zasoby lokalowe i rzeczowe: budynek położony przy parku, sala gimnastyczna, sprzęt rehabilitacyjny, biblioteka, kuchnia, pralnia i przestrzeń integracyjna. Zasoby kadrowe i organizacyjne: personel placówki prowadzący codzienną opiekę i zajęcia; zaangażowanie Miasta Limanowa oraz pracowników Urzędu Miasta w rozwój i funkcjonowanie jednostki.

	Zasoby finansowe: połączenie wsparcia wynikającego z programu rządowego z zaangażowaniem finansowym i organizacyjnym samorządu.
Dowody sukcesu (osiągnięte rezultaty)	Potwierdzone rezultaty: nieprzerwana działalność od 2015 r. i dsotępność placówki; zapewnienie zaplecza do opieki, rehabilitacji i integracji; prowadzenie zajęć prozdrowotnych, społecznych, edukacyjnych, psychologicznych i międzypokoleniowych. Pozytywne opinie rodzin i opiekunów. Korzyści społeczne: wspieranie samodzielności i godności osób starszych, przeciwdziałanie osamotnieniu, odciążanie bliskich oraz zwiększanie możliwości udziału seniorów w życiu społecznym.
Potencjał uczenia się i transferu	Możliwość transferu: Model dziennego domu wsparcia może być inspiracją dla innych samorządów polskich i słowackich, zwłaszcza tam, gdzie potrzebne jest połączenie opieki dziennej z aktywizacją społeczną. Elementami możliwymi do przeniesienia są wielofunkcyjna oferta zajęć, przyjazna lokalizacja, współpraca samorządu z personelem oraz traktowanie seniorów jako aktywnych uczestników, a niewyłącznie odbiorców usług. Warunki powodzenia: stabilne finansowanie i odpowiednie pomieszczenia, kompetentny i zaangażowany personel, dostosowanie zajęć do możliwości seniorów, dostępność placówki oraz stała współpraca z rodzinami i lokalnymi instytucjami. Potencjalne bariery: koszty utrzymania i kadry, ograniczona liczba miejsc, potrzeby transportowe osób mniej mobilnych i konieczność dostosowania infrastruktury.
Strona internetowa (opcjonalnie)	https://senior.wlimanowej.pl
Dokumenty (opcjonalnie)	Zarządzenie nr 128/2025 Burmistrza Miasta Limanowa z dnia 30 lipca 2025 r. w sprawie: zatwierdzenia Regulaminu organizacyjnego Dziennego Domu „Senior+” w Limanowej. Regulamin Organizacyjny z dnia 01.08.2024. STATUT Dziennego Domu Senior+ w Limanowej.

Opis dobrej praktyki (DP)

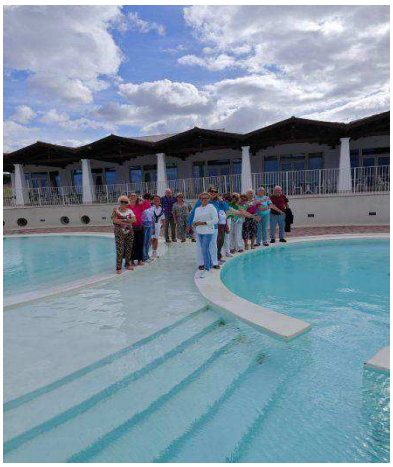
Zgłaszający DP	Urząd Miasta Limanowa we współpracy z Miejską Radą Seniorów w Limanowej
Właściciel DP	Urząd Miasta Limanowa
Dane kontaktowe	Koordynator: Maria Putiatycka, Urząd Miasta Limanowa e-mail : mputiatycka@miastolimanowa.pl tel. 18 3372054 wew. 869
Poziom wdrażania DP	Lokalny
Zdjęcia	Członkowie Miejskiej Rady Seniorów  *fot. Urząd Miasta Limanowa* Obrady Miejskiej Rady Seniorów  *fot. Urząd Miasta Limanowa*

Miejska Rada Seniorów w Limanowej – głos seniorów w samorządzie i współdecydowanie o sprawach miasta

Krótkie streszczenie DP	Miejska Rada Seniorów w Limanowej to 15-osobowy organ doradczy, opiniodawczy i inicjatywny, umożliwiający osobom starszym udział w sprawach miasta. Powołana została uchwałą Rady Miasta z 25 października 2024 r., a pierwsze posiedzenie odbyło się 18 lutego 2025 r. W jej skład wchodzą przedstawiciele środowiska senioralnego, organizacji działających na rzecz osób starszych, Burmistrza i Rady Miasta. Rada obraduje na sesjach, podejmuje uchwały, planuje pracę i prowadzi spotkania robocze, reprezentując potrzeby seniorów. Angażuje się w konsultacje dokumentów strategicznych, inicjatywy informacyjne i wymianę doświadczeń. Praktyka tworzy stały kanał dialogu między seniorami a samorządem, pozwalając uwzględniać ich perspektywę w działaniach lokalnych.
Szczegółowe informacje	Starzenie się społeczności lokalnej zwiększa potrzebę systematycznego włączania osób starszych w planowanie usług, dostępności przestrzeni publicznej, informacji i życia społecznego. Powołanie Rady miało zapewnić seniorom reprezentację i stały kanał zgłaszania potrzeb oraz opiniowania działań miejskich. Podstawa i wdrożenie: Rada została powołana uchwałą Nr VII.47.24 Rady Miasta Limanowa z 25 października 2024 r. wraz ze statutem (Dz. Urz. Woj. Mał. z 2024 r., poz. 6794). Zarządzeniem Nr 7/2025 z 16 stycznia 2025 r. Burmistrz zarządziła wybory. W dniu 13 lutego 2025 r. Zgromadzenie Seniorów wybrało 11 przedstawicieli seniorów i podmiotów działających na ich rzecz. Skład 15-osobowy uzupełniają dwaj przedstawiciele Burmistrza i dwaj przedstawiciele Rady Miasta. Organizacja: Pierwsza sesja odbyła się 18 lutego 2025 r. Wybrano prezydium. Podczas sesji 3 marca 2025 r. przyjęto regulamin i plan pracy na 2025 r. Sesje przewidziano co najmniej raz na kwartał, z możliwością zebrań roboczych między posiedzeniami. Działania: Rada opiniuje i konsultuje sprawy dotyczące osób starszych, przedstawia postulaty, uczestniczy w spotkaniach dotyczących rozwoju miasta i polityki senioralnej, współpracuje z instytucjami oraz organizuje lub współtworzy inicjatywy informacyjne. W 2026 r. jej członkowie uczestniczyli m.in. w pracach dotyczących Strategii Rozwoju Miasta do 2030 r., konferencji „Różni, ale Równi” i XIII Międzynarodowych Senioraliach w Krakowie. Na sesji 6 lipca 2026 r. omawiano kolejne wydanie „Informatora Limanowskiego Seniora” i powołano kolegium redakcyjne. Interesariusze: Miasto Limanowa, Burmistrz i Rada Miasta, członkowie Miejskiej Rady Seniorów, organizacje senioralne, miejskie jednostki organizacyjne oraz instytucje współpracujące. Bezpośrednimi beneficjentami są starsi mieszkańcy Limanowej, którzy uzyskują możliwość reprezentacji potrzeb i uczestnictwa w dialogu z samorządem.

Ramy czasowe (data początku i końca wdrażania DP)	Powołanie: 25 października 2024 r. (uchwała Nr VII.47.24). Wybory: 13 lutego 2025 r. Pierwsze posiedzenie: 18 lutego 2025 r. Pierwsza kadencja: 2025–2030. Praktyka realizowana w sposób ciągły.
Potrzebne zasoby	Zasoby ludzkie: 15 członków Rady, w tym 11 reprezentantów seniorów i organizacji działających na ich rzecz, 2 przedstawicieli Burmistrza oraz 2 przedstawicieli Rady Miasta. Wsparcie organizacyjne i administracyjne zapewnia Urząd Miasta Limanowa. Zasoby lokalowe i organizacyjne: sala obrad i zaplecze Urzędu Miasta, obsługa posiedzeń, przygotowanie i publikowanie informacji oraz dokumentacji. Zasoby finansowe: praktyka opiera się na funkcjonowaniu organu społecznej reprezentacji seniorów i zapleczu organizacyjnym samorządu.
Dowody sukcesu (osiągnięte rezultaty)	Utworzono 15-osobową Radę Seniorów i przeprowadzono wybory 11 reprezentantów środowiska senioralnego; 18 lutego 2025 r. odbyła się sesja inauguracyjna i wybór prezydium; 3 marca 2025 r. przyjęto regulamin i plan pracy; funkcjonuje harmonogram sesji oraz spotkania robocze. Udokumentowano udział członków Rady w konsultacjach i wydarzeniach dotyczących polityki senioralnej, a także prace nad kolejnym wydaniem „Informatora Limanowskiego Seniora". W marcu 2026 r. przedstawicielki miasta i Rady odebrały podziękowania I Wicewojewody Małopolskiej za zaangażowanie w politykę senioralną i powołanie Rady. Znaczenie praktyki: powstał formalny, trwały mechanizm reprezentacji i dialogu seniorów z samorządem.
Potencjał uczenia się i transferu	Model jest możliwy do wykorzystania w innych gminach Polski i Słowacji: obejmuje formalne powołanie reprezentacji seniorów, przejrzyste zasady wyboru, statut, wybierane prezydium, regularne sesje i bieżący dialog z władzami. Szczególnie wartościowe jest połączenie przedstawicieli środowisk senioralnych z reprezentantami organów samorządu, co ułatwia przepływ informacji i konsultowanie polityk lokalnych. Warunki powodzenia: rzeczywiste wsparcie władz miasta, otwarty nabór i reprezentatywność, sprawna obsługa administracyjna, dostępność spotkań, jasne zasady zgłaszania i rozpatrywania wniosków oraz regularne informowanie seniorów o rezultatach. Potencjalne bariery: ograniczone zasoby organizacyjne, trudności w dotarciu do mniej aktywnych lub niesamodzielnych seniorów, ryzyko niskiej frekwencji i brak informacji zwrotnej o losach zgłoszonych postulatów.
Strona internetowa	https://miastolimanowa.pl/kategoria/miejska-rada-seniorow/
Dokumenty	Uchwała Nr VII.47.24 Rady Miasta Limanowa z 25 października 2024 r. wraz ze Statutem Miejskiej Rady Seniorów (Dz. Urz. Woj. Mał. 2024, poz. 6794); Zarządzenie Nr 7/2025 Burmistrza Miasta Limanowa z 16 stycznia 2025 r.; regulamin i plan pracy przyjęte 3 marca 2025 r.;

Opis dobrej praktyki (DP)

Zgłaszający DP	Urząd Miasta Limanowa – Wydział Kultury, Sportu, Turystyki i Promocji, we współpracy z Limanowskim Domem Kultury
Właściciel DP	Limanowski Dom Kultury
Dane kontaktowe	Limanowski Dom Kultury, ul. Bronisława Czecha 4, 34-600 Limanowa tel. 18 337 16 03 e-mail: biuro@ldk.limanowa.pl Osoba kontaktowa: Anna Wojtas – Limanowski Dom Kultury
Poziom wdrażanie DP	Lokalny
Zdjęcia	Inicjatywy Klubu „Centrum Aktywności Seniora“  *Fot. Urząd Miasta Limanowa* Inicjatywy Klubu „Centrum Aktywności Seniora”  *Fot. Urząd Miasta Limanowa*

Klub „Centrum Aktywności Seniora” – seniorzy współtworzą życie kulturalne Limanowej	
Krótkie streszczenie DP	Klub „Centrum Aktywności Seniora” działa przy Limanowskim Domu Kultury i obecnie zrzesza 260 członków. Zapewnia osobom w wieku 50+ stałą przestrzeń spotkań, integracji, edukacji i rozwijania zainteresowań. Seniorzy spotykają się co tydzień oraz inicjują wycieczki, wykłady, warsztaty i wydarzenia kulturalne. W działalności uwzględniane są także zajęcia rozwijające kompetencje cyfrowe. Trzyosobowy zarząd, wybierany przez członków, pracuje społecznie i współorganizuje działania we współpracy z LDK. Praktyka wykorzystuje istniejącą infrastrukturę publiczną i opiera się na aktywnym współdecydowaniu seniorów.
Szczegółowe informacje	Praktyka odpowiada na potrzebę stałych możliwości uczestnictwa społecznego osób starszych, ograniczania osamotnienia oraz rozwijania zainteresowań i umiejętności, w tym cyfrowych. W Limanowej wykorzystano potencjał istniejącej instytucji kultury, aby zapewnić seniorom regularne, dostępne miejsce spotkań, a nie wyłącznie okazjonalne wydarzenia. W jaki sposób dobra praktyka osiąga swoje cele i jak jest wdrażana? Klub powołano Zarządzeniem nr 18/2021 Dyrektora LDK z 30 grudnia 2021 r.; działalność rozpoczął 1 stycznia 2022 r. Zasady członkostwa i funkcjonowania określa regulamin. Członkami mogą zostać emeryci, renciści oraz inne osoby wspierające działalność Klubu, które ukończyły 50 lat. Członkowie wybierają trzyosobowy zarząd. LDK zapewnia zaplecze lokalowe i wsparcie organizacyjne, a zarząd i członkowie proponują oraz współorganizują przedsięwzięcia. Działania i harmonogram Stałe spotkania odbywają się we wtorki o godz. 16:00 w sali integracyjnej LDK. Oprócz nich organizowane są spotkania tematyczne, wykłady, warsztaty, wydarzenia artystyczne, potańcówki oraz wycieczki i wyjazdy. W ofercie pojawiały się również zajęcia z obsługi smartfonów i aplikacji. Uczestnicy korzystają także z innych inicjatyw senioralnych oferowanych przez LDK, takich jak „Kino Seniora”, zajęcia plastyczne i rękodzielnicze; nie wszystkie te cykle są bezpośrednio organizowane przez Klub. Kim są główni interesariusze i beneficjenci praktyki? Osoby, które ukończyły 50 rok życia. LDK odpowiada za instytucjonalne zaplecze, zarząd Klubu za społeczne współorganizowanie działań, a członkowie uczestniczą w spotkaniach i zgłaszają własne inicjatywy. Dzięki temu oferta może być dostosowywana do ich zainteresowań
Ramy czasowe (data początku i końca wdrażania DP)	Od 1 stycznia 2022 r.; praktyka realizowana w sposób ciągły, bez określonej daty zakończenia.

Potrzebne zasoby	Zasoby lokalowe i materialne LDK nieodpłatnie udostępnia salę integracyjną i inne dostępne pomieszczenia oraz zapewnia zaplecze organizacyjno- techniczne Zasoby kadrowe Trzyosobowy zarząd pracuje społecznie i nieodpłatnie, przy aktywnym udziale członków Klubu. Wsparcia organizacyjnego udziela dyrektor LDK lub wyznaczony pracownik; do wybranych zajęć angażowani są instruktorzy. Finansowanie Wycieczki, wyjazdy i inne odpłatne przedsięwzięcia uczestnicy co do zasady finansują sami. Pobierane opłaty odpowiadają rzeczywistym kosztom i nie służą osiąganiu zysku. LDK, w miarę środków dostępnych w bieżącym budżecie, pokrywa wynagrodzenia instruktorów i zakup materiałów do warsztatów. Model ogranicza koszty stałe dzięki wykorzystaniu istniejącej infrastruktury i pracy społecznej.
Dowody sukcesu (osiągnięte rezultaty)	Potwierdzone rezultaty Klub działa nieprzerwanie od 1 stycznia 2022 r. i obecnie zrzesza 260 członków. Zapewnia cotygodniowe spotkania, ma własny regulamin oraz wybierany, społecznie działający trzyosobowy zarząd. Seniorzy aktywnie uczestniczą w inicjatywach integracyjnych, artystycznych, edukacyjnych i rekreacyjnych, m.in. spotkaniach, wykładach, potańcówkach, wyjazdach oraz zajęciach z kompetencji cyfrowych. Przykłady aktywności w otoczeniu Klubu Członkowie mogą korzystać również z oferty LDK dla seniorów, w tym z cyklu „Kino Seniora”, pracowni plastycznej, zajęć rękodzielniczych i wydarzeń prozdrowotnych. Są to przykłady oferty instytucji, nie zaś odrębnie udokumentowane wyniki działalności samego Klubu. Znaczenie rezultatów Stały harmonogram zajęć, liczba członków – 260 osób i współdecydowanie seniorów pokazują trwałość, skalę oraz partycypacyjny charakter rozwiązania. Praktyka stwarza warunki do budowania relacji i aktywności społecznej, ale wpływ na ograniczenie samotności lub poprawę jakości życia nie został potwierdzony odrębnym badaniem ewaluacyjnym.
Potencjał uczenia się i transferu	Możliwość transferu Inny samorząd może odtworzyć ten model przy domu kultury, bibliotece lub innej istniejącej placówce, bez powoływania nowej jednostki. Podstawowe kroki to: udostępnienie stałego miejsca spotkań, określenie prostych zasad członkostwa, wybór społecznej reprezentacji seniorów, ustalenie regularnego harmonogramu oraz zapewnienie wsparcia organizacyjnego instytucji. Warunki powodzenia Najważniejsze są dostępna przestrzeń, aktywni liderzy, regularność spotkań, elastyczna oferta oparta na propozycjach seniorów i gotowość instytucji do pokrywania wybranych kosztów. Model

	niekomercyjnych wyjazdów może być stosowany również w innych miejscowościach. Ograniczenia Możliwe bariery to ograniczony budżet na instruktorów i materiały, koszty transportu ponoszone przez uczestników, zależność od zaangażowania społecznego zarządu oraz trudności z dotarciem do osób o ograniczonej mobilności.
Strona internetowa	https://www.ldk.limanowa.pl/klub-seniora-centrum-aktywnosci
Dokumenty	Zarządzenie nr 18/2021 Dyrektora Limanowskiego Domu Kultury z dnia 30 grudnia 2021 r.; Regulamin Klubu: https://www.ldk.limanowa.pl/regulamin-289.

Ogólny opis dobrej praktyki (DP)

Zgłaszający DP	Miasto Spišská Belá, Wydział Spraw Socjalnych	
Właściciel DP	Miasto Spišská Belá, Wydział Spraw Socjalnych	
Dane kontaktowe	Ing. Anna Mlaková, kierownik Wydziału Spraw Socjalnych; e-mail:mlakova@spisskabela.sk Tel: +421 915 491 697	
Poziom wdrażania DP:	Lokalny	
Zdjęcia	Praktyka jest realizowana w sposób dyskretny po obu uczestniczących stronach; istnieją jedynie urzędowe zapisy sporządzone do celów socjalnych, których nie można udostępnić, ponieważ miasto nie dysponuje zgodą uczestników.	

Wzajemne przekazywanie w formie daru różnych nadających się do użytku rzeczy między mieszkańcami miasta	
Krótkie streszczenie DP	Miasto Spišská Belá umożliwia swoim mieszkańcom wzajemne przekazywanie w formie daru różnych nadających się do użytku rzeczy seniorom oraz rodzinom w trudniejszej sytuacji materialnej (inicjatywa znana lokalnie pod nazwą „Beľan Beľanovi"). Praktyka polega na tym, że mieszkaniec, który nie potrzebuje już danej rzeczy nadającej się do użytku (np. sprzętu AGD, mebli, odzieży), przynosi ją do urzędu miasta (jeżeli mieszkaniec nie jest w stanie dostarczyć danej rzeczy, miasto organizuje odbiór darowizny pod wskazanym adresem), a następnie miasto oferuje tę rzecz seniorom lub rodzinom w trudniejszej sytuacji materialnej. W ten sposób seniorzy mogą ograniczyć wydatki na zaspokojenie potrzeb życiowych.
Szczegółowe informacje	Praktyka rozwiązuje (lub pomaga rozwiązać) następujące problemy: 1. Brak środków finansowych na zakup różnych rzeczy przez seniorów i innych mieszkańców miasta, którzy pobierają niską emeryturę (lub osiągają niski miesięczny dochód). Seniorzy pobierający niską emeryturę przeznaczają zwykle dużą część miesięcznych wydatków na podstawowe potrzeby życiowe, przede wszystkim na żywność i pokrycie kosztów utrzymania mieszkania (opłaty za wodę, energię elektryczną, ogrzewanie itp.). W związku z tym często nie pozostaje im wystarczająco dużo środków finansowych na zakup innych rzeczy i wyposażenia gospodarstwa domowego, które również są potrzebne do godnego życia (np. zakup nowej odzieży co jakiś czas, zakup nowego sprzętu AGD w przypadku zepsucia się starego, zakup nowych mebli itp.). 2. Niepotrzebne wytwarzanie odpadów komunalnych z rzeczy, które są jeszcze sprawne i nie muszą stać się odpadem. W mieście mieszkają również rodziny, które znajdują się w dobrej sytuacji finansowej i z różnych powodów kupują nowe rzeczy / sprzęt / urządzenia, nawet gdy stare są jeszcze „w porządku" i działają (gospodarstwo domowe kupuje np. nową, nowocześniejszą / większą kuchenkę mikrofalową, lodówkę, odkurzacz czy meble). Oznacza to, że gospodarstwo domowe nie potrzebuje już starej rzeczy, która nadal jest sprawna – i zazwyczaj wyrzuca ją do odpadów. W mieście powstają w ten sposób niepotrzebnie odpady komunalne z rzeczy, które są nadal sprawne i mogłyby być dalej użytkowane. Jak realizowana jest ta praktyka: Miasto Spišská Belá poprzez różne kanały komunikacji (strona internetowa, media społecznościowe) szerzy wśród mieszkańców wiedzę na ten temat i upowszechnia informację, że jeśli jakieś gospodarstwo domowe posiada rzecz, której już nie potrzebuje, a która jest nadal sprawna i nadaje się do użytku, może przekazać ją do urzędu miasta, do Wydziału Spraw Socjalnych. Następnie urząd miasta oferuje tę rzecz do użytkowania seniorom lub rodzinom o niskich dochodach. Mogą to być np. odzież, obuwie, zabawki,

naczynia kuchenne, sprzęt AGD, meble, przybory szkolne, a także produkty spożywcze o długim terminie przydatności do spożycia i inne.

Krok 1 – sprawdzenie rzeczy przeznaczonej do przekazania w formie daru:

Pracownik miasta zawsze najpierw sprawdza, czy rzecz, którą ktoś chce podarować, jest sprawna i nadaje się do użytku. W przypadku rzeczy o niewielkich rozmiarach (np. odzieży, obuwia, zabawek, produktów spożywczych o długim terminie przydatności do spożycia itp.) sprawdzenie odbywa się podczas ich przyjmowania od darczyńcy. W przypadku rzeczy o dużych rozmiarach (np. mebli, lodówki, zestawu wypoczynkowego itp.) potencjalny darczyńca przesyła najpierw miastu pocztą elektroniczną zdjęcie danej rzeczy. Jeżeli wstępna ocena zdjęcia wskazuje, że może być ona sprawna i nadawać się do użytku, odpowiedzialny pracownik miasta uzgadnia z potencjalnym darczyńcą dokładny termin oględzin rzeczy na miejscu, u darczyńcy.

Krok 2 – przechowywanie / przekazywanie rzeczy – różne procedury w zależności od wielkości darowanej rzeczy:

a) Rzeczy o niewielkich rozmiarach:

W przypadku rzeczy o niewielkich rozmiarach po przyjęciu od darczyńcy umieszcza się je w centrum społecznościowym. Z centrum społecznościowego korzystają wyłącznie osoby znajdujące się w trudnej sytuacji życiowej, przede wszystkim osoby o niskich dochodach. Pracownica centrum społecznościowego informuje te osoby o możliwości uzyskania pomocy, tj. o możliwości zabrania rzeczy przekazanej przez kogoś w formie daru. Jeżeli dana osoba skorzysta z tej możliwości, pracownica przekazuje jej tę rzecz.

b) Rzeczy o dużych rozmiarach:

Pracownik miasta (po wcześniejszej konsultacji z innymi pracownikami wykonującymi pracę w terenie, którzy mają najlepszą wiedzę na temat osób o niskich dochodach w mieście) najpierw oferuje rzecz przeznaczoną do przekazania w darze wybranej osobie / gospodarstwu domowemu o niskich dochodach. Jeżeli osoba wyrazi zainteresowanie przyjęciem tej rzeczy, pracownik przekazuje jej informację, gdzie dokładnie (adres darczyńcy) może ją odebrać. Jeżeli osoba nie jest w stanie zorganizować transportu rzeczy we własnym zakresie, miasto organizuje przewóz tej rzeczy do wybranej rodziny / osoby, ustalając dokładny termin i godzinę, a transport zapewniają nieodpłatnie pracownicy miasta.

W jaki sposób ta praktyka rozwiązuje powyższe problemy:

1. Problem braku środków finansowych na zakup różnych rzeczy przez seniorów i innych mieszkańców miasta, którzy pobierają niską emeryturę (lub osiągają niski miesięczny dochód)

Dzięki tej praktyce miasto daje seniorom i osobom o niskich dochodach MOŻLIWOŚĆ poprawy jakości życia poprzez zaoszczędzenie wydatków na zakup różnych rzeczy, sprzętu i urządzeń – dzięki czemu osoby te albo: a) otrzymują rzeczy, których

	ze względu na bardzo niskie dochody w ogóle nie byłyby w stanie kupić, albo b) zachowują środki finansowe na inne wydatki (jeśli byłyby w stanie kupić daną rzecz, ale dzięki tej praktyce nie muszą już wydawać na nią pieniędzy). 2. Problem niepotrzebnego wytwarzania odpadów komunalnych z rzeczy, które są jeszcze sprawne i nie muszą stać się odpadem Zamiast wyrzucać daną sprawną rzecz, gospodarstwo domowe przekazuje ją do użytkowania innej osobie – seniorowi lub rodzinie o niskich dochodach. W ten sposób nie powstają żadne odpady, a rzecz może być użytkowana do czasu, gdy przestanie być sprawna i rzeczywiście stanie się odpadem. Dzięki tej praktyce miasto realizuje również w gospodarce odpadami tzw. „zapobieganie powstawaniu odpadów", które zajmuje najwyższe miejsce w hierarchii postępowania z odpadami. Pr4aktyka ta to najskuteczniejsza i priorytetowa metoda gospodarowania materiałami w rozumieniu dyrektywy Parlamentu Europejskiego i Rady 2008/98/WE w sprawie odpadów. Główni interesariusze i beneficjenci praktyki: Głównymi interesariuszami są: a) senior (lub rodzina o niskich dochodach) – bezpośrednie korzyści z tej praktyki odnoszą seniorzy (lub rodziny o niskich dochodach), którzy bezpłatnie otrzymują do użytkowania różne sprawne rzeczy, b) miasto, w którym dzięki temu nie powstają odpady komunalne, co oznacza, że nie ponosi ono kosztów finansowych związanych z ich unieszkodliwianiem.
Ramy czasowe (data początku i końca wdrażania DP)	Praktyka realizowana od stycznia 2017 roku w sposób ciągły.
Potrzebne zasoby	Źródła finansowania: • Koszty finansowe miasta są całkowicie znikome (nie można ich jednak dokładnie określić; szacunkowo wynoszą maksymalnie kilkaset euro rocznie): miasto finansuje jedynie wynagrodzenie pracownika administracyjnego za czas, w którym pracownik ten „załatwia" cały proces, tzn. przyjmuje od mieszkańca rzecz nadającą się do użytku, sprawdza ją, weryfikuje, czy nadaje się do dalszego użytkowania i podarowania innej osobie, a następnie oferuje tę rzecz i zapewnia jej dostarczenie innemu mieszkańcowi miasta do użytkowania. • W przypadku organizowania przez miasto Spišská Belá transportu rzeczy przekazanej w darze (dotyczy rzeczy o dużych rozmiarach) miasto ponosi znikome koszty paliwa. Osobom przewożącym daną rzecz od darczyńcy do obdarowanego miasto nie wypłaca żadnego wynagrodzenia – są to osoby wykonujące na rzecz miasta tzw. prace aktywizacyjne w ramach projektu PUNZ (program utrzymania nawyków zawodowych). Za te działania (wykonywanie prac na rzecz miasta) osoby te otrzymują tzw. dodatek aktywizacyjny wypłacany przez właściwy urząd

	pracy, spraw socjalnych i rodziny, co oznacza, że miasto nie ponosi żadnych wydatków finansowych związanych z tymi osobami. Zasoby kadrowe • 1 pracownik administracyjny miasta, do którego obowiązków należy również obsługa tych spraw. • W przypadku transportu rzeczy o dużych rozmiarach do realizacji tego zadania wyznacza się odpowiednią liczbę osób oraz kierowcę samochodu. • Nie ma potrzeby zapewniania stałego nadzoru nad tą usługą jako całością. Nadzór jest zapewniany jedynie podczas transportu rzeczy o dużych rozmiarach – w celu zapobiegania uszkodzeniom wnętrz mieszkań darczyńcy i obdarowanego, przestrzegania zasad bezpieczeństwa i higieny pracy itp. Nadzór ten sprawuje pracownik miasta (wynagradzany przez miasto).
Dowody sukcesu (osiągnięte rezultaty)	Średnia liczba rzeczy przekazywanych rocznie innym mieszkańcom miasta (średnia za lata 2017–2025): • 7 mieszkańcom miasta – wyposażenie gospodarstwa domowego (materace, meble, łóżka, dywan, zestaw wypoczynkowy, biurko z krzesłem) • 20 mieszkańcom, w tym rodzinom – odzież. Podsumowanie: średnia liczba obdarowanych rodzin rocznie: 27, w tym średnia liczba obdarowanych seniorów rocznie: 2–3. W warunkach miasta Spišská Belá największe zainteresowanie dotyczy odzieży dziecięcej, zabawek, przyborów szkolnych i produktów spożywczych o długim terminie przydatności do spożycia. W pierwszych 9 miesiącach 2026 r. różne meble i inne rzeczy o dużych rozmiarach zostały przekazane w ramach tej praktyki 10 rodzinom.
Potencjał uczenia się i transferu	Ta praktyka może być bezproblemowo przenoszona i wdrażana w każdej jednostce samorządu terytorialnego w Polsce i na Słowacji, a jej realizacja wymaga jedynie znikomego nakładu środków finansowych. Kluczowe czynniki sukcesu: • zainteresowanie, wola i determinacja samorządu do realizacji takiej formy pomocy upowszechnianie wśród mieszkańców wiedzy o tym, że miasto oferuje mieszkańcom taką możliwość (tj. przekazywania rzeczy nadających się do użytku innym osobom). Przeszkody lub czynniki mogące utrudniać transfer: • nie zidentyfikowano przeszkód, które mogłyby utrudniać transfer dobrej praktyki.
Strony internetowe	*https://spisskabela.sk/mesto/aktuality/belan-belanovi-ludia-ludom/*

Ogólny opis dobrej praktyki (DP)

Zgłaszający DP	Miasto Spišská Belá, Wydział Spraw Socjalnych	
Właściciel DP	Miasto Spišská Belá, Wydział Spraw Socjalnych	
Dane kontaktowe	Ing. Anna Mlaková, kierownik Wydziału Spraw Socjalnych; e-mail:mlakova@spisskabela.sk Tel: +421 915 491 697	
Poziom wdrażania DP:	Lokalny	
Zdjęcia	Praktyka jest realizowana w sposób dyskretny po obu uczestniczących stronach; istnieją jedynie urzędowe zapisy sporządzone do celów socjalnych, których nie można udostępnić, ponieważ miasto nie dysponuje zgodą uczestników.	

Mieszkania na wynajem dla seniorów	
Krótkie streszczenie DP	Miasto Spišská Belá wybudowało 2 budynki mieszkalne z 16 mieszkaniami na wynajem (2×8). Mieszkania te wynajmuje wyłącznie seniorom. Dzięki temu miasto pomaga seniorom obniżyć koszty utrzymania mieszkania, które – zwłaszcza gdy senior mieszka samotnie w domu jednorodzinnym – są często niewspółmiernie wysokie w stosunku do jego możliwości finansowych (miesięczne koszty energii elektrycznej, ciepła, ogrzewania niezamieszkanych pomieszczeń w domu jednorodzinnym itp.; wydatki ponoszone od czasu do czasu, np. na remont i naprawę dachu, remont wnętrza domu, różnego rodzaju drobne i poważniejsze naprawy itd.). W praktyce miasto podnosi w ten sposób poziom życia seniorów, ponieważ ich koszty utrzymania mieszkania są niższe (niż np. w domu jednorodzinnym) – co oznacza, że pozostaje im więcej pieniędzy na własne potrzeby.
Szczegółowe informacje	Praktyka rozwiązuje następujące problemy: 1. Wysokie koszty utrzymania mieszkania u seniorów mieszkających w domach jednorodzinnych (zazwyczaj samotnie). Seniorzy mieszkający w domach jednorodzinnych mają zazwyczaj znacznie wyższe koszty utrzymania mieszkania niż osoby mieszkające w lokalach w budynkach wielorodzinnych. Domy jednorodzinne mają zwykle znacznie większą powierzchnię użytkową niż mieszkania w budynkach wielorodzinnych, a często nie są ocieplone (zwłaszcza starsze domy jednorodzinne), co dodatkowo zwiększa koszty ich utrzymania. Jeżeli jednocześnie senior otrzymuje niewystarczająco wysoką emeryturę (średnia wysokość emerytury w Słowacji w 2025 r. wynosiła 667 € miesięcznie), znaczną część jego miesięcznej emerytury pochłaniają właśnie koszty utrzymania mieszkania, przede wszystkim opłaty za energię – w konkretnych przypadkach może to być nawet 50% emerytury (a nawet więcej). Seniorzy często radzą sobie z tą sytuacją ogrzewając mieszkanie w bardzo ograniczonym zakresie, korzystając z ciepłej wody w niewielkim stopniu, spalając w kotłach różne materiały, nie tylko opał, itp., co znacznie obniża jakość ich życia (taka sytuacja seniorów – zamieszkiwanie w starych domach jednorodzinnych – jest w gminach i miastach całkiem powszechna). Ponadto każdy dom jednorodzinny, oprócz regularnych miesięcznych kosztów utrzymania, wymaga po pewnym czasie również remontu (np. łazienki, kuchni, kotła grzewczego, wymiany dachu itp.), który zazwyczaj wiąże się z dużymi wydatkami, na które senior po prostu nie ma już pieniędzy. Jeżeli remont nie zostanie przeprowadzony, warunki mieszkaniowe seniora stopniowo się pogarszają. Podobnie jest w przypadku seniorów mieszkających we własnych mieszkaniach w budynkach wielorodzinnych (jednak w takich przypadkach koszty utrzymania mieszkania są zazwyczaj nieco niższe). Problem finansowy polegający na połączeniu niskiej emerytury z niewielkimi lub zerowymi oszczędnościami i wysokimi kosztami

utrzymania mieszkania nasila się jeszcze bardziej, gdy senior mieszka samotnie w domu jednorodzinnym i utrzymuje się wyłącznie z własnej emerytury. Znaczną część opisanych wyżej wydatków senior może zaoszczędzić, przeprowadzając się do mieszkania na wynajem. Dzięki temu pozostaje mu więcej środków do dyspozycji na inne potrzeby (np. różnego rodzaju wycieczki, pobyty w uzdrowiskach, lepszej jakości żywność, odzież, lepsze wyposażenie gospodarstwa domowego, podróże, kulturę itp.).

2. Samotne zamieszkiwanie w domu/mieszkaniu, izolacja społeczna

Seniorzy mieszkający samotnie w domu / mieszkaniu, którzy nie angażują się aktywnie w życie społeczne (poprzez udział w różnych wydarzeniach, regularne spotkania ze znajomymi, rodziną itp.), często popadają w izolację społeczną. Zazwyczaj ma to niekorzystny wpływ na jakość ich życia. Samotne zamieszkiwanie oznacza również zwykle brak pomocy przy wykonywaniu codziennych prac domowych (jeżeli senior takiej pomocy potrzebuje). Z punktu widzenia zdrowia – w przypadku nagłego pogorszenia stanu zdrowia i konieczności wezwania pogotowia ratunkowego pomoc może dotrzeć do samotnie mieszkającego seniora z opóźnieniem.

Jak realizowana jest ta praktyka:

Praktyka jest realizowana w dwóch etapach:

1. W pierwszej kolejności miasto musi dysponować mieszkaniami na wynajem. Miasto może uzyskać mieszkania na wynajem na własność na różne sposoby. Na Słowacji najczęściej odbywa się to poprzez zaciągnięcie kredytu w Państwowym Funduszu Rozwoju Mieszkalnictwa wraz z uzyskaniem dotacji państwowej: do 40% kosztów nabycia miasto otrzymuje w formie dotacji, a 60% w formie kredytu. Możliwe jest wybudowanie całkowicie nowego budynku mieszkalnego z mieszkaniami na wynajem (w liczbie odpowiadającej potrzebom miasta) oraz niezbędną infrastrukturą (przyłącza do sieci energetycznych, droga dojazdowa, chodniki, miejsca parkingowe). Możliwa jest również np. przebudowa starszego budynku będącego własnością miasta, który wcześniej był wykorzystywany do innych celów, i utworzenie w nim mieszkań na wynajem.

2. Po uzyskaniu mieszkań na wynajem miasto samo ustala zasady ich przydzielania i użytkowania (z zachowaniem określonych ograniczeń ustawowych). Może zatem zdecydować, czy mieszkania te będą wynajmowane wyłącznie seniorom, czy również innym osobom (np. gdyby zainteresowanie takim mieszkaniami wśród seniorów było niewystarczające). Wszystkie warunki oraz zasady ubiegania się o mieszkanie określono w przepisach miasta Spišská Belá.

W mieście Spišská Belá o przydziale mieszkania seniorowi decydują następujące kryteria: kolejność na liście oczekujących, obecne warunki mieszkaniowe osoby ubiegającej się o mieszkanie, zdolność finansowa seniora do opłacania czynszu i innych opłat za usługi związane z najmem mieszkania oraz mobilność seniora (zdolność poruszania

się, zwłaszcza w przypadku przydzielania mieszkań na piętrze, ponieważ budynki mieszkalne nie mają wind).

Sprzątanie części wspólnych budynku mieszkalnego zapewniają sami seniorzy, zgodnie z umową najmu.

W jaki sposób ta praktyka rozwiązuje wyżej wymienione problemy:

- Koszty utrzymania mieszkań na wynajem dla seniorów w mieście Spišská Belá są różne – w zależności od wielkości mieszkania: albo A. czynsz 153 € / mieszkanie / miesięcznie + koszty energii w wysokości 60–90 € albo B. czynsz w wysokości 124 € za mieszkanie miesięcznie oraz koszty energii w wysokości 60–90 €; jeżeli senior mieszkał wcześniej w domu jednorodzinnym, koszty te są z pewnością niższe niż koszty utrzymania domu jednorodzinnego (mogą być niższe np. o 50–100 euro miesięcznie lub więcej, zależnie od indywidualnej sytuacji); jeżeli senior mieszkał wcześniej w mieszkaniu w budynku wielorodzinnym, koszty te są porównywalne. Zaletą dla seniora jest jednak to, że utrzymanie mieszkania na wynajem nie wiąże się już z dodatkowymi kosztami ewentualnych napraw domu / mieszkania, remontów itp.
- Zapobieganie izolacji społecznej – jeżeli senior mieszka samotnie, w jego bezpośrednim sąsiedztwie (w sąsiednich mieszkaniach na wynajem) mieszkają inni seniorzy, z którymi może spędzać wolny czas.
- Oprócz wspólnego spędzania wolnego czasu seniorzy mogą sobie wzajemnie pomagać w wykonywaniu różnych zwykłych, codziennych czynności i prac domowych
- Senior nie musi już zajmować się otoczeniem domu (zwłaszcza zimą – nie musi odśnieżać).
- Jeżeli senior przez dłuższy czas nie daje znaku życia lub nie wychodzi z mieszkania – sąsiedzi w budynku mieszkalnym mogą szybciej to zauważyć, a w przypadku problemów zdrowotnych senior ma potencjalnie większą szansę na szybsze wezwanie pomocy medycznej (podobnie w przypadku pożaru itp.),
- Senior nie musi już ponosić kosztów różnych prac remontowych w budynku mieszkalnym (wszystkie remonty, z wyjątkiem drobnych napraw w mieszkaniu, są finansowane ze środków funduszu remontowego lub ze środków własnych miasta).
- Budynek mieszkalny dla seniorów znajduje się w bezpośrednim sąsiedztwie placówki świadczącej usługi opiekuńcze, której organem założycielskim jest miasto Spišská Belá. Wykwalifikowany personel placówki służy również pomocą w różnych sytuacjach kryzysowych lub w razie potrzeby udzielenia pomocy.

Miasto daje zatem seniorom MOŻLIWOŚĆ poprawy jakości życia poprzez zaoszczędzenie na kosztach utrzymania mieszkania oraz zamieszkanie w otoczeniu, w którym będą mieszkać blisko swoich rówieśników (co umożliwia seniorom nawiązywanie kontaktów społecznych i przynosi inne korzyści).

	Główni interesariusze i beneficjenci praktyki: Głównymi interesariuszami są miasto i senior. Bezpośrednie korzyści z tej dobrej praktyki odnoszą seniorzy (a także inne osoby, którym miasto zapewnia mieszkania na wynajem). Dla miasta zaletą jest to, że seniorzy utrzymują mieszkania w bardzo dobrym stanie, mają do nich bardzo osobisty stosunek i ich nie niszczą. Dzięki temu miasto nie musi zajmować się ewentualnymi uszkodzeniami mieszkań ani wyposażenia budynku mieszkalnego. Z finansowego punktu widzenia koszty eksploatacji całego budynku mieszkalnego wynoszą dla miasta jedynie około 500 € (przy czym część tych kosztów jest miastu zwracana z czynszu).
Ramy czasowe (data początku i końca wdrażania DP)	Praktyka działa od listopada 2012 roku w sposób ciągły
Potrzebne zasoby	Kluczowe zasoby • własność mieszkania (mieszkań) przez gminę lub • własność gruntu pod budowę mieszkań lub • własność innego budynku, który zostanie przebudowany na mieszkania na wynajem. Źródła finansowania • Przed i w trakcie pozyskiwania mieszkań na wynajem: Zależy to od tego, czy miasto posiada już mieszkania na wynajem, czy musi je pozyskać. Potrzebne zasoby zależą również od liczby mieszkań na wynajem, które gmina zamierza pozyskać, a także od konkretnego projektu i zapotrzebowania. Przykładowo budowa nowego budynku mieszkalnego z 16 mieszkaniami na wynajem kosztuje (bardzo orientacyjnie) około 1,5–2,0 mln euro (z czego 60% stanowi kredyt z Państwowego Funduszu Rozwoju Budownictwa Mieszkaniowego [ŠFRB], a 40% dotacja państwowa; proporcje te mogą się nieznacznie różnić w zależności od specyfiki konkretnego projektu). Budowę budynku mieszkalnego realizuje oferent, który wygrał postępowanie o udzielenie zamówienia publicznego. • Jeśli miasto posiada już mieszkania na wynajem: Koszty finansowe ponoszone przez miasto obejmują wynagrodzenie pracownika, do którego obowiązków należy administrowanie mieszkaniami na wynajem (umowy najmu, rozliczanie czynszu, tworzenie i rozliczanie funduszu remontowego, nadpłaty, niedopłaty, zadłużenie itp.). Jeśli jednak miasto odpowiednio ustali wysokość czynszu, może pokryć z niego koszty wynagrodzenia pracownika (podobnie może pozyskać z czynszu środki na spłatę kredytu), dzięki czemu pod względem finansowym „utrzymanie” takiego budynku mieszkalnego nie musi go nic kosztować. Zasoby kadrowe • Przed i w trakcie pozyskiwania mieszkań na wynajem: • 1 pracownik miasta, który będzie nadzorował przygotowanie projektu (w przypadku budowy budynku mieszkalnego lub przebudowy innego budynku), złożenie wniosku o kredyt

	z Państwowego Funduszu Rozwoju Budownictwa Mieszkaniowego i dotację państwową oraz administrowanie projektem (jeśli miasto uzyska kredyt i dotację na budowę nowego budynku mieszkalnego lub przebudowę innego budynku).
	• Jeśli miasto posiada już mieszkania na wynajem:
	  • 1 pracownik miasta, który będzie zajmował się administrowaniem mieszkaniami na wynajem i budynkiem (cały proces administracyjny związany z najmem mieszkań może zatem zazwyczaj prowadzić w urzędzie miasta jedna osoba, która może jednocześnie wykonywać również inne obowiązki; zazwyczaj nie ma potrzeby, aby pełny etat pracownika miasta obejmował wyłącznie administrowanie mieszkaniami na wynajem).
	  • 1 pracownik fizyczny miasta, który będzie wykonywał ewentualne doraźne naprawy i prace konserwacyjne w budynku mieszkalnym.

Dowody sukcesu (osiągnięte rezultaty)	Liczba mieszkań na wynajem (przeznaczonych wyłącznie dla seniorów): 16 Liczba stale zajętych mieszkań na wynajem: 16 Liczba osób oczekujących na mieszkanie na wynajem (zainteresowanych seniorów): ok. 5 Wyjaśnienie: Miasto Spišská Belá dysponuje na potrzeby seniorów 2 budynkami mieszkalnymi z 16 mieszkaniami na wynajem (2×8) – wszystkie mieszkania są stale zajęte przez seniorów. Na liście oczekujących na mieszkanie na wynajem miasto nieprzerwanie odnotowuje kolejnych zainteresowanych seniorów (nie dysponuje jednak większą liczbą mieszkań na wynajem dla seniorów). Niematerialne dowody sukcesu to przede wszystkim integracja społeczna seniorów mieszkających wspólnie w budynku mieszkalnym, a także rozwój wolontariatu wśród seniorów (wspólne wykonywanie różnych prac związanych z utrzymaniem budynku mieszkalnego).
Potencjał uczenia się i transferu	Pozyskiwanie mieszkań na wynajem za pośrednictwem Państwowego Funduszu Rozwoju Budownictwa Mieszkaniowego oraz dzięki dotacjom państwowym jest na Słowacji od dawna powszechnie stosowaną praktyką. Dla samorządu takie rozwiązanie (udostępnianie mieszkań na wynajem wyłącznie seniorom lub wydzielenie określonej liczby mieszkań, które miasto będzie udostępniać wyłącznie seniorom) nie stanowi jednak żadnego problemu – jest to wyłącznie kwestia woli samorządu. Kluczowe czynniki sukcesu • Zainteresowanie, wola i determinacja samorządu, aby zapewnić seniorom możliwość zamieszkania w mieszkaniach na wynajem. Przeszkody lub czynniki mogące utrudniać transfer:

	• W przypadku samorządów na Słowacji kluczową przeszkodą jest nieuzyskanie przez samorząd kredytu i dotacji na pozyskanie mieszkań na wynajem (podobnie w przypadku gmin w Polsce – o ile mają one możliwość pozyskania środków na ten cel). Pozyskanie mieszkań na wynajem ze środków własnych miasta (czyli bez kredytu i dotacji) nie jest możliwe do zrealizowania. • Obawy przedstawicieli samorządu, czy poradzą sobie z całym procesem pozyskiwania mieszkań na wynajem i czy będą w stanie później nimi administrować (umowy najmu, związane z nimi prawa i obowiązki miasta oraz najemców itp.). • Ewentualne ograniczenia prawne (różnice między systemami prawnymi Słowacji i Polski).
Strony internetowe	-

Ogólny opis dobrej praktyki (DP)

Zgłaszający DP	Miasto Spišská Belá, Wydział Spraw Socjalnych
Właściciel DP	Miasto Spišská Belá, Wydział Spraw Socjalnych
Dane kontaktowe	Ing. Anna Mlaková, kierownik Wydziału Spraw Socjalnych; e-mail:mlakova@spisskabela.sk Tel: +421 915 491 697
Poziom wdrażania DP:	Lokalny
Zdjęcia	Praktyka jest realizowana w sposób dyskretny po obu uczestniczących stronach; istnieją jedynie urzędowe zapisy sporządzone do celów socjalnych, których nie można udostępnić, ponieważ miasto nie dysponuje zgodą uczestników.

Tematyczna edukacja seniorów, realizacja różnych aktywności edukacyjno – poznawczych w czasie wolnym	
Krótkie streszczenie DP	W ramach tej dobrej praktyki miasto Spišská Belá wykorzystuje istniejące zasoby lokalne na swoim terenie, aby przez cały rok zapewniać seniorom interesujące formy spędzania wolnego czasu, oparte na edukacji i poznawaniu (przyrody, kultury, historii, sztuki, literatury). Zajęcia edukacyjne odbywają się w Kasztelu Strážky (historia, sztuka, muzyka, poznawanie regionu Spiszu), w budynku przedsiębiorstwa Lesy mesta Spišská Belá oraz w okolicznych lasach miejskich (edukacja leśna), a także w bibliotece miejskiej (literatura). Wszystkie te zajęcia edukacyjno-poznawcze są oferowane seniorom bezpłatnie lub za symboliczną opłatą (np. 0,50 € za jeden wykład). W ten sposób miasto poszerza możliwości udziału seniorów w różnorodnych formach aktywności społecznej, a tym samym ogranicza ich wykluczenie społeczne.
Szczegółowe informacje	Praktyka rozwiązuje następujące problemy: 1. Samotność, wykluczenie społeczne, (potencjalny) brak wartościowych aktywności społecznych podejmowanych przez seniorów w ciągu dnia i roku. Utrata kontaktów społecznych, nuda, brak wartościowych aktywności społecznych w ciągu dnia, a także inne czynniki często przyczyniają się do pogorszenia kondycji seniorów i powodują ich wykluczenie społeczne. W celu zapobiegania takim negatywnym zjawiskom miasto Spišská Belá przeprowadziło w przeszłości na swoim terenie analizę możliwości wykorzystania potencjału endogenicznego (nie tylko) na rzecz seniorów. Na podstawie tej analizy miasto zidentyfikowało szereg możliwości zaoferowania seniorom mieszkającym na jego terenie zróżnicowanych form wartościowego spędzania wolnego czasu. W ten sposób wskazano między innymi Kasztel Strážky (zarządzany przez państwową instytucję kultury – Słowacką Galerię Narodową), miejskie przedsiębiorstwo Lesy mesta Spišská Belá, a także bibliotekę miejską. We współpracy z tymi instytucjami udało się następnie przygotować dla seniorów ofertę różnorodnych zajęć edukacyjno-poznawczych, z których mogą korzystać w ciągu roku kalendarzowego. Poszczególne zajęcia organizowane są co roku (w różnych wariantach). Dzięki tej dobrej praktyce miasto ogranicza zatem wykluczenie społeczne seniorów. Jak wdrażana jest praktyka: • *Zajęcia edukacyjne w Kasztelu Strážky* (historia, sztuka, muzyka, poznawanie regionu) • Tematy poszczególnych wykładów, zajęć edukacyjno-poznawczych i warsztatów przygotowują specjaliści zatrudnieni w Słowackiej Galerii Narodowej (Kasztelu Strážky); ustalają oni również terminy poszczególnych zajęć. Zajęcia dotyczą na przykład zapoznawania seniorów ze

sposobem, w jaki szlachta spędzała Boże Narodzenie w przeszłości, koncertów muzycznych w kasztelu, projekcji filmowych, pokazów tworzenia rzeźb bezpośrednio na terenie kasztelu, malowania obrazów i portretów, historii kasztelu itp.
  - Zajęcia / wydarzenia odbywają się z różną częstotliwością – zależnie od ich charakteru. Warsztaty organizowane są zazwyczaj 1–2 razy w miesiącu, natomiast pozostałe wydarzenia rzadziej. Łącznie w ciągu roku kalendarzowego odbywa się przeciętnie około 20–30 wydarzeń.
  - Na zajęcia / wydarzenie może zapisać się każdy senior – wystarczy kupić bilet wstępu.
  - Miasto za pośrednictwem różnych kanałów komunikacji rozpowszechnia informacje o zajęciach organizowanych w Kasztelu Strážky; informacje te rozpowszechnia również sam Kasztel Strážky, korzystając z własnych kanałów komunikacji. Miasto informuje mieszkańców przede wszystkim poprzez stronę internetową i media społecznościowe, a ponadto przekazuje informacje bezpośrednio do centrów dziennych.
- *Lesy mesta Spišská Belá* (edukacja leśna)
  - Tematy poszczególnych wykładów, zajęć edukacyjno-poznawczych i warsztatów przygotowują specjaliści zatrudnieni w przedsiębiorstwie Lesy mesta Spišská Belá; ustalają oni również terminy poszczególnych zajęć. Zajęcia dotyczą na przykład historii gospodarki leśnej, poznawania lasu (również za pomocą różnych zmysłów człowieka), śladów pozostawianych w lesie przez poszczególne zwierzęta, sposobów pozyskiwania drewna i odnawiania lasu, leśnictwa, roślin i zwierząt objętych ochroną, a także pożywienia dostarczanego przez las itp.
  - Same zajęcia specjalistyczne dla seniorów prowadzą pracownicy przedsiębiorstwa Lesy mesta Spišská Belá, a także pracownicy naukowi Narodowego Centrum Leśnictwa w Zvolenu.
  - Zajęcia / wydarzenia odbywają się z różną częstotliwością, w zależności od pory roku i tematyki (średnio co 2–3 miesiące).
  - Liczba uczestników zajęć z zakresu edukacji leśnej jest ograniczona w zależności od miejsca ich organizacji (budynek przedsiębiorstwa Lesy mesta, pobliska okolica, las itp.) oraz dostępnej przestrzeni.
  - Zajęcia z zakresu edukacji leśnej są bezpłatne; miasto zapewnia seniorom również bezpłatny transport z miasta na miejsce zajęć.
  - Miasto za pośrednictwem różnych kanałów komunikacji. rozpowszechnia informacje o zajęciach organizowanych w budynku przedsiębiorstwa Lesy mesta Spišská Belá lub w pobliskich obiektach i lasach. Informacje te

	rozpowszechnia również samo przedsiębiorstwo Lesy mesta Spišská Belá, korzystając z własnych kanałów komunikacji. Miasto informuje mieszkańców przede wszystkim poprzez stronę internetową i media społecznościowe, a ponadto przekazuje informacje bezpośrednio do centrów dziennych.
	• *Biblioteka Miejska* (spotkania literackie)
	  • Tematy poszczególnych zajęć i warsztatów przygotowuje biblioteka miejska, która ustala również terminy poszczególnych zajęć. Spotkania dotyczą na przykład omawiania różnych dzieł literackich i książek podróżniczych lub rozmów na różne tematy literackie. Zajęcia odbywają się zazwyczaj kilka razy w roku.
	  • Miasto rozpowszechnia informacje o spotkaniach organizowanych w bibliotece miejskiej za pośrednictwem różnych kanałów komunikacji; informacje te rozpowszechnia również sama biblioteka, korzystając z własnych kanałów komunikacji. Miasto informuje mieszkańców przede wszystkim poprzez stronę internetową i media społecznościowe, a ponadto przekazuje informacje bezpośrednio do centrów dziennych.
	Główni interesariusze i beneficjenci praktyki:
	Głównymi nteresariuszami są miasto, Kasztel Strážky, przedsiębiorstwo Lesy mesta Spišská Belá, biblioteka miejska i seniorzy. Bezpośrednie korzyści z tej dobrej praktyki odnoszą seniorzy.
	Zajęcia edukacyjne poprawiają samopoczucie psychiczne seniorów, pomagają utrzymać sprawność poznawczą i wzmacniają więzi społeczne, przyczyniając się tym samym do aktywnego i godnego starzenia się. Podczas wszystkich zajęć seniorzy ćwiczą pamięć, koncentrację i myślenie analityczne, odnawiają i poszerzają kontakty społeczne, co zmniejsza ryzyko izolacji i ewentualnej depresji. Udział w programach kulturalnych i edukacyjnych wzmacnia u seniorów poczucie sensu, samorealizacji i „współwłasności“ wspólnoty.
	W obszarze literatury rozwijają oni zasób słownictwa i empatię, a czytanie przywołujące wspomnienia wzmacnia ich tożsamość i pozwala utrwalać historię własnego życia. Edukacja leśna umożliwia seniorom spacery i obserwację przyrody, które w połączeniu z ruchem i nauką poprawiają nastrój oraz kondycję fizyczną i psychiczną. Zajęcia z zakresu historii i sztuki pozwalają seniorom łączyć osobiste wspomnienia z wydarzeniami życia publicznego oraz wspierają dialog międzypokoleniowy. Różnorodne zajęcia plastyczne, muzyczne i teatralne rozwijają u seniorów pewność siebie i radość, a także pozwalają im osiągać konkretne, namacalne rezultaty.

Ramy czasowe (data początku i końca wdrażania DP)	Praktyka działa w sposób ciągły.
Potrzebne zasoby	Źródła finansowania:

	• Kasztel Strážky: zajęcia dla seniorów są oferowane za symboliczną opłatą (0,50 €) lub bezpłatnie. Finansowanie specjalistów prowadzących zajęcia zapewnia państwo. • Lesy mesta Spišská Belá: zajęcia dla seniorów są oferowane bezpłatnie. Finansowanie specjalistów prowadzących zajęcia zapewnia przedsiębiorstwo Lesy mesta Spišská Belá. • Biblioteka Miejska: zajęcia dla seniorów są oferowane bezpłatnie. Finansowanie specjalistów prowadzących zajęcia zapewnia miasto Spišská Belá (zajęcia odbywają się w ramach ich „zwykłego" czasu pracy). Zasoby kadrowe: • 1 pracownik miasta, który odpowiada za komunikację między organizatorem zajęć (Kasztelem Strážky, przedsiębiorstwo Lesy mesta, biblioteka miejska) a seniorami. Pracownik ten wykonuje te czynności obok innych obowiązków służbowych.
Dowody sukcesu (osiągnięte rezultaty)	Średnia liczba seniorów uczestniczących w każdych zajęciach organizowanych w Kasztelu Strážky: ok. 30 osób (w zależności od charakteru i tematyki wydarzenia). Średnia liczba warsztatów organizowanych przez Kasztel Strážky na rzecz seniorów w ciągu roku: ok. 12 (1 raz w miesiącu). Średnia liczba wydarzeń organizowanych przez Kasztel Strážky w ciągu roku, zarówno wyłącznie dla seniorów, jak i dla różnych grup, w których mogą uczestniczyć również seniorzy: ok. 20–30. Średnia liczba seniorów uczestniczących w każdych zajęciach organizowanych przez przedsiębiorstwo Lesy mesta Spišská Belá: ok. 25 osób. Średnia liczba zajęć organizowanych przez przedsiębiorstwo Lesy mesta Spišská Belá na rzecz seniorów w ciągu roku: 6 Średnia liczba seniorów uczestniczących w każdych zajęciach organizowanych przez bibliotekę miejską: ok. 35 Średnia liczba zajęć organizowanych przez bibliotekę miejską na rzecz seniorów w ciągu roku: 3 Włączanie „biernych" seniorów w różne aktywności: Miasto, również w związku z realizacją projektu „Samorząd dla seniorów", zaczęło intensywniej informować seniorów o organizowanych zajęciach. Stopniowo wzrasta liczba członków centrów dziennych.
Potencjał uczenia się i transferu	Ta dobra praktyka może być przenoszona i wdrażana w samorządach w Polsce i na Słowacji. Kluczowe czynniki sukcesu: • Rozpoznanie potencjału endogenicznego miasta (ustalenie, czy na jego terenie działają różne instytucje, które mogłyby oferować seniorom różnorodne zajęcia edukacyjno-poznawcze); nawet jeśli na terenie samorządu nie ma takich instytucji, organizacja tego

	rodzaju zajęć jest nadal możliwa (z udziałem zewnętrznych wykładowców i prowadzących). • Zainteresowanie, wola i determinacja samorządu w realizacji (pośredniczeniu w realizacji) takich zajęć we współpracy z instytucjami zewnętrznymi. • Upowszechnianie wśród mieszkańców wiedzy o dostępności takich zajęć. Przeszkody lub czynniki mogące utrudniać transfer: • Nie zidentyfikowano przeszkód, które mogłyby utrudniać transfer dobrej praktyki.
Strony internetowe	https://sng.sk/sk/kastiel-strazky/podujatia/popoludnie-so-seniormi1 https://lesy.spisskabela.sk/lesna-ucebna/

Opis dobrej praktyki (DP)

Zgłaszający DP	Miasto i Gmina Stary Sącz
Właściciel DP	Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania Brama Bekidu
Dane kontaktowe	Mostki 86, 33-340 Stary Sącz Wioletta Derymacka - Prezes Zarządu Stowarzyszenia LGD Brama Beskidu e-mail: biuro@bramabeskidu.pl tel. 48 18 547 66 80
Poziom wdrażania DP:	Lokalny
Zdjęcia	Aktywności w ramach Dziennego Domu Seniora  *Fot. Urząd Miasta i Gminy Stary Sącz* Aktywności w ramach Dziennego Domu Seniora  *Fot. Urząd Miasta i Gminy Stary Sącz*

	Dzienny dom seniora
Krótkie streszczenie DP	Dzienny Dom Seniora w Starym Sączu jest placówką zapewniającą dzienne wsparcie osobom potrzebującym pomocy w codziennym funkcjonowaniu, w szczególności osobom starszym, które ze względu na wiek, chorobę lub niepełnosprawność wymagają częściowej opieki i pomocy w zaspokajaniu podstawowych potrzeb życiowych.
Szczegółowe informacje	Powstanie placówki było odpowiedzią na potrzeby wynikające z konieczności zapewnienia usług opiekuńczo- pielęgnacyjnych, terapeutycznych i wspomagających**,** przy jednoczesnym podtrzymywaniu aktywności, samodzielności i uczestnictwa społecznego seniorów gminy Stary Sącz. Placówka ma zatem charakter nie tylko opiekuńczy, ale również aktywizujący, terapeutyczny i integracyjny. • W jaki sposób praktyka osiąga swoje cele i jak jest wdrażana? ◦ Dzienny Dom Seniora prowadzi Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania (LGD) „Brama Beskidu" we współpracy z Centrum Usług Społecznych w Starym Sączu. Realizuje usługi w ramach projektów współfinansowanych m.in. z funduszy unijnych. ◦ Oferta skierowana jest do mieszkańców gminy Stary Sącz, którzy ze względu na wiek, stan zdrowia lub niepełnosprawność wymagają wsparcia. Podopieczni Domu otrzymują wsparcie w ramach usług opiekuńczo-pielęgnacyjnych oraz aktywizująco-usprawniających. ◦ DDS zapewnia dzienną opiekę i wsparcie nie tylko w zakresie poprawienia lub utrzymania sprawności ruchowej, ale także intelektualnej poprzez organizację różnorakich zajęć i warsztatów (takich jak: arteterapia, muzykoterapia, terapia kulinarna, zajęcia rozwijające umiejętności społeczne, zajęcia aktywizujące i terapeutyczne). ◦ Udział w zajęciach organizowanych w Dziennym Domu Seniora jest częściowo odpłatny. ◦ Wykorzystane zasoby: ludzkie (kadra zarządzająca, opiekunowie i rehabilitanci), finansowe (wspieranie działalności DDS) oraz lokalowe. • Kim są główni interesariusze i beneficjenci praktyki? 1. Beneficjenci bezpośredni Główną grupę beneficjentów stanowią osoby potrzebujące wsparcia w codziennym funkcjonowaniu, w szczególności osoby starsze, które ze względu na wiek, chorobę lub niepełnosprawność wymagają częściowej opieki i pomocy w zaspokajaniu podstawowych potrzeb życiowych. DDS przewidziany jest dla 30 osób. W aktualnym projekcie mogą to być osoby zamieszkujące, uczące się lub pracujące na terenie powiatu nowosądeckiego lub miasta Nowego Sącza. Do tej grupy można zaliczyć przede wszystkim: osoby starsze o ograniczonej samodzielności, osoby wymagające regularnego

	wsparcia opiekuńczego, osoby z niepełnosprawnościami, osoby zagrożone samotnością i izolacją społeczną, osoby wymagające aktywizacji ruchowej, społecznej i terapeutycznej. 2. Beneficjenci pośredni Opiekunowie faktyczni i nieformalni osób korzystających z DDS są drugą, bardzo istotną grupą beneficjentów. Projekt przewiduje wsparcie dla 15 opiekunów. Korzystają oni m.in. z: • poradnictwa psychologicznego, • poradnictwa dietetycznego, • poradnictwa pielęgnacyjnego, • wiedzy i wsparcia dotyczącego sprawowania opieki. Korzyścią jest przede wszystkim odciążenie opiekunów oraz zwiększenie ich kompetencji w zakresie opieki nad osobą starszą lub niesamodzielną. Funkcjonowanie placówki przynosi również korzyści rodzinom uczestników oraz lokalnej społeczności poprzez rozwój dostępnych środowiskowych usług społecznych i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu osób starszych.
Ramy czasowe (data początku i końca wdrażania DP)	Dzienny Dom Seniora w Starym Sączu rozpoczął działalność w październiku 2019 r. Placówka powstała jako forma dziennego wsparcia osób starszych i niesamodzielnych, a jej funkcjonowanie jest kontynuowane w ramach kolejnych projektów finansowanych ze środków europejskich. Od 1 maja 2025 r. działalność Dziennego Domu Seniora realizowana jest w ramach projektu „Dzienny Dom Seniora" współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach programu Fundusze Europejskie dla Małopolski 2021–2027.
Potrzebne zasoby	Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania „Brama Beskidu" uzyskało dotację z Unii Europejskiej na realizację projektu pn.: „Dzienny Dom Seniora". Okres realizacji projektu: 01.05.2025 – 30.04.2027 Dzienny Dom Seniora funkcjonuje w ramach projektu współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej – Europejskiego Funduszu Społecznego Plus (EFS+). • całkowita wartość projektu: 2 535 027,80 zł, • dofinansowanie z Funduszy Europejskich: 2 153 978,56 zł. Projekt obejmuje m.in. rozwój usług społecznych, doposażenie placówki, działania terapeutyczne i aktywizujące oraz wsparcie opiekunów. Udział osób korzystających z Dziennego Domu Seniora jest częściowo odpłatny, zgodnie z zasadami określonymi w dokumentacji projektu i regulaminie placówki. Działalność DDS jest wspierana finansowo przez gminę Stary Sącz. Dla przykładu: na zadanie publiczne „Prowadzenie Dziennego Domu Seniora" przeznaczono: – 180 000,00 zł (rok 2023), 132 595,00 zł (rok 2024), 100 000,00 zł (rok 2025).

Dowody sukcesu (osiągnięte rezultaty)	Praktyka funkcjonowania Dziennego Domu Seniora (DDS) w Gminie Stary Sącz jest doskonałym przykładem nowatorskiego i wysoce skutecznego podejścia do polityki senioralnej w ramach Centrum Usług Społecznych (CUS). Przekształcenie tradycyjnych jednostek pomocy w zintegrowany system usług społecznych pozwoliło na odejście od stygmatyzującego modelu interwencyjnego na rzecz deinstytucjonalizacji, profilaktyki i budowania lokalnego kapitału społecznego. Praktykę funkcjonowania Dziennego Domu Seniora (DDS) w Gminie Stary Sącz można uznać za wzorcową (tzw. dobrą praktykę), ponieważ w pełni realizuje założenia nowoczesnej polityki społecznej, łącząc profesjonalne wsparcie medyczno-opiekuńcze z aktywizacją społeczną i integracją w środowisku lokalnym. Oprócz kluczowych korzyści społecznych – takich jak utrzymanie samodzielności seniorów, przeciwdziałanie osamotnieniu i wykluczeniu oraz realne odciążenie opiekunów faktycznych (rodzin) – o wartości i wyjątkowości tej praktyki świadczy dodatkowo fakt, że DDS nie działa w izolacji, lecz stanowi element spójnego, powiązanego systemu usług społecznych dla mieszkańców gminy. Ułatwia to elastyczne reagowanie na zmieniające się potrzeby seniora. Zapewnienie wielogodzinnego, dziennego wsparcia pozwala seniorom pozostać w ich naturalnym środowisku domowym i lokalnej społeczności tak długo, jak to możliwe, odsuwając w czasie lub całkowicie eliminując konieczność umieszczenia w całodobowej placówce (np. DPS). Usługi świadczone w DDS (terapia zajęciowa, rehabilitacja, treningi funkcji poznawczych, zajęcia kulturalne i rekreacyjne) opóźniają procesy starzenia się oraz utraty sprawności psychofizycznej, co bezpośrednio przekłada się na mniejsze obciążenie lokalnego systemu ochrony zdrowia. DDS staje się przestrzenią do spotkań, dialogu międzypokoleniowego oraz zaangażowania seniorów w życie lokalnej wspólnoty (np. współpraca ze szkołami, przedszkolami i lokalnymi organizacjami pozarządowymi), co przywraca seniorom poczucie sprawczości i wartości społecznej. Nieliniowe i niedostrzegalne na pierwszy rzut oka efekty finansowo-ekonomiczne: Choć efekty są przede wszystkim społeczne, wygenerowane wsparcie przekłada się na korzyści ekonomiczne: opiekunowie seniorów mogą utrzymać lub podjąć aktywność zawodową, a gmina optymalizuje wydatki na długoterminową opiekę stacjonarną. Praktyka DDS w Starym Sączu odpowiada na jedno z największych wyzwań współczesnej demografii – starzenie się społeczeństwa. Udowadnia, że opieka senioralna nastawiona na podmiotowość, godność, profilaktykę i lokalną wspólnotowość przynosi trwale wyższą jakość życia mieszkańców niż tradycyjne form wsparcia instytucjonalnego.

Potencjał uczenia się i transferu	Doświadczenia związane z funkcjonowaniem Dziennego Domu Seniora w Starym Sączu mogą stanowić przykład dobrej praktyki dla innych jednostek samorządu terytorialnego. Utworzenie i prowadzenie tego typu placówki pozwala rozwijać środowiskowe usługi społeczne, wspierać seniorów w zachowaniu możliwie największej samodzielności, przeciwdziałać samotności i wykluczeniu społecznemu oraz odciążać rodziny sprawujące opiekę nad osobami starszymi. Model dziennego pobytu może być dostosowany do możliwości i potrzeb poszczególnych gmin, a jego realizacja może być wspierana środkami zewnętrznymi oraz współpracą samorządu z organizacjami pozarządowymi. Doświadczenia Starego Sącza mogą zatem stanowić punkt odniesienia przy planowaniu podobnych rozwiązań w innych gminach, szczególnie tych, które obserwują wzrost liczby osób starszych wymagających wsparcia. Korzyści dla innych gmin: • Gotowy model środowiskowej usługi społecznej - DDS jest przykładem rozwiązania, które można zaadaptować do lokalnych warunków – zamiast tworzyć system wsparcia od podstaw, gmina może wykorzystać doświadczenia istniejącej placówki. • Możliwość ograniczenia kosztów opieki instytucjonalnej - dzienne wsparcie może pomóc części seniorów dłużej pozostawać w swoim domu, co może ograniczać konieczność korzystania z bardziej kosztownych, całodobowych form opieki. • Odciążenie rodzin - organizacja dziennego pobytu seniora daje rodzinom możliwość połączenia opieki nad bliskim z pracą zawodową i innymi obowiązkami. Jest to szczególnie istotne w sytuacji, gdy liczba osób wymagających wsparcia rośnie. • Przeciwdziałanie samotności seniorów - DDS tworzy miejsce regularnego kontaktu z innymi osobami. Dla innych gmin może być to inspiracja do tworzenia lokalnych przestrzeni przeciwdziałających izolacji społecznej. • Wydłużenie okresu samodzielnego funkcjonowania - zajęcia ruchowe, terapeutyczne, trening samoobsługi i aktywizacja mogą wspierać utrzymywanie sprawności seniorów. Dla gmin oznacza to możliwość prowadzenia profilaktyki niesamodzielności, a nie tylko reagowania na jej skutki. • Łączenie wielu form wsparcia w jednym miejscu - model DDS pozwala połączyć opiekę, terapię, aktywizację społeczną, wsparcie psychologiczne, zajęcia ruchowe i działania kulturalne. Inne gminy mogą wykorzystać taki model przy projektowaniu własnych usług. • Możliwość wykorzystania funduszy zewnętrznych- tworzenie DDS może być realizowane przy wykorzystaniu środków europejskich i innych źródeł finansowania. Przykład Starego Sącza pokazuje, że rozwój takiej infrastruktury nie musi być finansowany wyłącznie ze środków własnych gminy. • Rozwój współpracy samorządu z NGO - DDS może być prowadzony we współpracy z organizacją pozarządową,

	co pozwala gminie wykorzystać doświadczenie i zasoby lokalnych organizacji. • Możliwość współpracy międzygminne - w przypadku mniejszych gmin, których nie stać na utworzenie dużej placówki, doświadczenia DDS mogą być podstawą do rozważenia wspólnego świadczenia usług lub współpracy kilku samorządów. • Przykład realizacji lokalnej polityki senioralnej - DDS jest konkretnym narzędziem realizacji takich celów jak: aktywne starzenie się, przeciwdziałanie wykluczeniu, rozwój usług środowiskowych, wsparcie opiekunów oraz pozostawanie seniorów jak najdłużej w miejscu zamieszkania. Praktyka funkcjonowania Dziennego Domu Seniora pokazała kilka problemów i trudności, z którymi trzeba się mierzyć. Jedną z nich jest fakt, że część seniorów lub ich rodzin błędnie utożsamia DDS z „domem opieki" czy stacjonarnym DPS-em. Pokonanie lęku przed zmianą, oporu przed wyjściem z domu oraz przekonanie seniora do spróbowania uczestnictwa w wielu przypadkach wymaga długiej, indywidualnej pracy, rozmów oraz przekonywań. Kolejną trudnością jest to, że w jednej grupie spotykają się osoby względnie sprawne intelektualnie z osobami z początkami otępienia lub znaczną niepełnosprawnością ruchową. Dobranie programu zajęć tak, aby jedni nie czuli się zrezygnowani, a drudzy przeciążeni, jest dużym wyzwaniem metodycznym dla kadry DDS. Dzienny Dom w Starym Sączu w dużym stopniu opiera się na środkach projektowych UE. Kończenie się okresów projektowych stwarza ryzyko luki finansowej i konieczności przejęcia pełnego ciężaru utrzymania przez budżet gminy. Trudnością jest też, że placówka nie dysponuje własnym środkiem transportu dostosowanym do potrzeb osób z ograniczoną mobilnością. W warunkach gminy miejsko-wiejskiej stanowi to istotną barierę dostępności dla seniorów z oddalonych sołectw, wykluczonych komunikacyjnie lub niemających możliwości wsparcia ze strony rodziny.
Strony internetowe	https://bramabeskidu.pl/dzienny-dom-senora/ https://starysacz.um.gov.pl/26055/rekrutacja-do-projektu-pn-dzienny-dom-seniora/

Opis dobrej praktyki (DP)

Zgłaszający DP	Miasto i Gmina Stary Sącz
Właściciel DP	Starosądecka Fundacja Kultury
Dane kontaktowe	ul. Batorego 23, 33-340 Stary Sącz Monika Dominik starosadeckafundacjakultury@gmail.com tel. 48 503 960 130
Poziom wdrażania DP:	Lokalny
Zdjęcia	Zajęcia w ramach UTW  *Fot. Urząd Miasta i Gminy Stary Sącz* Zajęcia w ramach UTW  *Fot. Urząd Miasta i Gminy Stary Sącz*

	Uniwersytet Trzeciego Wieku
Krótkie streszczenie DP	Starosądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku działa pod patronatem Starosądeckiej Fundacji Kultury i we współpracy z Centrum Kultury i Sztuki im. Ady Sari. Oferuje szeroki zakres zajęć, wykładów i warsztatów dla seniorów pozwalając im na zachowanie aktywności fizycznej, rozwój intelektualny i artystyczny. Zajęcia odbywają się głównie w siedzibie Centrum Kultury i Sztuki (Rynek 5) lub w budynku Kina Sokół (ul. Batorego 23) w Starym Sączu.
Szczegółowe informacje	Uniwersytet Trzeciego Wieku (UTW) stanowi ważną formę aktywizacji osób starszych, odpowiadającą na ich potrzebę dalszego rozwoju osobistego, intelektualnego i społecznego. Działalność UTW pozwala na produktywne wykorzystanie potencjału seniorów poprzez tworzenie możliwości zdobywania nowej wiedzy, rozwijania zainteresowań, podnoszenia kompetencji oraz aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym i kulturalnym. • W jaki sposób praktyka osiąga swoje cele i jak jest wdrażana? UTW działa w oparciu o roczny plan pracy. Uwzględnia on nie tylko zakres tematyczny zajęć ale i realne potrzeby starosądeckich seniorów. Oferta UTW obejmuje różnorodne formy aktywności. Są nimi między innymi: ◦ wykłady obejmujące tematykę z zakresu różnych dyscyplin naukowych, ◦ zajęcia ruchowe i prozdrowotne pomagające utrzymać dobrą kondycję fizyczną, takie jak: gimnastyka dla zdrowia, joga, zdrowy kręgosłup, pilates, ◦ zajęcia manualne i artystyczne rozwijające kreatywność i pasje (pisanie ikon, zajęcia plastyczne etc.), ◦ zajęcia dziennikarskie, ◦ warsztaty rozwijające kompetencje cyfrowe, związanych z obsługą komputera i Internetu, ◦ lektoraty językowe. Słuchacze UTW mają także dostęp do wydarzeń kulturalnych na preferencyjnych warunkach. UTW korzysta z pomieszczeń gminnych oraz sprzętu pozostających pod zarządem Centrum Kultury i Sztuki im. Ady Sari. Wykorzystuje także materiały i zasoby własne seniorów oraz instruktorów. • Kim są główni interesariusze i beneficjenci praktyki? Najważniejszymi beneficjentami są osoby starsze będące słuchaczami, którzy korzystają z oferty edukacyjnej, kulturalnej, społecznej i aktywizującej. Uczestnictwo w UTW pozwala im rozwijać wiedzę i zainteresowania, podnosić kompetencje, utrzymywać aktywność intelektualną i społeczną oraz budować relacje z innymi osobami.

	Beneficjentami pośrednimi są rodziny seniorów oraz lokalna społeczność, która korzysta z aktywności, wiedzy, doświadczenia i zaangażowania osób starszych. Istotnym interesariuszem jest również samorząd lokalny, dla którego UTW jest partnerem w realizacji polityki senioralnej, szczególnie w zakresie aktywizacji, integracji społecznej, przeciwdziałania samotności oraz wspierania aktywnego starzenia się. Szczególną wartością UTW jest traktowanie seniorów nie tylko jako odbiorców wsparcia, ale również jako osób posiadających wiedzę, doświadczenie i kompetencje, które mogą być wykorzystywane na rzecz lokalnej społeczności.
Ramy czasowe (data początku i końca wdrażania DP)	Praktyka działa od grudnia 2016 r. w sposób ciągły.
Potrzebne zasoby	Zasoby finansowe • Roczny koszt organizacji zajęć Uniwersytetu Trzeciego Wieku wynosi około 105 0000,00 zł. • Dotacja z Urzędu Miasta Starego Sącza wynosi około 55 000 zł. Pozostała kwota pokrywana jest z grantów Starostwa Powiatowego w Nowym Sączu oraz ze środków Instytutu Karpackiego w Nowym Sączu. UTW otrzymuje także różnorakie formy wsparcia ze strony sponsorów indywidualnych. • Zajęcia oferowane przez UTW są częściowo odpłatne (w zależności od ich charakteru i według obowiązujących zasad). Każdy z uczestników zobowiązany jest do uiszczenia opłaty w wysokości 50 zł za każdy semestr zajęć. Zasoby materialne • UTW wykorzystuje miejskie zasoby lokalowe (budynek Centrum Kultury i Sztuki im. Ady Sari).
Dowody sukcesu (osiągnięte rezultaty)	UTW angażuje seniorów pozwalając im na twórcze i aktywne spędzanie czasu. Pozwala wykorzystać posiadany potencjał oraz poszerzyć wiedzę na różnych płaszczyznach. W zajęciach UTW w roku 2025/2026 bierze udział 133 słuchaczy. W stosunku do roku wcześniejszego liczba słuchaczy wzrosła o 20 osób. Dowodem sukcesu działalności Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Starym Sączu jest przede wszystkim jego trwałość, skala uczestnictwa oraz systematyczny rozwój oferty. UTW funkcjonuje od 2016 roku, a w 2026 roku obchodzi jubileusz 10-lecia działalności. Utrzymujące się zainteresowanie ofertą potwierdza, że inicjatywa odpowiada na rzeczywiste potrzeby lokalnych seniorów. Istotnym efektem działalności UTW jest różnorodność oferowanych form aktywności. Oferta ta sprzyja utrzymywaniu aktywności intelektualnej i fizycznej, rozwijaniu zainteresowań oraz zdobywaniu nowych kompetencji.
Potencjał uczenia się i transferu	UTW angażuje seniorów w różnym wieku i o różnych talentach i zdolnościach. Pozwala na wymianę doświadczeń i pogłębienie wiedzy

	na interesujące ich tematy. Starosądeckie UTW rozwija umiejętności i daje szansę na rozwój osobisty. Pozwala także na utrzymanie dobrej kondycji fizycznej i psychicznej. Transfer tej dobrej praktyki wymaga przede wszystkim opracowania konkretnej oferty zajęć dedykowanych seniorom oraz znalezienia odpowiedniego miejsca i zabezpieczenia środków finansowych na jej prowadzenie. Wymaga także pracy nad przekonaniem seniorów, że pieniądze wydane na uczestnictwo w poszczególnych zajęciach nie są wydatkiem lecz inwestycją w siebie. Oferta UTW może być dostosowywana na bieżąco do potrzeb seniorów, co znacznie wpływa na jej atrakcyjność. UTW stał się inspiracją dla miasta Stara Ľubovňa, które w roku 2026 dokonało transferu tej dobrej praktyki na swój teren.
Strona internetowa	https://www.facebook.com/p/Uniwersytet-Trzeciego-Wieku-w-Starym-S%C4%85czu-100090504991650/?locale=pl_PL

Opis dobrej praktyki (DP)

Zgłaszający DP	Miasto i Gmina Stary Sącz
Właściciel DP	Centrum Usług Społecznych w Starym Sączu
Dane kontaktowe	ul. 11 Listopada 11, 33-340 Stary Sącz Franciszek Tudaj - Dyrektor Centrum Usług Społecznych w Starym Sączu cus@starysacz.naszcus.pl tel. 18 446 20 70
Poziom wdrażania DP:	Lokalny

Zdjęcia

Spotkanie seniorów w CUS



Fot. Urząd Miasta i Gminy Stary Sącz

Spotkanie seniorów w CUS



Fot. Urząd Gminy Stary Sącz

	Centrum Usług Społecznych
Krótkie streszczenie DP	CUS jest jednostką gminną powstałą w miejscu wcześniejszego Ośrodka Pomocy Społecznej. Dotychczasowy Ośrodek Pomocy Społecznej świadczył usługi wyłącznie w zakresie świadczeń pomocy społecznej (np. zasiłki) i świadczeń rodzinnych. CUS oferuje pomoc zarówno w otrzymaniu powyższych świadczeń jak i szeroko pojętych usług społecznych. Wspiera mieszkańców w rozwiązywaniu trudności życiowych, zapewnia pomoc społeczną, usługi opiekuńcze, poradnictwo i wsparcie rodzin oraz seniorów. Prowadzi również działania aktywizujące, integracyjne i wspierające samodzielność mieszkańców. Osobne działania dedykowane są seniorom i obejmują między innymi: dostarczanie ciepłych posiłków do miejsca zamieszkania seniora, wypożyczalnię sprzętu rehabilitacyjnego oraz opiekę wieczorową i wytchnieniową.
Szczegółowe informacje	Utworzenie Centrum Usług Społecznych było odpowiedzią na potrzebę kompleksowej obsługi osób o różnorodnych potrzebach bytowych. Jedną z głównych przyczyn powstania centów usług społecznych są zmiany demograficzne i wzrost liczby seniorów, co generuje zwiększone zapotrzebowanie na usługi społeczne, asystenckie i wspierające. Ponadto nowoczesna polityka społeczna zakłada odchodzenie od instytucjonalnych form pomocy jak np. domy pomocy społecznej na rzecz wsparcia środowiskowego. Wiodącym zadaniem CUS-u jest rozwijanie usług lokalnych, tak aby najbardziej potrzebujący mogli jak najdłużej funkcjonować w swoim środowisku zamieszkania. Proces przekształcania Ośrodka Pomocy Społecznej w Centrum Usług Społecznych przebiegał następująco: • Sierpień 2024 – uchwała Rady Miejskiej – wyrażenie woli przystąpienia do Małopolskich Centrów Usług Społecznych, podpisanie umowy o partnerstwie na rzecz realizacji projektu "Małopolskie Centra Usług Społecznych". • Marzec 2025 - uchwała Rady Miejskiej - przekształcenie Ośrodka Pomocy Społecznej w Centrum Usług Społecznych. • Styczeń – czerwiec 2025 - opracowanie diagnozy potrzeb i potencjału wspólnoty samorządowej Gminy Stary Sącz w zakresie usług społecznych. • Lipiec - sierpień 2025 - Opracowanie Programu Usług Społecznych. • Sierpień 2025 - przyjęcie uchwały dot. Programu Usług Społecznych. • Wrzesień 2025 – rozpoczęcie działalności CUS oraz rozpoczęcie realizacji Programu Usług Społecznych. Centrum Usług Społecznych zostało utworzone w celu zaspokojenia potrzeb i wykonywania ustawowych zadań własnych Gminy Stary Sącz w zakresie określonych usług społecznych oraz koordynacji tych usług. Głównym celem CUS jest integracja i rozwój usług społecznych na poziomie lokalnym przez wprowadzenie partycypacyjnego modelu,

w którym działania instytucjonalne wspierane są przez organizacje samorządowe, pozarządowe, podmioty ekonomii społecznej i osoby fizyczne. Działania Centrum adresowane są do ogółu mieszkańców Gminy. Do najważniejszych zadań Centrum należą: działania wspierające osoby i rodziny o określonych potrzebach, w wysiłkach zmierzających do zaspokojenia niezbędnych potrzeb i umożliwienia im życia w warunkach odpowiadających godności człowieka, podejmowanie działań zmierzających do rozszerzenia oferty usług społecznych, przy wykorzystaniu potencjału podmiotów realizujących usługi społeczne na obszarze działania centrum. CUS pomaga również m. in. w dożywianiu w ramach programów pomocowych, a także oferuje pomoc w opiece wytchnieniowej dla opiekunów osób samotnych, starszych i schorowanych. Realizowana jest również Asystentura osobista dla osób z niepełnosprawnościami. Jednym z istotnych kroków podjętych przez jego pracowników było rozszerzenie usługi opieki nad osobami potrzebującymi na opiekę wieczorną i weekendową.

Działania CUS mają na celu zapewnienie seniorom kompleksowego pakietu świadczeń dostosowanych do ich możliwości i potrzeb. Szeroki zakres działania CUS obejmuje między innymi: dostarczanie ciepłych posiłków do miejsca zamieszkania seniora, wypożyczalnię sprzętu rehabilitacyjnego oraz opiekę wieczorową i wytchnieniową. CUS realizuje również usługę transportową adresowaną głównie do osób o obniżonej mobilności fizycznej spowodowanej wiekiem, chorobami, niepełnosprawnością dla osób zamieszkujących w miejsc. Ponadto w CUS można skorzystać z darmowego poradnictwa: prawnego, psychologicznego, psychospołecznego oraz terapeuty uzależnień.

Kwalifikacja beneficjentów poszczególnych programów odbywa się według następującego schematu:

1. Kwalifikacja do usług społecznych odbywa się na podstawie złożonego wniosku wraz z oświadczeniem o spełnieniu określonych warunków do danego typu usług społecznych. Samo złożenie wniosku o przyznanie usług społecznych nie jest równoznaczne z zakwalifikowaniem do korzystania z danych usług społecznych.
2. Kwalifikowanie oraz ustalanie opłaty za usługi społeczne nie wymaga wydania decyzji administracyjnej. Odmowa zakwalifikowania wymaga wydania decyzji administracyjnej.
3. Kwalifikowanie następuje z uwzględnieniem ograniczeń i limitów wynikających z budżetu przewidzianego na realizację Programu.
4. Kwalifikacja w przypadku niektórych usług społecznych może zostać poprzedzona koniecznością złożenia dodatkowych dokumentów lub oświadczeń potwierdzających np. sytuację zdrowotną, życiową, rodzinną.
5. W przypadku wątpliwości spełniania warunków kwalifikacyjnych do usługi, KIPUS może przeprowadzić

	w okresie ubiegania się usługę lub w trakcie jest realizacji wizję lokalną w miejscu zamieszkania wnioskodawcy. 6. Do usług, które wynikają z realizowanych programów (np. gminnych, rządowych, w partnerstwie z innymi podmiotami) kwalifikowane są osoby zgodnie z zasadami określonymi w tych programach. 7. Odmowa podania koniecznych w procesie kwalifikacji danych jest równoznaczna z brakiem możliwości zakwalifikowania do usług społecznych. • Kim są główni interesariusze i beneficjenci praktyki? Beneficjentami działalności CUS są także seniorzy zamieszkujący gminę Stary Sącz, w szczególności osoby potrzebujące wsparcia w codziennym funkcjonowaniu, samotne, niesamodzielne, znajdujące się w trudnej sytuacji życiowej lub zagrożone izolacją społeczną. Z oferowanych form pomocy mogą korzystać również seniorzy aktywni, którzy potrzebują informacji, poradnictwa, dostępu do usług społecznych lub chcą uczestniczyć w działaniach integracyjnych i środowiskowych. Pośrednimi beneficjentami są rodziny i opiekunowie osób starszych, którzy dzięki wsparciu CUS mogą łatwiej organizować opiekę nad bliskimi i godzić ją z własnymi obowiązkami. Interesariuszami są podmioty współtworzące lokalny system wsparcia seniorów. Należą do nich przede wszystkim Gmina Stary Sącz, CUS, Dzienny Dom Seniora, Uniwersytet Trzeciego Wieku, Gminna Rada Seniorów, organizacje pozarządowe i organizacje senioralne, placówki ochrony zdrowia, instytucje kultury oraz inne lokalne instytucje i podmioty społeczne. Ważną rolę odgrywają także rodziny, opiekunowie, wolontariusze i lokalni partnerzy. Współpraca pomiędzy tymi podmiotami pozwala łączyć pomoc socjalną i opiekuńczą z aktywizacją, integracją oraz przeciwdziałaniem samotności osób starszych. Dzięki temu CUS pełni rolę jednego z elementów lokalnego systemu polityki senioralnej, odpowiadającego zarówno na potrzeby seniorów wymagających bezpośredniej pomocy, jak i osób starszych chcących aktywnie uczestniczyć w życiu społeczności lokalnej.
Ramy czasowe (data początku i końca wdrażania DP)	Centrum Usług Społecznych działa od września 2025 r.
Potrzebne zasoby	Centrum powstało w ramach realizacji projektu „Małopolskie centra usług społecznych” w ramach programu Fundusze Europejskie dla Małopolski 2021 – 2027 finansowanego z Europejskiego Funduszu Społecznego Plus nr projektu FEMP.06.23-IP.01-020/24, którego celem jest stworzenie warunków do upowszechnienia modelu funkcjonowania systemu pomocy społecznej opartego o centra usług społecznych. Środki z projektu przeznaczone zostały na uruchomienie nowych usług społecznych w Gminie Stary Sącz. Budżety pozostałych z nich pochodzą z podjętych umów oraz partnerstw i są to środki

	z budżetu państwa, środki z budżetu gminy oraz środki będące w zasobach partnerów Centrum. Na 14 projektów usług społecznych realizowanych przez CUS przeznaczono łącznie 2 426 600 zł, z czego wkład własny to 121 330 zł a dofinansowanie 2 305 270 zł. Jeśli chodzi o działania CUS dedykowane potrzebom osób starszych oraz metody ich finansowania przez samych seniorów należy wymienić przede wszystkim: • Kuriera obiadowego „Dobry Posiłek Dnia” - w zależności od potrzeb dostarczenie tygodniowo kilku pełnowartościowych obiadów do miejsca zamieszkania. Odpłatność 10zł za obiad, • Opiekę wieczorną i weekendową - sprawowanie pomocy opiekuńczej w porze wieczornej i weekendowej i uzupełnienie istniejącego systemu wsparcia o opiekę w godzinach mniej „etatowych”. Odpłatność 10 zł za 1 godzinę opieki, • Usługę transportową „Dobry Kurs”- przewóz z miejsca zamieszkania do miejsca docelowego wskazanego przez odbiorcę o ile przewóz ten będzie służył rozwojowi ogólnie pojmowanego dobrostanu odbiorcy. Może to być miejsce związane z realizacja potrzeb zdrowotnych (np. wizyta u lekarza), ale też kulturalnych (np. wydarzenia kulturalne w Starym Sączu), rekreacyjnych czy sportowych. Odpłatność wynosi 8 zł za jeden kurs, • Wypożyczalnię sprzętu rehabilitacyjnego - nieodpłatne wypożyczenie sprzętu rehabilitacyjnego według zgłaszanego zapotrzebowania i posiadanego sprzętu, • Usługi sąsiedzkie - bezpośrednią pomoc w codziennych sprawunkach, wsparcie towarzyszące mające także na celu zredukowanie zjawiska samotności i alienacji, świadczone ze strony bliskich osób – sąsiadów, znajomych. Pomoc nie mająca charakteru specjalistycznego (niemedyczna). Odpłatność zróżnicowana według obowiązujących zasad programu, • Asystenturę osobistą dla osób z niepełnosprawnościami - zapewnienie indywidualnego wsparcia osoby z niepełnosprawnością przez asystenta osobistego. Wsparcie dostosowywane jest indywidualnie do potrzeb uczestnika.. Odpłatność zróżnicowana według obowiązujących zasad programu. Realizacją projektów CUS zajmują się jego etatowi pracownicy oraz osoby zatrudnione na podstawie umów cywilno- prawnych.
Dowody sukcesu (osiągnięte rezultaty)	Mierzalne rezultaty działalności CUS w Starym Sączu widoczne są przede wszystkim w systematycznym rozszerzaniu dostępu do usług społecznych skierowanych do osób starszych i wymagających wsparcia. CUS zapewnia pomoc w codziennym funkcjonowaniu, rozwija usługi opiekuńcze i środowiskowe oraz wspiera osoby niesamodzielne i ich opiekunów. Istotnym rezultatem jest również rozwój usług realizowanych w miejscu zamieszkania seniora,

	co pozwala ograniczać ryzyko izolacji społecznej i konieczności korzystania z bardziej instytucjonalnych form pomocy. Działalność CUS obejmuje także aktywizację i integrację seniorów, poradnictwo oraz współpracę z lokalnymi instytucjami i organizacjami. Dzięki temu wsparcie nie ogranicza się wyłącznie do pomocy socjalnej, ale tworzy szerszy system odpowiadający na potrzeby osób starszych – od pomocy w codziennym życiu po umożliwianie aktywnego uczestnictwa w społeczności lokalnej. Najważniejszym mierzalnym efektem jest więc zwiększanie dostępności i różnorodności usług społecznych dla seniorów oraz wzmacnianie ich samodzielności, bezpieczeństwa i aktywności społecznej. Wszystkie usługi adresowane głównie do seniorów cieszą się dużą popularnością. Największą zyskała usługa kuriera obiadowego „Dobry Posiłek Dnia", z której na dzień dzisiejszy tj.14 września korzystają 62 osoby. Z usługi „Opieka wieczorna i weekendowa" korzysta 8 seniorów, a z usługi transportowej „Dobry Kurs" 7 osób. Nadmienić należy, że liczba 8 osób to maksymalna liczba osób, które mogą skorzystać z „Opieki wieczornej i weekendowej" ze względu na ograniczone możliwości zatrudnionych opiekunek. Usługa „Dobry Kurs" zaczęła działanie dopiero w sierpniu 2026 r i można zakładać, że z czasem przyciągnie więcej chętnych. Seniorzy korzystają również, ale w mniejszym stopniu z usług bezpłatnego poradnictwa psychologicznego – 2 osoby i prawnego – 1 osoba.
Potencjał uczenia się i transferu	Dużym sukcesem w zmianie modelu funkcjonowania Ośrodka Pomocy Społecznej i jego przekształceniu w CUS jest rozszerzenie jego kompetencji i zakresu działania. CUS urzeczywistnia model „jednego okienka", którego głównym celem jest zapewnienie obywatelom i użytkownikom usług społecznych sprawnego zaspokojenia potrzeb w kontakcie z jedną instytucją. Taki punkt kompleksowej obsługi stwarza możliwość uaktywniania wspólnej polityki wielu usług lokalnych, czego efektem jest dostosowanie tych usług do indywidualnych potrzeb obywatela. Usługi CUS dedykowane są wszystkim mieszkańcom Gminy, nie tylko osobom potrzebującym. Za najważniejszą trudność w realizacji projektów CUS można uznać stosunkowo duże rozproszenie mieszkańców Gminy na dużym jej obszarze. Wiąże się to z trudnością w bezpośrednim dotarciu do seniorów. Sami seniorzy, zwłaszcza ci w podeszłym wieku, rzadko opuszczają swoje miejsca zamieszkania, toteż ich realne potrzeby nie są do końca znane. Bariera ta może nie występować zarówno w Limanowej jak i po stronie słowackiej.
Strona internetowa	https://starysacz.naszcus.pl/