

Załącznik do Uchwały
Nr/...../21
Rady Miejskiej w Suwałkach
z dnia 2021 r.
w sprawie
przyjęcia „Programu Działań Na Rzecz Seniorów
na lata 2021 – 2026 w Mieście Suwałki”

PROGRAM DZIAŁAŃ NA RZECZ SENIORÓW NA LATA 2021 - 2026 W MIEŚCIE SUWAŁKI



SPIS TREŚCI

I. WPROWADZENIE	3
II. DIAGNOZA	4
II. 1 Ludność w Polsce	5
II. 2 Ludność w województwie podlaskim	6
II. 3 Ludność w Suwałkach	6
III. OCENA SYTUACJI	8
III. 1 Miejsce zamieszkania najstarszych mieszkańców Suwałk	8
III. 2 Suwalska pomoc społeczna dla seniorów	9
III. 3 Świadczenia medyczne	12
IV. AKTYWNOŚĆ SPOŁECZNA SUWAŁSKICH SENIORÓW	15
IV. 1 Suwalska Rada Seniorów w Suwałkach	15
IV. 2 Kluby Seniora	15
IV. 3 Strona www.um.suwalki.pl zakładka Seniorzy	16
IV. OBSZARY PRIORYTETOWE/PROBLEMOWE	17
V. 1 Zdrowie, profilaktyka zdrowotna i aktywność fizyczna	18
V. 2 Rozwój sieci usług środowiskowych oraz instytucjonalnego i pozainstytucjonalnego wsparcia udzielanego niesamodzielnym osobom starszym	19
V. 3 Uczestnictwo Seniorów w życiu społecznym oraz wspieranie wszelkich form aktywności obywatelskiej, społecznej, kulturalnej, edukacyjnej	20
V. 4 Integracja międzypokoleniowa i kształtowanie pozytywnego postrzegania osób starszych w społeczeństwie	22
V. MISJA, CELE PROGRAMU, KIERUNKI DZIAŁAŃ	23
VI. 1 Misja	23
VI. 2 Cele Programu i kierunki działania	23
VII. PLANOWANI REALIZATORZY PROGRAMU	29
VIII. FINANSOWANIE PROGRAMU	29
IX. KOORDYNACJA, MONITORING I EWALUACJA REALIZACJI PROGRAMU	29



I. WPROWADZENIE

W związku ze zmianami demograficznymi zachodzącymi w naszym społeczeństwie następuje dynamiczny wzrost liczby ludności w wieku powyżej 60 roku życia. Starzenie się społeczeństwa staje się kluczową kwestią społeczną również w Mieście Suwałki. Proces ten niesie za sobą szereg konsekwencji i wyzwań w sferze socjalnej, medycznej, ekonomicznej i kulturowej.

Zmiany demograficzne oparte na starzeniu się społeczeństwa powodują potrzebę kontynuacji polityki senioralnej w Mieście Suwałki. W tym celu powołano interdyscyplinarny zespół, który w oparciu o analizę źródeł zastanych, dostępne dane statystyczne opracował Program Działań na Rzecz Seniorów na lata 2021-2026 w Mieście Suwałki, zwany dalej "Programem".

Program przewidziano na sześć lat, gdyż tylko działania kompleksowe i odpowiednio realizowane długookresowe mają szansę przynieść trwałe efekty dla poprawy sytuacji suwalskich seniorów. Celem Programu jest poprawa jakości życia najstarszych mieszkańców miasta. Odbiorcami Programu są osoby w wieku senioralnym.

W literaturze starość określana jest jako faza życia oraz pewien etap w życiu człowieka: *Za początek starości na ogół przyjmuje się 60 lub 65 rok życia, często równoznaczny z osiągnięciem wieku emerytalnego. Ludzie starzy są złożoną niejednorodną grupą nie tylko pod względem stanu zdrowia, ale także sytuacji społeczno-ekonomicznej i życiowej, sprawności fizycznej bądź psychicznej, dlatego też często okres starości dzieli się na podokresy, wyróżniając starość wczesną (60 - 74 lat), późną (75 – 89 lat), oraz bardzo późną zwaną długowieczną, powyżej 90. roku życia).*¹

Zamierzeniem Programu jest skierowanie oferty działań do wszystkich wymienionych grup wiekowych seniorów mający na celu tworzenie warunków do przedsięwzięć promujących ich aktywność, poczucie bezpieczeństwa oraz określaniu zadań mających na celu przystosowanie infrastruktury do potrzeb i możliwości osób starszych. Program ma również na celu zmianę sposobu postrzegania seniorów przez społeczeństwo, w szczególności dzieci i młodzież.

Program będzie realizowany w latach 2021-2026, zakłada tworzenie przestrzeni na potrzeby suwalskich seniorów, przewiduje działania aktywizujące, opiekuńcze, profilaktyczne służące poprawie jakości życia. Swoim zasięgiem obejmie teren Miasta Suwałki.

Podstawy prawne:

- ustawa z dnia 11 września 2015 r. o osobach starszych;
- ustawa z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej;

¹ B. Tobiasz-Adamczyk, M.Brzyńska, Wybrane aspekty socjologiczne wieku starszego. "Świat Problemów" 2011, nr 11 s. 5

- ustawa z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie;
- Diagnoza Strategiczna Województwa Podlaskiego, 2020;
- Uchwała nr 161 Rady Ministrów z dnia 26 października 2018 r. w sprawie przyjęcia dokumentu pt. Polityka społeczna wobec osób starszych 2030. BEZPIECZEŃSTWO – UCZESTNICTWO – SOLIDARNOŚĆ;
- Strategia Rozwiązywania Problemów Społecznych Miasta Suwałki na lata 2016 – 2025;
- Program Integracji Społecznej i Aktywizacji Zawodowej Osób Niepełnosprawnych w Suwałkach na lata 2017 – 2021;
- Informacja na temat osób starszych w Polsce za 2019 r. – Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, 2020

Wykaz najczęściej użytych skrótów w programie:

DPS „Kalina” – Dom Pomocy Społecznej „Kalina”
 MOPR – Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Suwałkach
 NFZ – Narodowy Fundusz Zdrowia
 NGO – organizacje pozarządowe oraz kościelne osoby prawne
 NZOZ – Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
 PWSZ – Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Suwałkach
 PFRON – Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych
 SRS – Suwalska Rada Seniorów
 ZOZ – Zakłady Opieki Zdrowotnej
 GUS – Główny Urząd Statystyczny
 SPZOP – Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Paliatywnej

II. DIAGNOZA

Starzenie się ludzi jest zjawiskiem naturalnym – ludzie starzeją się i starzeją zawsze i wszędzie. Jednak w ostatnich kilkudziesięciu latach intensywność tego zjawiska, szczególnie w państwach wyżej rozwiniętych, znacznie wzrosła, co – przy jednoczesnym spadku przyrostu naturalnego w tych krajach – sprawia, że odsetek ludzi starych w społeczeństwie szybko rośnie. Jest to skutek wydłużania się trwania ludzkiego życia, postępu cywilizacyjnego i poprawy jakości życia. Niepokój budzi nie sam fakt wzrostu ilościowego starszej populacji, co wzrost jej udziału w strukturze ludności, spowodowany spadkiem udziału najmłodszych grup wiekowych w strukturze demograficznej społeczeństwa.²

II. 1 Ludność w Polsce

Polska od wielu lat plasuje się w pierwszej trzydziestce krajów demograficznie starych na świecie. W 1967 roku przekroczyła próg starości demograficznej, a próg zaawansowanej starości

² <https://www.senat.gov.pl/gfx/senat/pl/senatopracowania/15/plik/ot-601.pdf>

demograficznej – już w 1980 roku. W latach 1990-2005 udział ludności w wieku 65 lat i więcej wzrósł z 10,1% do 13,2%, a w wieku 60 lat i więcej z 14,8% do 17,1% w ogólnej strukturze społecznej. W 2001 roku było w Polsce ok. 5,6 mln osób w wieku poprodukcyjnym. Z prognoz demograficznych GUS wynika, że liczba osób w wieku emerytalnym zwiększy się do 9,6 mln w roku 2035.

Poniższa tabela obrazuje prognozę ludności Polski do 2050 roku.

Tabela 1. Prognoza ludności Polski do 2050 r.

Rok	Ogółem (w tys.)
2020	38137,8
2025	37741,5
2030	37185,1
2035	36476,8
2040	35668,2
2045	34817,4
2050	33950,6

ŹRÓDŁO: Prognoza ludności na lata 2014-2050. GUS

Powyższa tabela wskazuje, iż w Polsce w całym prognozowanym okresie liczba ludności Polski będzie się systematycznie zmniejszać. Po 2035 r. każde pięciolecie prognozowanego okresu, zaznaczy się spadkiem liczebności populacji o ponad 800 tys. W końcu 2050 r. ludność Polski osiągnie 33950,6 tys.

Poniższa tabela obrazuje prognozę ludności Polski do 2035 roku według płci w wieku poprodukcyjnym.

Tabela 2. Prognoza ludności Polski w wieku poprodukcyjnym wg płci do 2035 r.

Rok	Ogółem (w tys.)	Mężczyźni 65+ (w tys.)	Kobiety 60+ (w tys.)
2020	8 367,9	2 762,7	5 605,2
2025	8 996,7	3 170,6	5 826,1
2030	9 289,1	3 333,8	5 955,3
2035	9 621,7	3 419,8	6 201,9

ŹRÓDŁO: Prognoza ludności na lata 2008-2035. GUS

Na podstawie prognozy GUS można wywnioskować, że na przestrzeni najbliższych lat nastąpi wzrost liczby osób starszych w Polsce. W latach 2020-2035 przewiduje się wzrost ludności w wieku poprodukcyjnym o ponad 1 253 000.

W skali całego społeczeństwa liczba osób starszych w roku 2025 stanowić będzie około 23%, w 2030 r. – 25%, w 2035 r. – 26%.

Z powyższej tabeli wynika, że w kolejnych latach wśród osób w wieku poprodukcyjnym dominować będą kobiety. W roku 2025 stanowić będą prawie 64,7% ludności w wieku emerytalnym, a w 2035 roku 64,46%.

II. 2 Ludność w województwie podlaskim

Liczba ludności w województwie podlaskim w końcu 2019 r. wyniosła 1 178 353 osoby, tj. o 3180 (0,03%) mniej niż w takim samym okresie 2018 r. Ludność miejska liczyła 716 923 osoby i stanowiła 60,8% ogółu mieszkańców regionu. Na terenie wsi mieszkało 461 430 osób

(GUS Białystok). Województwo podlaskie zajmuje 6,5% powierzchni Polski, a zamieszkuje je 3,1% ludności kraju. Pod względem liczby mieszkańców województwo podlaskie uplasowało się na 14 miejscu w Polsce. Mniejszą liczbę zanotowano tylko w województwie lubelskim i opolskim.

Tabela 3. Liczba ludności wg płci w województwie podlaskim

Rok	Ogółem	Mężczyźni	Kobiety
2017	1 184 548	577 406	607 142
2018	1 181 533	575 870	605 663
2019	1 178 353	574 218	604 135

Źródło: http://swaid.stat.gov.pl/Demografia_dashboards/Raporty_predefiniowane/RAP_DBD_DEM_3.aspx

W ogólnej liczbie mieszkańców nieznacznie przeważały kobiety, które w 2019 roku stanowiły 51,3% ogółu ludności województwa podlaskiego (w 2017 r. – 51,2%).

Tabela 4. Ludność województwa podlaskiego w wieku poprodukcyjnym z podziałem na płeć w latach 2017 - 2019

Rok	Ogółem	Mężczyźni	Kobiety
2017	241 836	77 705	164 131
2018	247 213	79 826	167 387
2019	253 407	82 585	170 822

Źródło: http://swaid.stat.gov.pl/Demografia_dashboards/Raporty_predefiniowane/RAP_DBD_DEM_3.aspx

W roku 2019 w województwie podlaskim zamieszkiwało ogółem 253 407 osób w wieku poprodukcyjnym. Z powyższej tabeli wynika, że w roku 2019 w stosunku do roku 2017, liczba ludności w omawianej kategorii wiekowej wzrosła o 11 571 osób. Mężczyźni stanowili 32,6%, zaś kobiety 67,4% ogółu ludności w wieku poprodukcyjnym.

II. 3 Ludność w Suwałkach

Na terenie Miasta Suwałki, podobnie jak w województwie i całym kraju, od szeregu lat obserwowany jest proces zmiany struktury demograficznej, którego cechą jest rosnący udział osób starszych w populacji ogółem.

II. 3.1 Struktura wiekowa mieszkańców Suwałk

Tabela 5. Ludności Suwałk ogółem, z podziałem na płeć, osób do 18 r. ż. ruchu i przyrostu naturalnego, w latach 2017– 2019

Lata	Ogółem	Mężczyźni	Kobiety	Osoby do 18.roku życia	Ruch naturalny ludności urodzenia/zgony	Przyrost naturalny
2017	69 554	33 257	36 297	13 225	769/573	196
2018	69 827	33 356	36 471	13 430	766/600	166
2019	69 758	33 348	36 410	13 374	728/615	113

Źródło: RAPORT o stanie miasta Suwałki, 2019

Na koniec 2019 roku ogólna liczba ludności wyniosła 69 758 osób i zwiększyła się w stosunku do roku 2017 o 204 osoby.

W latach 2017 – 2019 w Suwałkach mieszkało więcej kobiet niż mężczyzn. Liczba mężczyzn w tym okresie zwiększyła się o 91 osób. Liczba kobiet natomiast ma tendencję

zmienną. W latach 2017-2018 liczba kobiet wzrosła o 174 osoby, a w latach 2018-2019 liczba kobiet zmniejszyła się o 61 osób.

Osoby do 18 roku życia w 2018 r. stanowiły 19,23% ogółu mieszkańców i był to najwyższy wskaźnik w ostatnich trzech latach (w 2017 – 19,02%, w 2019 r. – 19,17%).

W 2019 r. pogorszeniu uległ przyrost naturalny i wynosił 113 osób, to o 53 osoby mniej niż w roku poprzednim i aż o 83 osoby mniej niż w roku 2017.

Tabela 6. Struktura wiekowa w latach 2017 - 2019 mieszkańców Suwałk

Lata	Liczba ludności ogółem	wiek przedprodukcyjny	% ogółu ludności	wiek produkcyjny	% ogółu ludności	wiek poprodukcyjny	% ogółu ludności
2017	69 554	12 909	18,56	44 367	63,79	12 278	17,65
2018	69 827	13 169	18,86	43 796	62,72	12 862	18,42
2019	69 758	13 127	18,82	43 276	62,04	13 355	19,14

Źródło: RAPORT o stanie miasta Suwałki, 2019

Z powyższej tabeli wynika, że w 2019 roku 19,14% ogółu mieszkańców Suwałk stanowiły osoby w wieku poprodukcyjnym – 13 355 osób. Wskaźnik ten ma tendencję wzrostową.

II. 3.2 Prognozy demograficzne dla Miasta Suwałk

Tabela 7. Prognoza ludności Suwałk ogółem i z podziałem na płeć do 2050 r.

Rok	Ogółem	Mężczyźni	Kobiety
2020*	68 643	32 717	35 926
2025	67 850	32 261	35 589
2030	66 715	31 644	35 071
2035	65 170	30 840	34 330
2040	63 217	29 880	33 337
2045	60 907	28 810	32 097
2050	58 339	27 680	30 659

ŹRÓDŁO: Opracowanie własne na podstawie Prognozy ludności gmin na lata 2017-2030 GUS, Prognozy ludności Polski na lata 2014-2050.

W mieście Suwałki prognozuje się systematyczny spadek liczby mieszkańców do 2050 r., Prognozuje się, że liczba ludności Suwałk w 2050 r. będzie o 15% mniejsza niż w 2020 r. W latach 2020 – 2050 liczba mieszkańców Suwałk zmniejszy się o 10 304 osoby, w tym 5 037 mężczyzn i 5 267 kobiet, przy czym największy spadek będzie dotyczył mężczyzn i będzie wynosił prawie 15,4% tej populacji, liczba kobiet spadnie o prawie 14,7%.

*rzeczywista liczba ludności w Suwałkach wg. stanu na 30.06.2020 r. odbiega od prognozowanej przez GUS i wynosi 69 786 (w tym 36 426 kobiet i 33 360 mężczyzn).

Tabela 8. Prognoza ludności Suwałk w wieku poprodukcyjnym z podziałem na płeć do 2050 r.

Rok	Ogółem	Mężczyźni 65+	Kobiety 60+
2020	12 141	3 722	8 419
2025	14 085	4 857	9 228
2030	15 537	5 812	9 725

2035	16 066	6 245	9 821
2040	16 236	6 525	9 711
2045	16 989	6 947	10 042
2050	17 991	7 554	10 437

ŹRÓDŁO: Opracowanie własne na podstawie Prognozy ludności gmin na lata 2017-2030 GUS, Prognozy ludności Polski na lata 2014-2050.

W 2020 r. 17,69% ogółu mieszkańców Suwałk będą stanowiły osoby w wieku poprodukcyjnym – 12 141 osób.

Prognozuje się, że liczba mieszkańców Suwałk w wieku poprodukcyjnym będzie systematycznie rosła.

Prognozuje się, że liczba ludności Suwałk w wieku poprodukcyjnym w 2050 r. wzrośnie o 5 850 osób, tj. o 48,2% w porównaniu do 2020 r.

W 2050 roku liczba mieszkańców Suwałk w wieku poprodukcyjnym będzie stanowiła 30,8% ogółu mieszkańców Suwałk, przy czym 17,9 % ogółu mieszkańców będą stanowiły kobiety, zaś mężczyźni prawie 12,9% ogółu suwalczan.

Wydłużająca się przeciętna długość życia, przy jednoczesnym spadku liczby urodzeń, sprawia, że w perspektywie najbliższych dwudziestu kilku lat nastąpi gwałtowny proces starzenia się ludności, zwłaszcza kobiet.

Istotną konsekwencją demograficznego starzenia się społeczeństwa jest także coraz częstsze samotne zamieszkiwanie osób starszych, tzw. singularyzacja starości.

Przedstawione powyżej zjawiska oraz zmiany struktury demograficznej powodują, iż Miasto Suwałki, podobnie jak cała Polska, stoi przed wieloma wyzwaniami związanymi z planowaniem i kształtowaniem polityki w obszarze aktywności społecznej osób starszych. Wobec tego stanu rzeczy istotne jest, aby podjęto działania bezpośrednio skierowane do seniorów.

III. OCENA SYTUACJI

III. 1 Miejsca zamieszkiwania najstarszych mieszkańców Suwałk

Poniższa tabela obrazuje dziesięć najliczniej zamieszkałych przez osoby starsze tj. 60 lat kobiety i 65 lat mężczyźni ulice Miasta.

Tabela 9. Rozkład zamieszkania suwalczan wg ulic: dla kobiet 60 + i dla mężczyzn 65+.

Lp.	Nazwa ulicy	Ogółem	K 60 +	M 65 +
1.	Alfreda Wierusza Kowalskiego	818	605	213
2.	1 Maja	725	502	223
3.	Kazimierza Pułaskiego *w tym mieszkańcy DPS „Kalina” – 195 os.	683	468	215
4.	Nowomiejska	592	389	203
5.	Teofila Noniewicza	557	371	186
6.	Janusza Korczaka	510	318	192
7.	Emila Młynarskiego	495	346	149
8.	Emilii Plater	457	321	136
9.	Klonowa	400	274	126

10.	Mikołaja Reja	358	251	107
-----	---------------	-----	-----	-----

Źródło: Wydział Spraw Obywatelskich Urzędu Miejskiego w Suwałkach wg stanu na dzień 25.08.2020r.

Z powyższego zestawienia wynika, że najwięcej starszych mieszkańców Suwałk zamieszkuje Osiedle Północ, tj. ulice: A. Wierusza Kowalskiego, K. Pułaskiego, Nowomiejską, E. Młynarskiego, Klonową i M. Reja – 3 346 osób. W tej grupie mieszkańców należy uwzględnić 195 mieszkańców DPS "Kalina", którzy są już objęci opieką instytucjonalną. Centrum Miasta tj. ulice 1 Maja, T. Noniewicza, J. Korczaka, Em. Plater – 2 249 osób, jest to mniejsza grupa o 1 097 osób niż grupa zamieszkująca Osiedle Północ w Suwałkach.

III. 2 Suwalska pomoc społeczna dla seniorów

III.2.1 Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Suwałkach

Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Suwałkach organizuje i koordynuje całość działań na rzecz osób potrzebujących wsparcia, w tym osób starszych.

Na potrzeby Programu opracowano informację dotyczącą świadczeń jakich Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Suwałkach udzielił osobom w wieku 60 i więcej lat w latach 2017 – 2019.

Tabela 10. Osoby w wieku 60+ objęte pomocą społeczną Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Suwałkach

l.p.	Zakres	Lata/liczba osób		
		2017	2018	2019
1.	Ogółem objętych pomocą społeczną, w tym:	2 637	2 412	2 372
2.	Osoby powyżej 60. roku życia, w tym:	556	441	463
	Liczba osób skierowanych do domów pomocy społecznej	46	33	38
	Liczba osób objętych usługami opiekuńczymi	251	254	264
	Liczba osób korzystających z pomocy finansowej	285	273	256
	Liczba osób korzystających z pomocy rzeczowej (obiady, dowóz posiłku)	345	367	331

Źródło: Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Suwałkach

Jak wynika z powyższej tabeli rokrocznie spada ogólna liczba osób objętych świadczeniami z pomocy społecznej.

W 2019 r. najwięcej świadczeń dotyczyło pomocy rzeczowej (obiady, dowozy posiłków) – 71,5% ogółu świadczeń oraz usług opiekuńczych – 57,01% ogółu świadczeń. Tendencję spadkową ma liczba osób korzystających z pomocy finansowej.

Liczba osób skierowanych do domów pomocy społecznej ma tendencję zmienną tj.: w roku 2017 skierowano 46 osób do domów pomocy społecznej, a w 2018 roku 33 osoby, natomiast w roku 2019 skierowano do domów pomocy społecznej 38 osób.

Do 2019 roku odnotowano nieznaczny spadek osób starszych korzystających z pomocy finansowej. W 2019 roku nastąpił spadek o 29 osób korzystających z tej formy pomocy w porównaniu do 2017 roku.

Tabela 11. Osoby w wieku 60+ objęte innymi świadczeniami Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Suwałkach

l.p.	Zakres	Lata/liczba osób		
		2017	2018	2019
1.	Liczba osób pobierających zasiłek pielęgnacyjny	584	609	626
2.	Liczba osób wymagających opieki osób drugih, stanowiących podstawę do otrzymania świadczeń	195	168	146
3.	Liczba osób posiadających orzeczenia o stopniu niepełnosprawności	584	609	626

Źródło: Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Suwałkach

Do 2019 r. stałą tendencję wzrostową wskazuje wskaźnik liczby osób pobierających zasiłek pielęgnacyjny – wzrost o 42 osoby na przestrzeni lat 2017 – 2019.

Świadczenia z tytułu opieki osób drugih od 2017 roku mają tendencję spadkową. W 2017 roku liczba tych świadczeń wyniosła 195 i w porównaniu do roku 2019 była wyższa o 25,13%.

Każdego roku wzrasta liczba osób posiadających orzeczenie o stopniu niepełnosprawności, od 2017 roku przybyło ich o 42 osoby, tj. o 7,2%.

III. 2.2. Dom Pomocy Społecznej „Kalina” w Suwałkach, ul. Pułaskiego 66

Dom Pomocy Społecznej „Kalina” w Suwałkach jest placówką stałego pobytu, posiada 195 miejsc dla osób starszych i przewlekle somatycznie chorych. Zadaniem Domu jest zapewnienie całodobowej opieki oraz zaspokojenie niezbędnych potrzeb mieszkańców: bytowych, opiekuńczych, terapeutycznych i wspomagających zgodnie z obowiązującymi standardami, a także umożliwienie mieszkańcom korzystania z przysługujących na podstawie odrębnych przepisów, świadczeń zdrowotnych. Organizacja Domu, zakres i poziom usług świadczonych przez Dom, uwzględnia w szczególności wolność, intymność i poczucie bezpieczeństwa ich mieszkańcom. Kadra Domu oraz działające przy placówce Stowarzyszenie Przyjaciół Domu Pomocy Społecznej „Kalina” mając na celu aktywizowanie i integrowanie środowiska osób niepełnosprawnych i seniorów, organizują od lat różnorodne imprezy kulturalne, sportowe i integracyjne.

III.2.3 Dzienny Dom Pobytu „Kalinka”, ul. Pułaskiego 66

W ramach struktury organizacyjnej Domu Pomocy Społecznej „Kalina” działa Dom Dziennego Pobytu „Kalinka”. Instytucją kierującą do Domu Dziennego Pobytu jest Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Suwałkach. Ta środowiskowa forma pomocy półstacjonarnej służy utrzymaniu nieaktywnych zawodowo mieszkańców Suwałk w wieku powyżej 60 lat w ich naturalnym środowisku i przeciwdziałania instytucjonalizacji. Uczestnikom Domu Dziennego Pobytu „Kalinka” zapewnia się w szczególności opiekę, terapię zajęciową, zajęcia ogólnousprawniające oraz dostęp do kultury i rekreacji, a także dwa posiłki dziennie (w tym

jeden gorący). Dom Dziennego Pobytu „Kalinka” spełnia bardzo ważną rolę, ponieważ kompleksowo zaspokaja potrzeby ludzi starszych, aktywizując ich i wypełniając czas wolny, nie izolując równocześnie od rodzinnego środowiska. Wspólne przedsięwzięcia kulturalne, towarzyskie i terapeutyczne mają istotny wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne. Wyzwalają one wiarę we własne siły, poczucie świadomości bycia potrzebnym. Dom Dziennego Pobytu przystosowany jest na 15 osób.

III. 2.4 Środowiskowy Dom Samopomocy w Suwałkach będący jednostką organizacyjną miasta Suwałki, ul. Filipowska 20 D

Dom jest przeznaczony dla 35 osób dorosłych (średniorocznie przebywa w nim ok. 6 osób 60+), które z powodu przewlekłych zaburzeń czynności psychicznych, wymagają wsparcia w życiu rodzinnym i społecznym, w celu zwiększenia zaradności, samodzielności życiowej i integracji społecznej. Dom świadczy usługi w ramach zespołowych i indywidualnych treningów samopomocy i treningów umiejętności w zakresie dnia codziennego i funkcjonowania w życiu społecznym. Celem Domu jest przywracanie osobom z zaburzeniami psychicznymi radzenia sobie w sytuacjach życiowych na najwyższym z możliwych poziomie, stwarzanie możliwości do rozwoju ruchu samopomocowego oraz rozwój sieci oparcia społecznego we współpracy z najbliższym i dalszym otoczeniem społecznym.

III. 2.5 Program Suwalska Karta Mieszkańca

Program Suwalska Karta Mieszkańca działa od 1 września 2018 r. „Suwalska Karta Mieszkańca” to kompleksowy program zmierzający do polepszenia warunków życiowych mieszkańców Miasta, którego celem jest zwiększenie wszystkim mieszkańcom Suwałk, bez względu na sytuację rodzinną i majątkową, dostępności do dóbr kultury, sportu i rekreacji zarządzanych przez jednostki organizacyjne i instytucje kultury Miasta Suwałk. Celem Programu jest też poprawa warunków życiowych mieszkańców, poprzez zmniejszenie obciążeń finansowych, w tym szczególnie rodzin wielodzietnych, osób niepełnosprawnych i seniorów, umacnianie poczucia tożsamości lokalnej mieszkańców czy też promocji korzystania ze środków komunikacji miejskiej. 31 prywatnych przedsiębiorców skorzystało z możliwości włączenia się do programu oferując mieszkańcom zniżki na swoje usługi i produkty. Funkcjonują cztery rodzaje kart – zwykła, rodziny wielodzietnej, osoby niepełnosprawnej oraz seniora. Według stanu na koniec 2019 r. - 3 679 seniorów posiadało Suwalską Kartę Mieszkańca. Zainteresowanie jej posiadaniem ciągle wzrasta.

III. 2.6 Program „Złota rączka dla seniora”

Program realizowany jest od 2019 r. przez organizacje pozarządowe w ramach zadania zleconego przez Miasto Suwałki. Celem projektu jest podniesienie oraz poprawa jakości życia poprzez zapewnienie seniorom dostępu do bezpłatnych usług w zakresie drobnych napraw domowych. Program dedykowany jest mieszkańcom Suwałk w wieku powyżej 70 lat, samotnie zamieszkującym lub w wieku powyżej 60 lat z orzeczoną umiarkowaną lub znaczną

stopniem niepełnosprawności. Program zapewnia bezpłatne usługi i naprawy, między innymi takie jak: wymiana żarówek, gniazdek elektrycznych, uszczeltek przeciekających w kranach lub baterii, uszczelnianie przecieków za pomocą silikonu, odpowietrzenie kaloryferów, wymianę lub montaż zamków w drzwiach oraz klamek, jak również naprawę mebli i montaż elementów wyposażenia wnętrz. Limit wizyt specjalistów „Złotej rączki” w gospodarstwie domowym wynosi 4 wizyty w roku.

III. 2.7 Nieodpłatna pomoc prawna

Ogólnopolski system nieodpłatnej pomocy prawnej i poradnictwa obywatelskiego umożliwia otrzymanie darmowej porady prawnika lub doradcy poradnictwa obywatelskiego. Pomoc prawna i nieodpłatne poradnictwo obywatelskie przysługują osobom, które nie są w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej. Warunkiem uzyskania nieodpłatnej pomocy prawnej lub nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego jest złożenie pisemnego oświadczenia, że otrzymujący darmową poradę nie jest w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej.

Na terenie Miasta Suwałk funkcjonują trzy punkty nieodpłatnej pomocy prawnej:

- dwa punkty przy ul. Kościuszki 71 prowadzone przez organizację pozarządową Centrum Aktywności Społecznej „Pryzmat”,
- punkt przy ul. Filipowskiej 20 B prowadzony przez radców prawnych/adwokatów wskazanych przez okręgową radę adwokacką i radę okręgowej izby radców prawnych.

III. 3 Świadczenia medyczne oraz działania z zakresu profilaktyki zdrowia i zdrowego stylu życia

III. 3.1 Szczepienia ochronne przeciwko grypie dla osób powyżej 65 roku życia

Mając na uwadze poprawę stanu zdrowia seniorów samorząd miasta Suwałk od wielu lat finansuje realizację szczepień ochronnych przeciwko grypie. Od 2020 r. szczepienia przeciwko grypie realizowane są w ramach Programu polityki zdrowotnej pn.: „Zdrowa Jesień – profilaktyczne szczepienia przeciwko grypie mieszkańców Suwałk powyżej 65 roku życia”. Program ma na celu:

- zmniejszenie liczby podejrzeń i zachorowań na grypę wśród zaszczepionych osób powyżej 65 roku życia,
- zwiększenie dostępności do bezpłatnych szczepień przeciwko grypie mieszkańcom Suwałk w wieku 65 +,
- wzrost poziomu wiedzy mieszkańców Suwałk uczestniczących w działaniach edukacyjnych na

temat szczepień przeciwko grypie i ich skuteczności oraz zagrożeń dla zdrowia związanych z grypą,

- zachęcenie osób z docelowej grupy wiekowej do szczepień przeciwko grypie.

Uczestnictwo w Programie polega na:

- zakwalifikowaniu osoby do Programu przez lekarza,

- edukacji na temat zachorowań na grypę, szczepień profilaktycznych przeciwko grypie oraz możliwych odczynach poszczepiennych, sposobie postępowania oraz miejscu, gdzie można się zgłosić w razie ewentualnych działań niepożądanych,
- przyjęciu szczepionki.

Do udziału w programie uprawnieni są mieszkańcy Suwałk w wieku 65 lat i więcej, posiadający Suwalską Kartę Mieszkańca – seniora, lub Suwalską Kartę Mieszkańca osoby niepełnosprawnej jeżeli spełnia warunek wieku.

W ostatnich trzech latach wyszczepialność suwalskich seniorów przedstawiała się w sposób następujący:

- 1) w 2017 r. dofinansowano szczepienia dla 1044 mieszkańców,
- 2) w 2018 r. sfinansowano szczepienia dla 1205 mieszkańców,
- 3) w 2019 r. sfinansowano szczepienia dla 1106 mieszkańców.

III.3.2 Wsparcie finansowe Szpitala Wojewódzkiego im. dr. Ludwika Rydygiera w Suwałkach, ul. Szpitalna 60

Corocznie Miasto Suwałki wspiera finansowo Szpital Wojewódzki im. dr. Ludwika Rydygiera w Suwałkach. Środki przeznaczone są na potrzeby wyposażenia Szpitala poprzez zakup niezbędnego sprzętu i aparatury medycznej.

III.3.3 Konsultacje geriatryczne

W 2018 r. Miasto Suwałki zleciło podmiotowi medycznemu świadczenie bezpłatnych konsultacji geriatrycznych ukierunkowanych na opiekę diabetologiczną. Ponadto przeprowadzono porady edukacyjne z zakresu diety, samokontroli i aktywności fizycznej niezbędne do zachowania zdrowia fizycznego i psychicznego seniorom.

W 2020 r. samorząd wdrożył indywidualne konsultacje świadczone przez lekarza geriatrę dla osób powyżej 70 roku życia, posiadających Suwalską Kartę Mieszkańca, wraz z otwartymi wykładami edukacyjnymi z zakresu profilaktyki zdrowia dla osób starszych.

III.3.4 „Dobrostan bio-psycho-społeczny seniora”

W 2019 r. Miasto Suwałki sfinansowało cykl spotkań informacyjno-edukacyjnych z zakresu zdrowia dla seniorów. Beneficjenci mieli możliwość nabycia wiedzy, kształtowania umiejętności i postaw sprzyjających dobrostanowi fizycznemu, psychicznemu i społecznemu.

III. 3.5 Świadczenia opieki zdrowotnej stacjonarne i ambulatoryjne:

Ważnym zasobem w sieci wsparcia jest:

- **Szpital Wojewódzki im. dr. Ludwika Rydygiera w Suwałkach, ul. Szpitalna 60**, zapewnia stacjonarną opiekę zdrowotną w ramach dwudziestu dwóch oddziałów szpitalnych, w tym w jego strukturze organizacyjnej funkcjonuje Oddział Reumatologii z Pododdziałem Dermatologii i Geriatrii. Ponadto Szpital świadczy ambulatoryjną opiekę zdrowotną w ramach dwudziestu

trzech poradni specjalistycznych.

- **Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Paliatywnej im. Jana Pawła II w Suwałkach, ul. Szpitalna 58**, który realizuje świadczenia między innymi takie jak:

- Zespół domowej opieki paliatywnej,
- Hospicjum stacjonarne/oddział medycyny paliatywnej – hospicjum stacjonarne,
- Zakład opiekuńczo - leczniczy dla pacjentów wentylowanych mechanicznie,
- Zakład opiekuńczo – leczniczy,
- Zespół długoterminowej opieki domowej dla pacjentów wentylowanych mechanicznie – opieka domowa nad pacjentami wentylowanymi mechanicznie.

- **Specjalistyczny Psychiatryczny Samodzielny Publiczny ZOZ w Suwałkach**, w ramach którego działa m. in.:

- Zakład Pielęgnacyjny – Opiekuńczy Psychiatryczny (65 łóżek),
- Pododdział z Odcinkiem Geriatrycznym (stacjonarny) (30 łóżek) – w 2019 r. przekształcony w Oddział Psychogeriatryczny (35 łóżek) ,
- Oddział Dzienny Psychiatryczny Geriatryczny, w 2019 r. zwiększono liczbę miejsc z 15 do 18 miejsc,
- Poradnia psychologiczna,
- Centrum zdrowia psychicznego – zapewnia kompleksową pomoc dopasowaną do indywidualnych potrzeb, osobom potrzebującym wsparcia psychiatrycznego i psychologicznego.

- **Centrum Zdrowia Psychicznego w Suwałkach przy ul. Modrzewiowej 17** - jego celem jest:

objęcie wszechstronną opieką osób znajdujących się w kryzysach psychicznych i odejście od tradycyjnego, izolacyjnego leczenia w warunkach szpitalnych na rzecz opieki środowiskowej zgodnie z Narodowym Programem Ochrony Zdrowia Psychicznego.

III. 3.6 Rehabilitacja lecznicza

Świadczenia w rodzaju rehabilitacji leczniczej w Suwałkach świadczą:

- **Samodzielny Publiczny ZOZ Ośrodek Rehabilitacji w Suwałkach** przy ul. Waryńskiego 22A – w zakresie fizjoterapii ambulatoryjnej (zabiegi), lekarskiej opieki ambulatoryjnej, rehabilitacji neurologicznej, rehabilitacji ogólnoustrojowej w oddziale dziennym, rehabilitacji ogólnoustrojowej w warunkach stacjonarnych,
- **Szpital Wojewódzki im. dr. Ludwika Rydygiera w Suwałkach przy ul. Szpitalnej 60** – w zakresie fizjoterapii ambulatoryjnej (zabiegi).

III. 3.7 „Koperta Życia”

W trosce o zdrowie i życie seniorów Miasto Suwałki od 2015 roku rozpoczęło społeczną akcję „Koperta Życia”. Wyprodukowano 5.000 szt. kopert z czego rozdysponowano 1.999 szt.

„Koperta Życia” to bezpłatny zestaw składający się z:

- plastikowej koperty zapinanej na zatrzask,
- karty informacyjnej zawierającej dane osobowe seniora, numery telefonów do najbliższych, informacje medyczne o chorobach, przyjmowanych lekach, uczuleniach oraz kartę ostatniego pobytu w szpitalu,
- naklejki o treści „Tu jest Koperta Życia” do umieszczenia na drzwiach lodówki.

Do koperty dołączona jest instrukcja wypełnienia karty informacyjnej. Informacja o „Kopercie Życia” jest rozpowszechniana przez lekarzy, pracowników Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie, pielęgniarki środowiskowe, pracowników Urzędu Miejskiego.

„Koperty Życia” są dostępne w Urzędzie Miejskim, u lekarzy rodzinnych, pracowników socjalnych, w organizacjach zajmujących się seniorami.

III. 3.8 Zadania realizowane przez organizacje pozarządowe w ramach zadań zleconych przez miasto Suwałki w zakresie zdrowego stylu życia i profilaktyki zdrowotnej

Na przestrzeni ostatnich lat organizacje pozarządowe oferują seniorom wiele działań w ramach zdrowego stylu życia i profilaktyki zdrowotnej poprzez między innymi:

- osobom z zaburzeniami narządu wzroku Polski Związek Niewidomych oferuje punkt poradnictwa rehabilitacyjnego, ukierunkowany na minimalizację dysfunkcji wzroku. Udzielane są porady w zakresie funkcjonalnych następstw niepełnosprawności wzroku, oferowany jest instruktaż sprzętu rehabilitacyjnego,
- w zakresie ochrony i promocji zdrowia Fundacja Akademia Aktywnego Rozwoju dwukrotnie w ciągu roku realizuje bezpłatne badania profilaktyczno–diagnostyczne w kierunku osteoporozy, mające na celu wczesne wykrywanie oraz ograniczenie skutków zdrowotnych choroby,
- osobom z niepełnosprawnością słuchową - głuchoniemym, niedosłyszającym, głuchym oraz ich rodzinom, Polski Związek Głuchych oferuje specjalistyczne wykłady i warsztaty, w tym m.in. dotyczące zdrowego żywienia, umiejętności komunikowania się, ćwiczenia ogólnorozwojowe i rehabilitacyjne,
- Polski Związek Emerytów Rencistów i Inwalidów oferuje spotkania plenerowe połączone z prelekcją lekarza na temat zdrowia seniorów.

IV. AKTYWNOŚĆ SPOŁECZNA SUWAŁSKICH SENIORÓW

IV. 1 Suwalska Rada Seniorów w Suwałkach

W celu zapewnienia suwalskim seniorom wpływu na sprawy dotyczące społeczności miasta Uchwałą nr LII/573/2014 Rady Miejskiej w Suwałkach z dnia 24 września 2014 roku Rada Miejska w Suwałkach powołała pierwszą Suwalską Radę Seniorów. W Radzie działa 9 osób

związanych z aktywnością na rzecz osób starszych w naszym mieście.

Rada ma charakter konsultacyjny, doradczy i inicjatywny dla władz Miasta i działa w następujących obszarach:

1. zapobieganie wykluczeniu społecznemu seniorów;
2. wspieranie aktywności seniorów;
3. mieszkalnictwo dla seniorów;
4. profilaktyka i promocja zdrowia seniorów;
5. przełamywanie stereotypów na temat seniorów i starości oraz budowanie ich autorytetu;
6. rozwój form wypoczynku, dostępu do sportu, rekreacji, edukacji i kultury;
7. tworzenie miejskich przestrzeni, rozwiązań architektonicznych i komunikacyjnych przyjaznych seniorom.

IV. 2 Kluby Seniora

IV.2.1 Suwalski Klub Seniora na Osiedlu Północ w Suwałkach, ul. Chopina 6 a

Suwalski Klub Seniora na Osiedlu Północ prowadzony jest przez Stowarzyszenie Aktywności Społeczno – Artystycznej „Nie Po Drodze”. Działania w Klubie prowadzone są przez instruktorów i specjalistów z różnych dziedzin. Klub oferuje szereg działań edukacyjnych, kulturalno – oświatowych, sportowo – rekreacyjnych, warsztaty rozwoju osobistego, zajęcia z psychologiem. Klub poprzez swoją rozbudowaną ofertę skierowaną do seniorów cieszy się bardzo dużym zainteresowaniem. Ponadto Klub Seniora dofinansowany jest z Programu Wieloletniego „Senior +” na lata 2015-2020.

IV.2.2 Klub Seniora – Centrum, ul. T. Kościuszki 71/ul. Ks.K.A. Hamerszmita,

Klub Seniora Centrum prowadzony był przez Stowarzyszenie Kulturalne KOSTROMA oraz Suwalskie Stowarzyszenie Mangi, Anime, Fantastyki i RPG „Mroczne Bractwo”. W swojej działalności Klub oferował uczestnictwo z zajęciach artystyczno – rękodzielniczych, muzycznych oraz zajęcia w „kąciku gracza”. Klub Seniora – Centrum zakończył swoją działalność w 2019 r.

IV.2.3 Klub Seniora Ciesielska 15 w Suwałkach, ul. Ciesielska 15,

Klub prowadzony jest przez Stowarzyszenie Uniwersytet Trzeciego Wieku. Celem działania Klubu jest stworzenie miejsca przyjaznego Seniorom, w którym mogą nauczyć się nowych umiejętności oraz rozwijać swoje dotychczasowe pasje. Klub oferuje zajęcia w 10 pracowniach jak również regularne spotkania z psychologiem.

IV. 3 Strona www.um.suwalki.pl zakładka Seniorzy

Zakładka – Seniorzy - na stronie Urzędu Miejskiego w Suwałkach, w której na bieżąco są umieszczane ważne informacje dla suwalskich seniorów. Osobna część jest poświęcona Suwalskiej Radzie Seniorów – znajdują się tam między innymi wszystkie protokoły posiedzeń Suwalskiej Rady Seniorów.

IV. 4 Inne przykładowe formy aktywności organizowane przez organizacje pozarządowe oraz jednostki miejskie

Suwalski Ośrodek Kultury w Suwałkach prowadzi zajęcia adresowane do seniorów, w tym „Środy Seniora”. Suwalscy seniorzy mają dużo pomysłów na spędzenie wolnego czasu. Chcą nie tylko skorzystać z gotowych ofert, ale sami, tworząc nowe formy działalności, mają potrzebę prezentowania swoich zdolności, zainteresowań i pasji. W Suwałkach działa 7 muzycznych zespołów senioralnych: „Ocean Życia” i „Cantabile” przy Stowarzyszeniu Seniorzy z Pasją „Horyzont”, „Złota Jesień” przy Uniwersytecie Trzeciego Wieku, „Suwalskie Starszaki” działające przy Stowarzyszeniu Suwalskie Starszaki, grupa „Wspomnień czar”, działająca przy Stowarzyszeniu Twórczych Seniorów „Rozłogi” „Canto” przy Suwalskim Ośrodku Kultury, chór działający przy Suwalskim Stowarzyszeniu Klub Abstynenta „Filar” oraz dwa zespoły taneczne: „Srebrne Pierwiosniki” przy Uniwersytecie Trzeciego Wieku i „Diamant” przy Stowarzyszeniu Seniorzy z Pasją Horyzont. Integracyjny charakter łączący pokolenia ma Salon Poetycko-Literacki „Erato”, działający przy stowarzyszeniu o tej samej nazwie. Cykl spotkań dla seniorów uruchomiła także Biblioteka Publiczna im. M. Konopnickiej. Są to spotkania z pisarzami lub z innymi ciekawymi ludźmi, czasami w formie spotkania wirtualnego, jak również w MIDICENTRUM przy ul. Witosa 4A odbywają się cykliczne zajęcia między innymi z nauki języka angielskiego. Muzeum im. Marii Konopnickiej oraz Centrum Sztuki Współczesnej Galeria Andrzeja Strumiłły często gościły w swoich podwojach seniorów na wystawach stałych oraz czasowych. Suwalska Rada Seniorów we współpracy z Ośrodkiem Sportu i Rekreacji w Suwałkach kształciła w pokoleniu osób 60+ dbanie o własne zdrowie, dobrą kondycję fizyczną i psychiczną, zrozumienie egzystencjalnej potrzeby ruchu, jego znaczenie w podtrzymaniu sprawności fizycznej i psychicznej oraz promowanie aktywnego stylu życia poprzez organizację Olimpiady Senioralnej. Seniorzy uczestniczyli w warsztatach, wycieczkach organizowanych w ramach edukacji muzealnej.

W ramach współpracy z organizacjami pozarządowymi zrealizowano między innymi następujące działania na rzecz osób starszych:

- „Wybory Miss i Mistera Trzeciej Młodości”,
- „Wiek seniora a wigor juniora”,
- „Stylowy Senior”,
- „Suwałki Marsz! – rozwój i wspieranie aktywności fizycznej seniorów”,
- „Witamy lato na sportowo”,
- „Seniorska Wiara Aktywnie Działa”,
- „Międzypokoleniowa wzajemność oddziaływań – młodzi aktywni – aktywni seniorzy”,
- „MAT w pogodnych Suwałkach czyli historia szczęścia Suwalczan zachowana w pamięci”,
- „Pasja Horyzontu – mieszkańcom Suwałk”,
- „Romantycy pogranicza” koncert z okazji dwudziestej rocznicy pobytu na Suwalszczyźnie Jana Pawła II – Papieża Polaka,
- „Z Kiepurą na Chłodnej”.

W suwalskiej przestrzeni coraz częściej widoczne są indywidualne osoby jak i grupy osób

uprawiające Nordic walking, piesze wędrówki lub jazdę rowerem. Aktywność i pomysły seniorów są również brane pod uwagę przy tworzeniu budżetu obywatelskiego. Katalog ofert dla seniorów jest cały czas otwarty.

Na terenie miasta Suwałki seniorzy, którzy pragną zachować kondycję, witalność i energię mogą skorzystać między innymi z ofert: hali sportowej Ośrodka Sportu i Rekreacji, Aquaparku, siłowni na wolnym powietrzu.

W Suwałkach funkcjonuje ok. 15 organizacji pozarządowych działających na rzecz seniorów i osób niepełnosprawnych, które proponują aktywne zajęcia oraz efektywne spędzanie czasu – oferują odpowiednią dawkę kultury, rozrywki oraz stwarzają szerokie możliwości samorealizacji i budowania wzajemnych relacji. Organizacjami skupiającymi największą liczbę członków jest: Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Oddział Okręgowy w Suwałkach oraz Stowarzyszenie Uniwersytet Trzeciego Wieku w Suwałkach.

V. OBSZARY PRIORYTETOWE / PROBLEMOWE

V.1 Zdrowie, profilaktyka zdrowotna i aktywność fizyczna

W związku ze stale rosnącą liczbą osób starszych w społeczeństwie niezbędne jest zwiększenie wsparcia edukacyjnego skierowanego do osób w wieku 60+ w zakresie przeciwdziałania schorzeniom oraz dbałości o zdrowie, co pozwoli zapobiegać rozwojowi lub pojawieniu się niekorzystnych procesów zdrowotnych. Istotnym elementem stanu zdrowia jest styl życia, a więc żywienie, aktywność fizyczna, prawidłowe wzorce wypoczynku czy używanie preparatów farmaceutycznych. W związku z powyższym kształtowanie odpowiedzialności za zdrowie oraz wspieranie pozytywnych postaw w zakresie stylu życia stanowi jeden z kluczowych elementów realizowanej polityki senioralnej. Przede wszystkim konieczne jest poświęcenie większej uwagi promocji zdrowia i prewencji chorób poprzez wspieranie zachowań prozdrowotnych i zachęt do korzystania ze świadczeń profilaktycznych.

Priorytetowa staje się również poprawa dostępności opieki zdrowotnej dla osób w podeszłym wieku, w tym rozwój infrastruktury opieki geriatrycznej czy długoterminowej oraz zapewnienie dostępu do odpowiednio przeszkolonego personelu medycznego w zakresie opieki nad osobami starszymi.

Problemy	Potrzeby
1. Niski poziom sprawności fizycznej osób w wieku emerytalnym	- Potrzeba edukacji zdrowotnej – kształcenie seniorów przez profesjonalistów edukacji zdrowotnej, spotkania z lekarzami, ratownikami medycznymi, terapeutami, psychologami itp., - organizacja masowych aktywności sportowych dla seniorów poprzez: olimpiady, biegi, mecze, nordic walking, wycieczki rowerowe, - obowiązkowa profilaktyka, - usytuowanie siłowni plenerowych przy Szpitalu Psychiatrycznym w Suwałkach.
2. Niewystarczająca promocja zdrowia i profilaktyka zdrowotna	- Wszechstronna edukacja zdrowotna, - kampanie medialne, artykuły w lokalnej prasie, prelekcje i spotkania z lekarzami, psychologami, terapeutami organizowane w klubach

	seniora i przez organizacje pozarządowe, - rozdawanie ulotek promujących zdrowie podczas imprez miejskich; badanie cukru, ciśnienia, osteoporozy, - kampanie profilaktyczne, - szczepienia ochronne, - zwiększenie liczby podmiotów przeprowadzających akcje edukacyjne z zakresu ochrony zdrowia i badań profilaktycznych, - zwiększenie świadomości seniorów i ich rodzin na temat znaczenia sportu i diety dla zdrowia (kampanie medialne).
3. Niewydolny/niewystarczający system i sieć opieki geriatrycznej	- Zwiększenie oferty dla kadry medycznej szkoleń w zakresie geriatryi, gerontologii i opieki długoterminowej, - tworzenie poradni geriatrycznych, - uruchomienie oddziału geriatrycznego.
4. Ograniczona dostępność do świadczeń zdrowotnych i opieki rehabilitacyjnej	- Potrzeba skrócenia kolejek do poradni specjalistycznych, na zabiegi do szpitala i rehabilitację, - konieczność pomocy psychologicznej i dostępność do psychiatrii, - zwiększenie liczby obiektów bez barier architektonicznych i transportowych, - niwelowanie utrudnień komunikacyjnych w dotarciu do placówek służby zdrowia, - zwiększenie dostępności wypożyczalni sprzętu rehabilitacyjnego i ortopedycznego np. poprzez obniżenie kosztów wypożyczania lub organizacja „wypożyczalni społecznej”.
5. Brak lub mała dostępność różnorodnych zajęć, dedykowanych seniorom, odbywających się pod opieką instruktora	- Potrzeba zorganizowania różnych form zajęć z instruktorem, - potrzeba otwarcia się na nowości, ale z dodatkowym wsparciem instruktorskim.
6. Niska znajomość działań, obejmujących obszar usług zdrowotnych w zakresie profilaktyki zdrowotnej	- Poprawa wydolności czynnościowej osób starszych, której wymiernym wskaźnikiem jest samodzielność w codziennym funkcjonowaniu, - działania na rzecz rozwoju usług społecznych, bezpośrednio i pośrednio związanych ze zdrowiem, takich jak: sport, turystyka, rekreacja, - podejmowanie działań na rzecz profilaktyki zdrowia.

V.2 Rozwój sieci usług środowiskowych oraz instytucjonalnego i pozainstytucjonalnego wsparcia udzielanego niesamodzielnym osobom starszym

Istotnym elementem w funkcjonowaniu niesamodzielných osób starszych jest rozwój różnych form opieki dziennej i całodobowej, okresowej i stałej, dostosowanej do zróżnicowanych potrzeb. Niezmiennie ważny jest rozwój usług opiekuńczych i socjalnych w miejscu zamieszkania niesamodzielnej osoby starszej, gdyż obejmują one pomoc w zaspokajaniu codziennych potrzeb życiowych, pomoc w utrzymaniu higieny oraz w miarę możliwości zapewnienie kontaktów z otoczeniem. W celu zapewnienia jak najdłuższego pozostawania niesamodzielnej osoby starszej w środowisku rodzinnym należy wspierać rozwój placówek dziennego pobytu, a także rozwój wolontariatu na rzecz osób starszych.

Problemy	Potrzeby
1. Słabo rozwinięta infrastruktura w zakresie opieki długoterminowej i geriatrycznej (choroba i niepełnosprawność uniemożliwiająca samodzielne funkcjonowanie w środowisku przez 24 godz. na dobę). Osłabienie więzi rodzinnych.	- Tworzenie „miejsc interwencyjnych” w całodobowych ośrodkach wsparcia (DPS Kalina), szpitalu, ZPO, celem zapewnienia opieki „od zaraz” osobom zależnym w sytuacjach kryzysowych (np.: śmierć lub nagła choroba opiekuna) w oczekiwaniu na zapewnienie opieki np.: ZPO lub DPS, - utworzenie Zakładu Opiekuńczo - Pielęgnacyjnego na terenie miasta ewentualnie zwiększenie liczby miejsc w istniejących placówkach opieki długoterminowej, - rehabilitacja w warunkach domowych.
2. Ograniczenia finansowe wynikające z niskiej wysokości otrzymanych rent i emerytur (niewystarczająca ilość środków na odpłatność za świadczone usługi).	- Organizowanie wsparcia w ramach pomocy sąsiedzkiej (finansowanie ze środków samorządu), - upowszechnianie informacji o możliwości skorzystania ze środków PEFRON na likwidację barier i dostosowanie mieszkań do potrzeb osób niepełnosprawnych, - rozwijanie bezpłatnych usług wolontariackich i asystenckich dostępnych „od ręki” na telefon, - kontynuacja Suwalskiej Karty Seniora.
3. Niewystarczający rozwój usług opiekuńczych	- Rozwój opieki środowiskowej nad osobami starszymi, - rozwój i wsparcie finansowe placówek dziennego pobytu/klubów seniora/organizacji pozarządowych, - inicjowanie sieci opiekunów „Sami sobie”, - wspomaganie najbardziej potrzebujących seniorów za pośrednictwem organizacji pozarządowych, w tym Banku Żywności.
4. Słabo rozwinięty wolontariat na rzecz osób starszych	- Szkolenia wolontariuszy: „seniorzy dla seniorów” i wolontariuszy młodego pokolenia np. harcerzy, studentów pedagogiki osób starszych, - wykorzystanie doświadczeń lekarzy, pielęgniarek, rehabilitantów będących na emeryturze do świadczenia pomocy osobom starszym, - kontynuacja dotychczasowych programów np. „Złota Rączka dla seniora”.
5. Lęk przed wyjściem z domu z powodu przyjmowania leków moczopędnych i problemów z utrzymaniem moczu	- Zwiększenie ilości dostępności toalet w przestrzeni publicznej.
6. Małe wsparcie środowiska lokalnego	- Wsparcie rodzin w opiece środowiskowej nad osobą starszą, - tworzenie środowisk samopomocy, - zwiększenie zaangażowania opiekunów – wolontariuszy, - zwiększenie sieci wyszkolonych wolontariuszy, - skoordynowanie instytucjonalne środowiskowych usług opiekuńczych i aktywizacyjnych osób starszych.
7. Niewystarczająca infrastruktura socjalna i zdrowotna	- Zwiększenie dostępności podmiotów świadczących wsparcie osobom starszym: domy pobytu, zakłady opieki długoterminowej, środowiskowe domy pomocy, placówki zapewniające opiekę niepełnosprawnym, przewlekle chorym, osobom w podeszłym wieku z problemami psychicznymi, zakłady opiekuńczo – lecznicze itp.

V.3 Uczestnictwo Seniorów w życiu społecznym oraz wspieranie wszelkich form aktywności obywatelskiej, społecznej, kulturalnej, edukacyjnej

Jednym z kluczowych elementów, jakości i satysfakcji z życia Seniorów jest szeroko rozumiana aktywność społeczna. W związku z tym jednym z priorytetów podejmowanych działań jest uczestnictwo w życiu społecznym i wspieranie wszelkich form aktywności obywatelskiej, społecznej, kulturalnej i edukacyjnej poprzez m.in. wspieranie funkcjonowania i rozwoju organizacji pozarządowych zrzeszających osoby starsze. Dzięki wydłużaniu się ludzkiego życia i stałej poprawie jego jakości, w tym także stanu zdrowia, może być to czas aktywnej realizacji własnych pasji i marzeń, na które nie było czasu podczas pracy zawodowej. Udział Seniorów w wydarzeniach kulturalnych, sporcie i turystyce ma szczególne znaczenie, gdyż podtrzymuje ich aktywność, zapobiega marginalizacji i wykluczeniu społecznemu, zwiększa zainteresowanie otaczającym światem, umożliwia realizację własnych pasji i uzdolnień, zapewnia atrakcyjne, a zarazem wartościowe wykorzystanie wolnego czasu. Zapewnieniem odpowiedniej przestrzeni do tych działań jest wsparcie realizacji zadań publicznych w otwartych konkursach ofert skierowanych do organizacji pozarządowych i podmiotów, o których mowa w art. 3 ust. 3 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie.

Należy propagować włączenie społeczne osób starszych, szczególnie pozostających w domu, poprzez używanie Internetu i innych technologii teleinformatycznych do korzystania z dóbr kultury, rozrywki, edukacji oraz komunikacji z innymi osobami.

Ważnym elementem jest edukacja Seniorów w zakresie bezpieczeństwa. Osoby starsze to osoby o szczególnych predyspozycjach psychicznych: ufne, życzliwe, otwarte, często nieposiadające dostatecznej wiedzy pozwalającej na właściwą ochronę przed zagrożeniami. Decyduje to o tym, iż częściej stają się one ofiarami oszustw, przestępstw oraz innych niebezpieczeństw. W związku z powyższym należy osoby starsze otoczyć szczególną opieką przekazując im wiedzę na temat istniejących zagrożeń, aby mogli oni świadomie i rozważnie reagować, kiedy znajdą się w sytuacji zagrażającej ich bezpieczeństwu.

Problemy	Potrzeby
1. Choroba i niepełnosprawność uniemożliwiająca samodzielne wyjście poza mieszkanie z uwagi na bariery architektoniczne lub ograniczenia finansowe.	- Likwidacja barier architektoniczno – urbanistycznych poprzez dostosowanie terenów i obiektów do potrzeb osób starszych, - pomoc wolontariuszy w codziennych obowiązkach, zakupach itp. ze współudziałem seniorów.
2. Niedostateczna wiedza seniorów na temat bezpieczeństwa	- Kampanie medialne na temat niebezpieczeństw, działania oszustów, - organizacja spotkań na temat bezpieczeństwa seniora w ruchu drogowym, ścieżkach rowerowych, zawieranie umów na telefon, porady konsumenckie, - wyposażenie seniorów w odbłaski, opaski S.O.S.
3. Brak nowych liderów do prowadzenia organizacji	- Podnoszenie wiedzy i umiejętności członków organizacji senioralnych, - organizacja warsztatów, szkoleń, konferencji w zakresie pozyskiwania

pozarządowych, klubów seniora	funduszy, umiejętność komunikacji, organizacji różnych działań, - kształcenie liderów.
4. Niewystarczająca aktywizacja seniorów w życiu społecznym i kulturalnym	- Dostosowanie ofert do potrzeb seniorów, - włączenie seniorów w organizację imprez miejskich i wykorzystywanie ich potencjału, - włączenie do współpracy z seniorami instytucji kulturalnych, udostępnienie pomieszczeń na próby, występy, - kontynuacja organizacji działań: „Środy Seniora” i Europejski Dzień Seniora, - zwiększenie ilości i dostępności miejsc do potańcówek i spotkań towarzyskich, zorganizowanie kursów tańca (różne gatunki, z uwzględnieniem preferencji muzycznych seniorów), z profesjonalnym instruktorem.
5. Niskie kompetencje cyfrowe – wykluczenie cyfrowe	- Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu osób starszych poprzez działania na rzecz zwiększenia ich sprawności w korzystaniu z nowoczesnych technologii czy mediów, - upowszechnianie i wdrażanie rozwiązań technologicznych, które mogą zwiększyć bezpieczeństwo i komfort w codziennym funkcjonowaniu, - szkolenia przez instytucje i wolontariuszy.

4. Integracja międzypokoleniowa i kształtowanie pozytywnego postrzegania osób starszych w społeczeństwie

Jednym z najważniejszych czynników wpływających na jakość życia są relacje międzyludzkie. Po przejściu na emeryturę osoby te stanowią zasób wiedzy, doświadczenia oraz posiadają możliwości, które powinny być wykorzystane zarówno do samorealizacji, jak i wsparcia innych środowisk np. poprzez współpracę przedszkoli i szkół z organizacjami senioralnymi. Istotnym elementem jest także rozwój wolontariatu zarówno wśród młodzieży jak i samych osób starszych na rzecz osób starszych tzw. sieci wsparcia.

Istotną rolę pełni również komunikacja społeczna. Jest ona zjawiskiem polegającym na wzajemnym przekazywaniu sobie informacji. Podeszły wiek i związane z nim zmiany mogą utrudnić komunikację seniorów z otoczeniem. Ważnym czynnikiem jest rozpowszechnianie informacji o wydarzeniach lokalnych wśród podmiotów docierających do osób starszych.

Kształtowanie pozytywnego wizerunku tej grupy osób może być realizowane m.in. poprzez podnoszenie poziomu świadomości społecznej znaczenia uczestnictwa osób starszych w życiu społecznym.

Problemy	Potrzeby
1. Niewystarczająca prezentacja aktywności osób starszych w środowisku	- Przedstawienie przynajmniej raz w roku problematyki osób starszych oraz prezentacja ich dorobku na sesji Rady Miejskiej przez Suwalską Radę Seniorów, - przedstawienie najbardziej aktywnych organizacji pozarządowych i liderów – seniorów w gazecie lokalnej i radiu, - uhonorowanie najbardziej aktywnych seniorów podczas Europejskiego Dnia Seniora,

	- wymiana doświadczeń w zakresie działalności senioralnej z seniorami z miast partnerskich, - kontynuacja audycji dla seniorów: Suwalski SMS.
2. Zbyt duży dystans społeczny dzieci i młodzieży do seniorów	- Organizacja międzypokoleniowych przedsięwzięć – wspólne imprezy integracyjne, kulturalne, sportowe, realizacja koncertu z okazji Dnia Solidarności Międzypokoleniowej, współpraca ze szkołami, działania na rzecz ochrony środowiska, nauka seniorów obsługi komputera, smartfona przez młodych wolontariuszy, - udział w debatach, seminariach, konferencjach.
3. Niedostateczna znajomość posługiwania się Internetem i innymi technologiami teleinformatycznymi	- Popularyzacja wśród osób starszych wiedzy na temat nowych technologii komunikacyjnych.
4. Niewystarczająca współpraca organizacji senioralnych, brak przepływu informacji	- Wspólne spotkania, debaty usprawniające realizację działań na rzecz osób starszych (działania i terminy nakładają się na siebie), - koordynacja działań przez Suwalską Radę Seniorów.
5. Niski poziom komunikacji i przepływu informacji	- Utworzenie strony internetowej adresowanej do osób starszych, - zamieszczanie informacji w mediach społecznościowych.
6. Negatywny wizerunek osób starszych	- budowanie pozytywnego wizerunku osoby starszej jako osoby aktywnej, atrakcyjnej itp.

VI. MISJA, CELE PROGRAMU, KIERUNKI DZIAŁAŃ

VI. 1 Misja

Suwałki Miastem przyjaznym seniorom

VI. 2 Cele Programu i kierunki działania

W ramach wyznaczonych i poddanych analizie obszarów problemowych wypracowano poniższe cele szczegółowe i kierunki działania do realizacji przez samorząd, jednostki miejskie oraz organizacje pozarządowe i podmioty współpracujące z Miastem Suwałki

Cel strategiczny 1: Rozwój promocji zdrowia i wzrost dostępności do usług zdrowotnych na rzecz osób starszych w Mieście Suwałki					
Lp.	PLANOWANE DZIAŁANIA	TERMIN REALIZACJI	ŹRÓDŁA FINANSOWANIA	WSKAŹNIKI	PLANOWANI REALIZATORZY
Cel operacyjny 1. Zwiększenie działań w zakresie promocji zdrowia i profilaktyki zdrowotnej					
1.1	Inicjowanie i promowanie edukacji zdrowotnej, w tym między innymi poprzez: spotkania z lekarzami; otwarte wykłady i konsultacje ze specjalistami	Lata 2021-2026	- budżet Miasta - środki zewnętrzne - środki własne NGO	- liczba podjętych działań	- Miasto Suwałki - NGO - SRS
1.2	Organizowanie masowych aktywności sportowych poprzez: olimpiady, biegi, mecze, nordic walking, wycieczki rowerowe, gimnastykę na świeżym powietrzu itp.	Lata 2021-2026	- budżet Miasta - środki zewnętrzne - środki własne NGO	- liczba podjętych działań	- Miasto Suwałki - NGO - SRS
1.3	Realizacja szczepień ochronnych	Lata 2021-2026	- budżet Miasta - budżet państwa	- liczba zorganizowanych projektów/programów - liczba osób korzystających - liczba akcji promujących szczepienia	- Miasto Suwałki - NZOZ - NGO
Cel operacyjny 2. Rozwój systemu opieki geriatrycznej oraz działania na rzecz zwiększenia dostępności do świadczeń zdrowotnych i opieki rehabilitacyjnej					
2.1	Inicjowanie i promowanie rozwoju infrastruktury w zakresie opieki długoterminowej i geriatrycznej	Lata 2021-2026	- NFZ - budżet państwa - środki zewnętrzne	- liczba Oddziałów/pododdziałów - liczba poradni	- Szpital Wojewódzki - SP SP ZOZ - NZOZ - SPZOP
2.2	Zwiększenie dostępności do poradni specjalistycznych i usług rehabilitacyjnych	Lata 2021-2026	- NFZ - budżet państwa	- liczba poradni	- NFZ - Szpital Wojewódzki - NZOZ

					- ZOZ
2.3	Zwiększenie dostępności do zaopatrzenia w sprzęt rehabilitacyjny i ortopedyczny	Lata 2021-2026	- środki zewnętrzne - PFRON	- liczba wypożyczalni - liczba wniosków dofinansowanych przez MOPR ze środków PFRON	- podmioty prowadzące wypożyczalnię - MOPR
2.4	Inicjowanie działań pomocowych: - psychologicznych - psychiatrycznych	Lata 2021-2026	- środki zewnętrzne - budżet Miasta	- liczba podjętych działań	- Miasto Suwałki - NGO
Cel strategiczny 2: Rozwój sieci usług środowiskowych oraz instytucjonalnego i pozainstytucjonalnego wsparcia udzielanego niesamodzielnym osobom starszym					
Lp.	PLANOWANE DZIAŁANIA	TERMIN REALIZACJI	ŹRÓDŁA FINANSOWANIA	WSKAŹNIKI	PLANOWANI REALIZATORZY
Cel operacyjny 1. Rozwój usług opiekuńczych					
1.1	Rozwój opieki środowiskowej nad osobami starszymi	Lata 2021-2026	- budżet Miasta - środki zewnętrzne - budżet państwa	- liczba usług opiekuńczych w miejscu zamieszkania	- MOPR - NGO
1.2	Rozwój i wsparcie finansowe placówek dziennego pobytu/klubów seniora/organizacji pozarządowych	Lata 2021-2026	- budżet Miasta - środki własne NGO - budżet państwa	- Liczba organizacji pozarządowych działających na rzecz seniorów - Liczba osób korzystających z placówek dziennego pobytu	- Miasto Suwałki - NGO - ŚDS - Dom Dziennego Pobytu „Kalinka”
1.3	Realizacja programów/projektów na rzecz wsparcia osób starszych	Lata 2021-2026	- budżet Miasta - środki własne NGO - środki zewnętrzne	- Liczba projektów/programów	- NGO - MOPR
1.4	Inicjowanie sieci opiekunów „Sami sobie” oraz wsparcie w ramach pomocy sąsiedzkiej i wolontarystycznej	Lata 2021-2026	- bez nakładów finansowych	- liczba utworzonych sieci opiekunów	- SRS - NGO - osoby fizyczne - grupy nieformalne
1.5	Szkolenia wolontariuszy i wspieranie wolontariatu na rzecz seniorów	Lata 2021-2026	- budżet Miasta - budżet państwa - środki własne NGO	- liczba przeszkolonych wolontariuszy	- NGO

Cel operacyjny 2. Rozwój systemu zniżek, ulg i rabatów dla seniorów					
2.1	Realizacja programu pomocowego Suwalska Karta Mieszkańca	Lata 2021-2026	- budżet Miasta	- liczba wydanych kart Seniora	- Miasto Suwałki
2.2	Upowszechnianie informacji o możliwości skorzystania ze środków PFRON na likwidację barier i dostosowania mieszkań do potrzeb osób niepełnosprawnych	Lata 2021-2026	- bez nakładów finansowych	- liczba informacji	- NGO - SRS - MOPR
2.3	Nieodpłatna pomoc w drobnych pracach naprawczych m.in. Program „Złota Rączka dla Seniora”	Lata 2021-2026	- budżet Miasta - środki własne NGO	- liczba usług	- Miasto Suwałki - NGO - Spółdzielnie socjalne
Cel strategiczny 3: Uczestnictwo Seniorów w życiu społecznym oraz wsparcie wszelkich form aktywności obywatelskiej, społecznej, kulturalnej, edukacyjnej					
Lp.	PLANOWANE DZIAŁANIA	TERMIN REALIZACJI	ŹRÓDŁA FINANSOWANIA	WSKAŹNIKI	PLANOWANI REALIZATORZY
Cel operacyjny 1. Minimalizacja barier w przestrzeni publicznej					
1.1	Dostosowanie przestrzeni architektonicznej, terenów, obiektów, toalet w przestrzeni publicznej do potrzeb osób starszych	Lata 2021-2026	- środki zewnętrzne - budżet Miasta	- liczba zlikwidowanych barier architektonicznych	- Miasto Suwałki
Cel operacyjny 2. Zapewnienie bezpieczeństwa Seniorów					
2.1	Organizowanie spotkań edukacyjno – informacyjnych/kampanii medialnych na temat bezpieczeństwa w ruchu drogowym, zawieraniu umów przez telefon, działania	Lata 2021-2026	-budżet Miasta -środki własne organizatorów spotkań	- liczba zorganizowanych spotkań/kampanii medialnych	- NGO - SRS - Policja

	oszustów itp.				
2.2	Realizacja programów/projektów na rzecz bezpieczeństwa osób starszych	Lata 2021-2026	- budżet Miasta - środki własne NGO	- liczba projektów/programów	- Miasto Suwałki - NGO - SRS
Cel operacyjny 3. Aktywizacja seniorów w życiu społecznym i kulturalnym					
3.1	Włączenie seniorów w organizację imprez miejskich i wykorzystanie ich potencjału; włączenie do współpracy z seniorami instytucji kulturalnych, udostępnienie pomieszczeń na próby, występy, potańcówki, spotkania towarzyskie. Kontynuacja corocznie podjętych działań tj. Środy Seniora i Europejski Dzień Seniora jak również audycji radiowej Suwalski SMS.	Lata 2021-2026	- budżet Miasta - środki własne NGO	- liczba podjętych działań - liczba miejsc do spotkań Seniorów	- NGO - SRS - Miasto Suwałki
3.2	Realizacja innowacyjnych działań dedykowanych seniorom	Lata 2021-2026	- budżet Miasta - środki własne NGO	- liczba/rodzaj podjętych działań	- NGO - Miasto Suwałki
3.3	Prowadzenie zakładki na stronie internetowej Miasta Suwałki dedykowanej seniorom	Lata 2021-2026	- bez nakładów finansowych	- link do strony internetowej	- Miasto Suwałki
Cel operacyjny 4: Edukacja cyfrowa					
4.1	Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu seniorów poprzez działania na rzecz zwiększenia ich sprawności w korzystaniu z nowoczesnych technologii (komputer, internet, smartfon itp.)	Lata 2021-2026	- środki zewnętrzne - środki własne NGO	- liczba podjętych działań	- NGO - SRS
4.2	Szkolenia seniorów przez wolontariuszy i młodsze pokolenie w zakresie obsługi	Lata 2021-2026	- środki zewnętrzne - środki własne NGO	- liczba podjętych działań/szkoleń	- NGO - SRS

	komputera				
Cel strategiczny 4: Integracja międzypokoleniowa i kształtowanie pozytywnego postrzegania osób starszych w społeczeństwie					
Lp.	PLANOWANE DZIAŁANIA	TERMIN REALIZACJI	ŹRÓDŁA FINANSOWANIA	WSKAŹNIKI	PLANOWANI REALIZATORZY
Cel operacyjny 1. Prezentacja aktywności osób starszych w społeczeństwie oraz wzmocnienie wizerunku osób starszych					
1.1	Prezentacja dorobku seniorów oraz działań na rzecz seniorów	Lata 2021-2026	- bez nakładów finansowych	- liczba prezentacji/spotkań/udział w konferencjach	- SRS - NGO - Miasto Suwałki
1.2	Promocja najbardziej aktywnych organizacji pozarządowych i liderów oraz uhonorowanie najbardziej aktywnych seniorów.	Lata 2021-2026	- budżet Miasta - środki własne NGO	- liczba prezentacji - liczba uhonorowanych seniorów	- NGO - SRS - Miasto Suwałki
1.3	Wymiana doświadczeń w zakresie działalności senioralnej	Lata 2021-2026	- środki własne NGO	- liczba podjętych działań	- SRS - NGO - Miasto Suwałki
1.4	Organizowanie kampanii społecznych wzmacniających wizerunek osób starszych	Lata 2021-2026	- środki zewnętrzne - środki własne NGO	- liczba kampanii	- NGO - SRS
1.5	Inicjatywy lokalne skierowane do osób starszych lub realizowane przez osoby starsze	Lata 2021-2026	- bez nakładów finansowych	- liczba inicjatyw	- NGO - SRS - Miasto Suwałki
Cel operacyjny 2. Wzmocnienie integracji międzypokoleniowej					
2.1	Organizacja międzypokoleniowych przedsięwzięć – wspólne imprezy integracyjne, kulturalne, sportowe, audycje itp.	Lata 2021-2026	- środki własne NGO - budżet Miasta	- liczba podjętych działań	- NGO - SRS - Miasto Suwałki - instytucje kultury - placówki oświatowe
2.2	Realizacja programów/projektów w zakresie integracji międzypokoleniowej	Lata 2021-2026	- bez nakładów finansowych	- liczba programów/projektów	- NGO - SRS - Miasto Suwałki - instytucje kultury

VII. PLANOWANI REALIZATORZY PRORAMU

Zakłada się, że realizatorami *Programu Działań Na Rzecz Seniorów na lata 2021-2026* w *Mieście Suwałki* będą: Urząd Miejski w Suwałkach oraz jego jednostki organizacyjne, w tym: Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie, Dom Pomocy Społecznej „Kalina”, Ośrodek Sportu i Rekreacji, Suwalski Ośrodek Kultury, Biblioteka Publiczna im. M. Konopnickiej, Muzeum Okręgowe, przedszkola, szkoły, uczelnie oraz Przedsiębiorstwo Gospodarki Komunalnej Sp. z o.o, organizacje pozarządowe, Suwalska Rada Seniorów, Centrum Wspierania Organizacji Pozarządowych, wolontariusze, grupy samopomocowe, grupy nieformalne oraz inne podmioty współpracujące z miastem Suwałki. Lista partnerów Programu jest otwarta.

VIII. FINANSOWANIE PROGRAMU

Zakres realizacji działań ujętych w Programie w znacznej mierze uzależniony będzie od wielkości środków finansowych własnych pochodzących z budżetu miasta Suwałk, a także środków będących w dyspozycji organizacji pozarządowych i innych podmiotów zaangażowanych w działania na rzecz osób starszych.

Podstawowymi źródłami finansowania Programu będą:

- środki finansowe własne pochodzące z budżetu miasta Suwałk,
- środki pozyskiwane przez organizacje pozarządowe,
- środki własne organizacji, fundacji oraz innych podmiotów współpracujących z miastem Suwałki,
- środki zewnętrzne,
- budżet państwa.

Finansowanie zadań realizowanych przez miasto Suwałki objętych Programem ukierunkowane będzie wysokością środków finansowych przewidzianych w każdym roku budżetowym.

IX. MONITORING I EWALUACJA REALIZACJI PROGRAMU

Źródłem informacji niezbędnych do monitorowania realizacji Programu będą sprawozdania częściowe przygotowane przez realizatorów poszczególnych działań przewidzianych w Programie.

W trakcie realizacji Programu zostanie przeprowadzona wewnętrzna ewaluacja, która zbada jego oddziaływanie w cyklu trzyletnim. Ewaluacja ta kończyć się będzie opracowaniem sprawozdania z realizacji Programu, które będzie przedstawiane do oceny Prezydentowi Miasta Suwałk oraz przekazana do zaopiniowania Suwalskiej Radzie Seniorów.

Ewaluacja końcowa zostanie przeprowadzona po zakończeniu realizacji Programu. Dostarczy ona danych do opracowania Programu na kolejny okres, zbada oddziaływanie i jego efekty.