Toruń miastem przyjaznym dla seniorów



[1]

Toruń jest miastem, które kocha swoich seniorów, a nasi seniorzy kochają swój Toruń. 15 marca 2023 r. w auli Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu przy ul. J. Gagarina 11 odbędzie się VI edycja Forum Seniora.

Forum poświęcone jest szeroko rozumianej problematyce senioralnej z naciskiem na aktywizację i integrację środowiska seniorów. Wydarzenie dotyczy tematów związanych z dbaniem o siebie, o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne, o swoje bezpieczeństwo, także to w sieci, oraz o swoje prawa.

W 2022 r. forum odbyło się we wrześniu, wówczas w auli UMK spotkało się aż sześciuset seniorów z województwa kujawsko-pomorskiego. Podobnie jak w roku 2022 Miasto Toruń jako Partner VI Forum Seniora partycypuje finansowo w organizacji Forum w kwocie 36 900 zł.

Samorząd miejski Torunia dostrzega potrzeby swoich najstarszych mieszkańców. Toruńska oferta senioralna jest niezwykle bogata. Wyzwania wynikające z procesu starzenia się społeczeństwa wymagają wielokierunkowych działań, których celem głównym jest zapewnienie godnego starzenia się poprzez poprawę jakości i poziomu życia oraz tworzenie warunków do aktywności zawodowej i społecznej osób starszych.

Wychodząc naprzeciw tym oczekiwaniom i potrzebom Rada Miasta Torunia uchwałą z 21 lipca 2016 r. przyjęła „**Program Rodzina Razem – Toruń dla Pokoleń**”, w ramach którego prowadzone są działania na rzecz toruńskich seniorów. Działania dedykowane mieszkańcom Torunia w wieku 65+ obejmują m.in. **Toruńską Kartę Seniora**, która wydawana jest na wniosek seniorów i upoważnia do korzystania ze zniżek i ulg udzielanych przez partnerów programu. Wydano 10 919 kart (stan na dzień 9 marca 2023 r.). Do programu przystąpiło 64 partnerów (stan na dzień 9 marca 2023 r.) oferujących dla posiadaczy Karty zniżki na swoje produkty i usługi**.**

Miasto realizuje zadania publiczne, których celem jest wzmocnienie aktywności społecznej seniorów oraz udziału osób starszych w życiu publicznym, społecznym i

kulturalnym miasta, zleconych organizacjom pozarządowym w trybie otwartych konkursów ofert. W 2022 r. z budżetu Gminy Miasta Toruń przyznano stowarzyszeniom i fundacjom dotacje na łączną kwotę w wysokości 230.000 zł na realizację 12 projektów na rzecz seniorów:

- **Kamienica Inicjatyw 65 +** - projekt zrealizowany przez Fundację Archipelag Inicjatyw (oferta dla m.in. 450 osób, oferta kompleksowa dla toruńskich seniorów - miejsce przyjazne seniorom, Forum dla Artystów - warsztaty artystyczne, nauka tańca, zajęcia gimnastyczne, wyjścia kulturalne, Punkt Informacji - porady obywatelskie, spotkania kawiarenkowe, telefon zaufania, poradnictwo dla seniorów z zakresu wsparcia prawnego, poradnictwa psychologicznego czy mediacji, „Kulturalne środy”, Klub Wolontariatu, „Aktywne piątki”, zajęcia rekreacyjno-sportowe seniorów);
- **Portal MYwToruniu.pl** - projekt zrealizowany przez Fundację Archipelag Inicjatyw (prowadzenie portalu internetowego www.MYwToruniu.pl [2] o tematyce związanej z aktywnościami, wydarzeniami kulturalnymi, sportowymi i zdrowotnymi dedykowanymi seniorom z Torunia, portal działa nieprzerwanie od 2016 r. i jest prowadzony w głównej mierze przez seniorów);
- **Senior 22** - projekt zrealizowany przez Fundację GoToruń (zadanie skierowane do grupy 20 uczestników w wieku 65+, ma na celu poprawę kondycji fizycznej osób starszych, spotkania gimnastyczne, wzmacnianie mięśni głębokich i posturalnych odpowiedzialnych za stabilizację kręgosłupa i miednicy);
- **Warsztaty psychologiczno-edukacyjne dla seniorów** – przeprowadzone przez Fundację „Światło" warsztaty psychologiczno-edukacyjne dla 10 seniorów (warsztaty prowadzone były przez psychologa, socjoterapeutkę, dietetyka, terapeutę zajęciowego oraz fizjoterapeutę; wyjścia kulturalne);
- **Działania na rzecz osób w wieku 65 + - Równowaga (Trening-Taniec-Terapia) -** projekt zrealizowany przez KLUB KARATE TRADYCYJNEGO "KUMADE" (organizacja i prowadzenie zajęć ruchowych dla 80 seniorów, 3 spotkania w tygodniu: zajęcia ruchowe z elementami karate - „usprawnianie aparatu ruchu", filozofia długowieczności w tańcu dalekiego wschodu, tańce w kręgu, „integracja" - trening w terenie, siłownie zewnętrzne, ścieżka zdrowia, spotkania z terapeutą i psychologiem);
- **Nowoczesny Senior – zajęcia komputerowe, językowe i integracja** – projekt zrealizowany przez Stowarzyszenie Agrafka i Fundację „Agrafka” (projekt dla 105 osób, prelekcje/wykłady/warsztaty z ekspertami: dietetykiem, rehabilitantem, prawnikiem, doradcą podatkowym, psychologiem, zwiększające wiedzę na temat zdrowego odżywiania, unikania chorób cywilizacyjnych, radzenia sobie z bólem, zagadnieniami prawnymi, podatkowymi, kwestiami bezpieczeństwa; nauka języka angielskiego, pomoc przy wypełnianiu PIT-ów, zakładanie profili zaufanych, mikrorachunków, e-recept, kont e-administracja, grupowe warsztaty komputerowe, indywidualne porady komputerowe, wyjścia integracyjne na wydarzenia kulturalne, utworzenie wideoporadników na YouTubie - Poradnik Komputerowy Seniora);
- **Damy radę w kryzysie** projekt zrealizowany przez Stowarzyszenie Gildia Superbohaterów (wsparcie psychologiczne/ psychoterapeutyczne 15 osób starszych - grupa wsparcia, indywidualne poradnictwo psychologiczne);
- **Club 65+_2022** – zadanie zrealizowane przez Stowarzyszenie Hospicjum "Światło" (projekt dla 30 starszych osób - podopiecznych Dziennego Oddziału Stowarzyszenia Hospicjum "Światło"; zajęcia dzienne skierowane głównie do osób chorych onkologicznie/z niepełnosprawnościami, którzy nie wymagają opieki szpitalnej/hospicyjnej oraz osób starszych deklarujących chęć aktywnej integracji z podopiecznymi i mieszkańcami środowiska lokalnego; działania integracyjno-aktywizujące z terapią zajęciową).
- **Zdrowie Seniora – życia podpora** – zadanie zrealizowane przez Stowarzyszenie "Żyć Lepiej" (projekt dla 35 - 50 osób, tańce w kręgu, gimnastyka w basenie, wsparcie psychologiczne, Nordic Walking, spotkania integracyjne);
- **Aktywny senior - dobra forma – oswoić i przetrwać pandemię w kolejnej fali** – zadanie zrealizowane przez Toruński Związek Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej (projekt dla 30-60 osób starszych, zajęcia z gimnastyki, zdrowego kręgosłupa, Zumba Gold, taniec – choreoterapia; zajęcia Aqua Fitness, konsultacje z psychologiem/psychoterapeutą);
- **Radość tworzenia. Warsztaty decoupage dla seniorów. Edycja 2022** – projekt zrealizowany przez Fundację Kult Kultury (warsztaty decoupage dla 10 osób z południowych

osiedli Torunia - wprowadzenie do manualnych sztuk artystycznych oraz podstawy sztuki ozdabiania przedmiotów użytkowych);
- **Senioriada 2022 –** jednodniowa impreza integracyjna dla seniorów zrealizowana przez Fundację „NEUCA dla Zdrowia" we współpracy z Radą Seniorów Miasta Torunia (wydarzenie odbyło się w dniu 12 czerwca 2022 r.).

Oprócz tego są działania skierowane do osób starszych i niesamodzielnych - w ramach projektu „Aktywny senior" finansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego skierowane są do osób zagrożonych ubóstwem lub wykluczeniem społecznym. Jego celem jest zwiększenie dostępu do usług świadczonych w lokalnej społeczności poprzez utworzenie czterech Dziennych Domów Pobytu, 1 klubu seniora oraz 60 mieszkań wspieranych. Wsparciem zostanie objętych łącznie max. 266 osób niesamodzielnych, w tym starszych i niepełnosprawnych, które mogą skorzystać z następujących form wsparcia:

1) Dzienne Domy Pobytu (4 domy dla 30 osób każdy),

2) klub seniora (dla 30 osób),

3) mieszkania wspierane (dla max. 116 osób).

Na realizację projektu w latach 2020 – 2023 przeznaczono łącznie środki w wysokości 10,43 mln zł, w tym wkład własny Gminy Miasta Toruń wynosi 1,04 mln zł. Kwota dofinansowania z EFS to ponad 9,38 mln zł. Partnerem miasta w realizacji zadania jest Fundacja Pro Omnis.

Kolejne to wsparcie osób starszych prowadzone w ramach Programu „Opieka wytchnieniowa". Jego celem jest wsparcie członków rodzin lub opiekunów sprawujących bezpośrednią opiekę nad osobami zależnymi poprzez możliwość uzyskania doraźnej, krótkotrwałej przerwy w sprawowaniu opieki oraz podniesienia swoich umiejętności i wiedzy w zakresie sprawowanej opieki nad osobami zależnymi. W ramach programu udzielane są usługi w ramach pobytu dziennego – dla osób dorosłych z orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności oraz dla dzieci z orzeczeniem o niepełnosprawności, a także usługi w ramach pobytu całodobowego – dla osób z orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności. Udział w programie jest bezpłatny. Program finansowany jest ze środków Funduszu Solidarnościowego. W 2022 r. przekazano 685.440 zł (bez wkładu własnego Gminy) na rzecz 70 beneficjentów, w tym 7 dzieci.

Od 2015 r. realizowany jest program szczepień ochronnych przeciwko grypie na rzecz mieszkańców Torunia w wieku powyżej 65 roku życia. Do 2022 roku wykonano 26 860 szczepień. Szczepienia prowadzone są w okresie jesieno-zimowym, czyli w okresie największego ryzyka zarażenia grypą. W 2022 r. szczepienia prowadzone były od 1 września 2022 r. do 15 grudnia 2022 r. przez Miejską Przychodnię Specjalistyczną w Toruniu w czterech punktach. Szczepienia były bezpłatne, a ich ogólny koszt w wysokości 299.925 zł został w całości pokryty ze środków Gminy Miasta Toruń. Aktualny Program szczepień ochronnych przeciwko grypie na rzecz mieszkańców Torunia w wieku 65+ obejmuje okres realizacji do 2025 r.

Uwaga: Dodatkowo w 2022 r. prowadzone były szczepienia przeciw grypie w aptekach i POZ - finansowane przez NFZ. Do bezpłatnych szczepień uprawnieni byli seniorzy w wieku 75+ oraz kobiety w ciąży. Natomiast refundację w wysokości 50% za szczepionkę otrzymały m.in. osoby z obniżoną odpornością oraz pacjenci powyżej 60 roku życia.

Miasto prowadzi także działania prewencyjne przeciwko upadkom seniorów. Upadki seniorów są jedną z najczęstszych hospitalizacji i niepełnosprawności osób starszych. Konsekwencją upadków osób starszych może być fizyczny uraz oraz lęk przed kolejnym wypadkiem, dlatego podejmujemy działania prewencyjne, które różnią się w zależności od rozpoznanych czynników ryzyka. Największe korzyści w zapobieganiu upadkom przynoszą interwencje wielokierunkowe ze szczególnym uwzględnieniem ćwiczeń fizycznych

W 2022 r. w okresie od 9 września do 10 grudnia została zrealizowana kolejna edycja **„Programu zapobiegania upadkom dla seniorów"**. Programem przeprowadzonym przez Miejską Przychodnię Specjalistyczną w Toruniu objęto 17 mieszkańców Torunia, którzy trzy razy w tygodniu mogli

skorzystać z treningu fizycznego oraz zasięgnąć rady fizjoterapeuty podczas spotkań edukacyjnych. Projekt realizowany we współpracy z Urzędem Marszałkowskim Województwa Kujawsko-Pomorskiego. Z budżetu GMT w 2022 r. na realizację zadania wydatkowano kwotę w wysokości 6.504,06 zł. W 2023 r. GMT również zgłosiła swój akces do programu z deklarowaną liczbą 20 uczestników.

W 2022 r. miasto Toruń zaangażowało się jako partner **V Forum Seniora**. Impreza zorganizowana przez „Gazetę Pomorską" oraz „Nowości" Dziennik Toruński odbyła się w dniu 13 września 2022 r. w auli Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu, w stacjonarnej formule po dwuletniej przerwie spowodowanej pandemią wirusa SARS-CoV-2. Spotkanie poświęcone było szeroko rozumianej problematyce senioralnej z naciskiem na aktywizację i integrację środowiska osób starszych. Miasto Toruń partycypowało finansowo w organizacji Forum w kwocie 36 900 zł wydatkowanej z budżetu Gminy.

W mieście Toruniu prowadzone są działania m.in. na rzecz seniorów z zakresu opieki instytucjonalnej, w tym opieki zdrowotnej długoterminowej i w ramach pomocy społecznej. Opieka całodobowa długoterminowa realizowana w zakładach opieki zdrowotnej:

- Zakład Pielęgnacyjno-Opiekuńczy,
- Zakład Opiekuńczo-Leczniczy Fundacji Światło",
- Zakład Opiekuńczo-Leczniczy prowadzony przez ZCMBB „SERAFITKI".

Opieka instytucjonalna realizowana (m.in. na rzecz seniorów) poprzez opiekę całodobową długoterminową:

- Dom Pomocy Społecznej prowadzony przez Gminę,
- Dom Pomocy Społecznej dla osób dorosłych prowadzony przez Fundację im. Brata Alberta,
- Miejsca Całodobowe Okresowego Pobytu prowadzone przez parafię Rzymsko-Katolicką p.w. Miłosierdzia Bożego i Św. Faustyny;
- opiekę dzienną:
- Dzienny Dom Pomocy Społecznej prowadzony przez Gminę,
- Dzienny Dom Pomocy Społecznej prowadzony przez parafię Rzymsko-Katolicką
- p.w. Miłosierdzia Bożego i Św. Faustyny,
- Dzienny Dom Pobytu dla Seniorów prowadzony przez Toruńskie Centrum Caritas.

* Uzupełnieniem opieki instytucjonalnej są usługi opiekuńcze świadczone w miejscu zamieszkania, z których w 2022 r. skorzystały 682 osoby oraz realizacja opieki wytchnieniowej.

W 2022 r. oddano do użytku 48 mieszkań w blokach przy ul. Hubego 19 i 19a dla seniorów i osób niepełnosprawnych w ramach programu „Mieszkanie na wynajem dla osób starszych i niepełnosprawnych". Program „Mieszkanie na wynajem dla osób starszych i niepełnosprawnych" to względnie nowy pomysł w polityce mieszkaniowej realizowanej przez Gminę Miasta Toruń. Pierwsze inwestycje tego typu zostały ukończone w 2020 roku. Wtedy mieszkańcy wprowadzali się do lokali znajdujących się w budynkach przy ul. Watzenrodego 15 i 15 A. Przygotowano w nich Klub Seniora i Dom Dziennego Pobytu.

Odnośniki:
[1] https://www.torun.pl/sites/default/files/sen_11_0_0.jpg
[2] http://www.MYwToruniu.pl