

Z Gdynią przez całe życie

INNOWACYJNE SPOSOBY NA MIĘDZYPOKOLENIOWE MIASTO



Spis treści

- 1 **Wstęp** 🍷 WOJCIECH SZCZUREK – Prezydent Miasta Gdyni
- 2 **Miasto wsłuchane w głos mieszkańców** 🍷 MICHAŁ GUĆ – Wiceprezydent Miasta Gdyni
- 4 **Innowacje społeczne - jak to robimy w Gdyni** 🍷 JAROSŁAW JÓZEFczyk – z-ca dyrektora Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej, ALEKSANDRA MARKOWSKA – dyrektor Laboratorium Innowacji Społecznych
- 6 **Gdyński Inkubator Innowacji Społecznych** 🍷 KATARZYNA ZIEMANN – z-ca dyrektora Laboratorium Innowacji Społecznych
- 8 **Warto rozmawiać, czyli słów parę o Gdyńskim dialogu z seniorami** 🍷 KATARZYNA STEC – z-ca dyrektora Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej
- 10 **Dzielnice przyjazne i pełne sentymentów**
- 11 **Gdynia OdNowa** 🍷 ALEKSANDRA MARKOWSKA – dyrektor Laboratorium Innowacji Społecznych
- 12 **Obywatelu, ten budżet jest dla Ciebie**
- 13 **Aktywni seniorzy w samym centrum** 🍷 BOŻENA ZGLIŃSKA – dyrektor Centrum Aktywności Seniora, BEATA PODLASEK – wykładowca Gdyńskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, URSZULA BEDRIJ, MARLENA GRZESIAK, MARIA RYMARZ – studentki GUTW
- 16 **As w rękawie - Karta Senior Plus** 🍷 BOŻENA ZGLIŃSKA – dyrektor Centrum Aktywności Seniora
- 17 **Wyginaj śmiało ciało! Gdyńskie Poruszenie - zajęcia ruchowe dla seniorów**
- 18 **Bo tutaj jest jak w domu** 🍷 MAŁGORZATA KĘPSKA – kierownik Dziennego Domu Pomocy Społecznej przy ul. Maczka
- 20 **Mózg na siłowni – o projektach wspierających procesy pamięciowe** 🍷 MIROSŁAWA CUPER – z-ca kierownika Ośrodka Opiekuńczego dla Osób Przewlekłe Chorych przy ul. Bosmańskiej, AGATA KOWALEWSKA – kierownik Środowiskowego Domu Samopomocy przy ul. Wąsowicza
- 22 **Dobra Rada** 🍷 JACEK SZPAKOWSKI – współtwórca Rady Gdyńskich Seniorów, MICHAŁ GUĆ – Wiceprezydent Gdyni, przewodniczący Gdyńskiej Rady ds. Seniorów
- 23 **Najlepsza recepta – być krok przed chorobą** 🍷 TERESA MARZEJON – naczelnik Wydziału Zdrowia Urzędu Miasta Gdyni
- 24 **Gdy nikogo nie ma obok – teleopieka jako element usług opiekuńczych** 🍷 KRZYSZTOF MICHAŁ BRUSKI – prezes Polskiego Centrum Opieki, MAŁGORZATA WASIEWICZ – kierownik Centrum Usług Opiekuńczych
- 26 **Bezpieczne miejsce blisko domu** 🍷 MAŁGORZATA GŁADCZAK – kierownik Dzielnicowego Ośrodka Pomocy Społecznej nr 3, KORDIAN KULASZEWICZ – prezes Fundacji Adaptacja M&K, KATARZYNA STEC – z-ca dyrektora Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej, MAREK SZYMAŃSKI – Główny Specjalista w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej
- 27 **Przestrzeń otwarta na seniorów** 🍷 JAROSŁAW JÓZEFczyk – z-ca dyrektora Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej
- 28 **Jak w szwajcarskim zegarku – w trosce o najwyższą jakość opieki** 🍷 KATARZYNA STEC – z-ca dyrektora Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej, MAREK SZYMAŃSKI – Główny Specjalista w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej
- 30 **Wsiądź do autobusu - nie byle jakiego!** 🍷 PROF. OLGIERD WYSZOMIRSKI – dyrektor Zarządu Komunikacji Miejskiej
- 32 **Gdynia dla wszystkich – miasto projektowane uniwersalnie** 🍷 DR HAB. INŻ. ARCH. MAREK WYSOCKI – ekspert ds. dostępności w Zarządzie Dróg i Zieleni, dyrektor Centrum Projektowania Uniwersalnego Politechniki Gdańskiej

SZANOWNNI PAŃSTWO

Historia naszego miasta pokazuje, że ludzie są najcenniejszym kapitałem lokalnej wspólnoty. Misją samorządu jest tworzenie warunków rozwoju dla każdego mieszkańca, bez względu na wiek, sprawność czy występujące ograniczenia. Pokazywanie siły tkwiącej w kolejnych pokoleniach jest nie tylko spoiwem lokalnej społeczności. Jest także drogowskazem dla kreowania polityki międzypokoleniowej, pozwalającej na czerpanie z wzajemnych doświadczeń i tworzenie wspólnej wizji przyszłości dla Gdyni.

Struktura demograficzna miast zmienia się w ostatnich latach diametralnie. Obserwowane trendy jasno pokazują, że średnia wieku w miastach szybko rośnie. To tendencja charakterystyczna dla całego kraju i Unii Europejskiej. Posadzenie przy jednym stole reprezentantów różnych pokoleń jest zatem naszym zobowiązaniem, jeżeli chcemy zapewnić dobre współistnienie różnym grupom społecznym i zaspokajanie zróżnicowanych potrzeb.

Proces dialogu międzypokoleniowego zainicjowany Uchwałą Rady Miasta Gdyni z 28 września 2016 r. potrwa do marca 2018 r. W trakcie tych prac chcielibyśmy rozmawiać zarówno z seniorami, jak i z osobami młodszymi z ich otoczenia - rodzinami, sąsiadami. Do dialogu zaprosimy także tych, którzy tworzą lokalny kontekst funkcjonowania gdynian: przedstawicieli organizacji pozarządowych, przedsiębiorców, nauczycieli, twórców kultury, edukatorów, animatorów i urzędników.

W działaniach na rzecz rozwoju naszego miasta wielokrotnie sięgaliśmy po nowatorskie i niekonwencjonalne metody. Dzięki temu Gdynia jest dziś jednym z liderów zmian społecznych, docenianym w Polsce i w Europie. Wierzę, że potrafimy stworzyć i wdrożyć prawdziwy pakt międzypokoleniowy, którego esencją będzie wspólna wizja Gdyni jako miasta dobrze przygotowanego na zdrowe starzenie się.

W publikacji, którą oddajemy dziś w Państwa ręce, prezentujemy przegląd podejmowanych w Gdyni innowacyjnych inicjatyw na rzecz seniorów, które stanowią podstawę dla nowej, międzypokoleniowej polityki społecznej. Zachęcam Państwa do lektury, do dyskusji nad kierunkami zmian i proponowania kolejnych rozwiązań na rzecz podnoszenia jakości życia w naszym mieście.



WOJCIECH SZCZUREK
Prezydent Miasta Gdyni



Miasto w słuchane w głos mieszkańców

ROZMOWA Z MICHAŁEM GUCIEM, WICEPREZYDENTEM GDYNI DS. INNOWACJI, O ROZWOJU POLITYKI MIĘDZYPOKOLENIOWEJ

☉ Gdyńscy seniorzy to osoby...

...aktywne i zaangażowane w sprawy miasta. Mówię to na podstawie nie tylko statystyk dotyczących liczby studentów Gdyńskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, ale jako ktoś, kto z racji obowiązków zawodowych każdego dnia ma z gdyńskimi seniorami bliski, osobisty kontakt.

Mógłbym długo wymieniać argumenty przemawiające za tym twierdzeniem i podawać przykłady działań samorządu przeznaczonych dla mieszkańców w wieku 60+ po to, by umożliwić im jak najpełniejsze włączenie się w życie Gdyni. To, że ktoś kończy aktywność zawodową z powodu wieku nie może oznaczać, że skończy też aktywność kulturalną czy sportową. Że zamknie się w domu, bo miasto nie ma dla niego żadnych propozycji ciekawego spędzania czasu. A przecież w każdym seniorze tkwi ogromny potencjał, w którego wydobyciu czasami trzeba pomóc. Mam tu na myśli doświadczenie zawodowe, wiedzę, specyficzne umiejętności, ale też znajomość naszej lokalnej historii. Wciąż wielu z naszych starszych mieszkańców pamięta czas, gdy Gdynię budowano; gdy rósł port, a z nim miasto. To wszystko razem stanowi kapitał, którego nie można roztrwonić i o który trzeba dbać.

☉ Porozmawiajmy więc o tym „jak to się robi w Gdyni”, bo wiele tutejszych rozwiązań w obszarze polityki senioralnej w momencie ich wprowadzania stanowiło innowację na skalę krajową. I wciąż stawiane są za wzór.

Zręby polityki nazywanej senioralną gdyński samorząd zaczął tworzyć 12 lat temu. Oparł ją na dwóch filarach: opiece i aktywizacji. Wątkami opiekuńczymi zajmował się Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, aktywizacją – nowo powołane Centrum Aktywności Seniora (CAS), z siecią klubów w kilku dzielnicach. Powstał Gdyński Uniwersytet Trzeciego Wieku (GUTW). U uruchomiliśmy program Gdynia 55+ aktywizujący osoby dopiero zbliżające się



do wieku senioralnego. Powołaliśmy też - w 2004 roku - pierwszą w Polsce radę seniorów. Zależało nam, by działania podejmowane przez miasto z myślą o seniorach konsultować właśnie z nimi – bo to seniorzy są najlepszymi ekspertami i najlepiej wiedzą, czego im potrzeba. Nie wyobrażamy sobie bowiem, by ofertę dla jakiegokolwiek grupy gdyńian tworzyć w oderwaniu od ich oczekiwań. W przypadku seniorów to wsłuchiwanie się w głos mieszkańców jest szczególnie ważne. Możliwość korzystania przez nich z oferty sportowej czy kulturalnej może być ograniczona na przykład z powodów zdrowotnych czy sytuacji rodzinnej. Ważne jest, by wszystkie te uwarunkowania zrozumieć i uwzględnić planując działania miasta.

☉ Czyli nie tylko opieka i aktywizacja, ale też partycypacja.

I to w coraz pełniejszym tego słowa znaczeniu, bo widzieliśmy, że ten kierunek przynosi efekty. Uczyniliśmy z partycypacji trzeci filar miejskiej polityki senioralnej.

Stale rośnie znaczenie kilkunastoosobowej Rady ds. Seniorów. Uczestnicy zajęć CAS i GUTW zyskiwali coraz większy wpływ na ofertę obu instytucji. Już samo to sprawiało, że systematycznie zwiększała się liczba aktywnych seniorów. I warto w tym miejscu wspomnieć, że zwiększa się do dziś: GUTW ma obecnie ponad dwa

tysiące studentów, a z oferty aktywizacyjnej organizowanej i wspieranej przez miasto korzysta ponad 10 tys. seniorów.

Wracając jednak do działań podjętych kilka lat wcześniej. Zaprosiliśmy seniorów do dialogu o jakości usług opiekuńczych, czego efektem było wypracowanie standardu stanowiącego dziś podstawę do kontraktowania tych usług przez MOPS. Podczas specjalnych spacerów badawczych seniorzy oceniali gdyńską przestrzeń, wskazując w niej przeszkody, ale też rozwiązania ułatwiające poruszanie się po mieście.

500 osób w wieku 55+ wzięło też udział w Panelu Obywatelskim, w ramach którego oceniały m.in. usługi miejskie.

Z roku na rok obserwujemy rosnące zaangażowanie seniorów w Budżet Obywatelski – nie ograniczają się tylko do głosowania, zgłaszają również własne projekty.

Cieszy mnie też zainteresowanie tej grupy mieszkańców konsultacjami związanymi z Gminnym Programem Rewitalizacji. Dzięki opowieściom seniorów powstały mapy sentymentalne czterech rewitalizowanych obszarów. Pod koniec 2016 roku dotarła do nas dobra wiadomość, że zarówno spacerzy badawcze, jak i mapy sentymentalne znajdują się w drugiej edycji „Złotej Księgi Dobrych Praktyk na Rzecz Społecznego Uczestnictwa Osób Starszych” Rzecznika Praw Obywatelskich. To już drugie wyróżnienie w tym konkursie. W pierwszej edycji książki wyróżniono inicjatywę pod wspólnym hasłem „Gdyński Dialog z Seniorami”.

☉ Czy to jest ten poziom zaangażowania seniorów, który samorząd uznaje za satysfakcjonujący?

Uznajemy go za dobry, ale zdajemy sobie sprawę, że wciąż jest duża grupa osób, do których musimy dotrzeć i zachęcić do uczestnictwa w życiu miasta. Jednym z naszych ostatnich przedsięwzięć jest wprowadzenie Karty „Gdynia Senior Plus”, dzięki której osoby w wieku 60+ mogą korzystać z przygotowanych specjalnie dla nich ofert i promocji. W ciągu pierwszych pięciu dni wydawania odebrało ją aż dwa tysiące osób! To kolejny dowód na to, że gdyńscy seniorzy chcą żyć pełnią życia, rolą samorządu jest więc zapewnić im ku temu jak najlepsze warunki. Dlatego zaczynamy w mieście konsultacje międzypokoleniowe.

☉ Międzypokoleniowe? Jak to się ma do rozwijanej w mieście polityki senioralnej?

Można powiedzieć, że to jest kolejny, bardziej zaawansowany etap. W lipcu 2016 r. Światowa Organizacja Zdrowia przyznała Gdyni tytuł „Miasta przyjaznego starzeniu się”. Wzmocnieni tym faktem podjęliśmy decyzję, by spojrzeć na miasto nie tylko w kontekście potrzeb seniorów, ale z wielu perspektyw. Uzyskać szerszy obraz. To jest podejście całościowe, inne niż analiza dokonywana odrębnie pod kątem różnych grup i potrzeb.

Polityka senioralna koncentruje się na konkretnej grupie osób: osobach starszych. Dyskutując o mieście nie chcemy zamykać tych rozważań w obrębie grupy 60+ czy 65+. Chcemy otworzyć się na działania realizowane z myślą o wszystkich pokoleniach. Stąd coraz częściej mówimy w Gdyni o polityce międzypokoleniowej, w której realizację zaangażowani będą partnerzy w różnym wieku i z różnych środowisk.

Mam tu na myśli organizacje pozarządowe, kluby sportowe, organizacje kulturalne. Bardzo ważne będzie zdanie Rady ds. Seniorów, ale uwzględnimy też opinie członków Młodzieżowej Rady Miasta. Że takie spotkanie może przynieść wiele korzyści niech świadczy przykład przywołanych przeze mnie wcześniej spacerów badawczych z udziałem seniorów. W roli ankieterów wystąpiła tu młodzież gdyńskich gimnazjów i liceów.

W Gdyni jesteśmy dopiero na początku tej wspólnej, międzypokoleniowej drogi. Mam nadzieję, że z czasem wejdą na nią także inne samorządy.



Innowacje społeczne - jak to robimy w Gdyni



JAROSŁAW JÓZEFczyk

zastępca dyrektora Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej

W latach 2006–2007 rozpoczęła się w Gdyni ożywiona dyskusja o nowoczesnej pomocy społecznej.

Pojawił się w niej m.in. wątek wizji zarządzania Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej, pomocą społeczną w szerszym kontekście, ale też funduszy strukturalnych, dzięki którym można było myśleć o projektach jako sile napędowej nowego systemu. W efekcie dyskusji i przemyśleń dochodziliśmy do przekonania, że chcemy zarządzać pomocą społeczną poprzez jasno zdefiniowane problemy, z jakimi zmagają się gdynianie. Za najważniejsze uznaliśmy te związane z opieką nad osobami starszymi, osobami z niepełnosprawnościami, bezdomność i spójność rodziny.

Pierwszym dużym projektem unijnym, realizowanym przez MOPS, był projekt „Rodzina Blżej Siebie”. Pozyskałiśmy dla Gdyni ponad 13 milionów złotych! Zaplanowane działania były innowacją w 100 procentach. Musieliśmy wymyśleć wszystko od początku: nową organizację pracy socjalnej, strukturę zarządzania, skompletować kadrę. Co więcej – opracowaliśmy i wdrożyliśmy nowe usługi, odpowiadające potrzebom i dostrzegające zasoby. Większość z nich realizowana jest do dziś.

Sukces projektu spowodował, że to, co się wydarzyło w pomocy społecznej, rozszerzono na inne obszary miejskiej polityki. Z jednej strony widzieliśmy, że MOPS to ogromny zasób, z drugiej nie zapominaliśmy, że niesie ze sobą etykietę biedy, niezaradności. Zaczęliśmy myśleć o działaniach społecznych na poziomie miasta, wyjętych z oczywistej struktury pomocowej.

Pierwszy etap w gdyńskich innowacjach społecznych rozpoczął się decyzją o zbudowaniu sieci podmiotów zajmujących się różnymi tematami na tym polu, aby wykorzystać siłę synergii i stworzyć w mieście trwałą, nową jakość. Wyłoniliśmy też wiodące zagadnienia, które dobrze by było w Gdyni rozwijać i wzmacniać. Jednym z nich było stworzenie długofalowej polityki, która spowodowałaby realną zmianę sytuacji osób w podsztywnym wieku.

Idea dowartościowania innowacji społecznych na poziomie ogólnomiejskiej polityki zrodziła pytanie: który podmiot będzie odpowiedzialny za jej wdrożenie? Od początku konsekwentnie zakładaliśmy, że musi powstać zespół, którego członkowie mają różnorodne kompetencje. Miał wzmacniać połączenia między podmiotami, instytucjami i liderami obecnymi w obszarze innowacji społecznych.

Powstał dział Innowacji Społecznych w Pomorskim Parku Naukowo-Technologicznym Gdynia.

Nowy model działania zaczęliśmy od ekonomii społecznej, później pojawił się wątek rewitalizacji rejonu

ulic Opata Hackiego – Zamenhofs na Chyloni, z czasem - Budżet Obywatelski. Prowadziliśmy badania, np. panel obywatelski. Powstała też przestrzeń tworzona przez młodzież dla młodzieży, czyli Wymiennikownia. W marcu 2016 wyodrębniono z PPNT Laboratorium Innowacji Społecznych.

W moim odczuciu kluczowe w myśleniu o innowacjach były dla nas czas zbudowany na relacji, przyzwolenie na nierealne czasami pomysły, cierpliwość i akceptacja dla odmienności.

Bardzo ważne było zaufanie do grupy, która rozpełtała huragan. Konieczna były odwaga decydentów, ale też przestrzeń do rozmowy, do siedzenia i obracania na różne sposoby możliwych „za”, „przeciw”. Musieliśmy nauczyć się mówić o innowacji w taki sposób, żeby inni chcieli tego słuchać i w tym uczestniczyć. Opowieść o innowacjach to też historia o obłaskawianiu lęków i pokazywaniu, że nawet jeżeli idziemy w nieznaną to można zbudować relacje, w których wszyscy będą się czuli bezpiecznie.



ALEKSANDRA MARKOWSKA

dyrektor Laboratorium Innowacji Społecznych

Myślenie o innowacjach społecznych w Gdyni i konkretnym miejscu, w którym powinny być rozwijane, wynika z przekonania samorządu o tym, że innowacje społeczne powinny być łącznikiem pomiędzy światem biznesu, nowoczesnymi technologiami a mieszkańcami i różnego rodzaju ruchami oddolnymi. Stąd wybór Pomorskiego Parku Naukowo-Technologicznego Gdynia.

Dużo czasu spędziliśmy też nad tym, czy mówić o dziale innowacji społecznych czy może centrum? Zdecydowaliśmy się na słowo „moduł”. Wydawało się bardzo adekwatne, bo odzwierciedlało fakt, że w każdej jednostce miasta jest potencjał innowacyjny. Z ideą sieciowania łączyła się myśl, by w różnych miejscach wyszukiwać osoby z potencjałem twórczym i wspólnie budować energię do zmiany. Od początku działaliśmy w mocnym powiązaniu z partnerami w całym mieście.

Był też moment zastanowienia jak zaplanować przestrzeń, którą dysponowaliśmy, pod kątem organizowania warsztatów czy spotkań. Myśleliśmy o klubokawiarni, ale pomysł ewaluował w kierunku pracowni Laboratorium Innowacji Społecznych (LIS) – miejsca współtworzenia przez mieszkańców dla mieszkańców wydarzeń, które mają pobudzać i angażować kreatywny potencjał gdynian. Za tą ideą stoi myśl, że to mieszkańcy są ekspertami w sprawach życia miasta i ich najbliższego otoczenia. Efekt jest taki, że równocześnie odbywają się np. warsztaty rękodzielnicze i spotkania dla kobiet powracających na rynek pracy. Mocno wchodzimy we wszystkie dziedziny życia: kulturę, sport, edukację.

Tematem, z którym dziś wiele osób kojarzy Laboratorium Innowacji Społecznych, jest Budżet Obywatelski. To naturalna przestrzeń nawiązania relacji z bardzo dużą liczbą pojedynczych mieszkańców i całych grup odbiorców.

W ostatnim czasie zainicjowaliśmy coś, nad czym bardzo mocno pracowaliśmy z naszymi partnerami, czyli Inkubator Innowacji Społecznych – pomysł na to, jak można testować, wdrażać i w umiejętny sposób wspierać nowatorskie inicjatywy.

Wielkim wyzwaniem jest dla nas przedsięwzięcie pod nazwą Gdynia OdNowa, czyli wieloletni program zmian rewitalizacyjnych. Jego realizacja połączy w działaniu miejskie jednostki, organizacje pozarządowe i mieszkańców.

Zespół LIS to osoby charyzmatyczne z odwagą społecznika, który nie boi się wyzwań, wrażliwego społecznie. Są otwarte, szanują głos różnych grup mieszkańców. W pewnym sensie każdy z nas jest kreatorem, ma duży poziom samodzielności, ale w dużej mierze za tę swoją kreację bierze odpowiedzialność.



Gdyński Inkubator Innowacji Społecznych



STAŁE ROSNĄCA LICZBA SENIORÓW, CORAZ SILNIEJSZY GŁOS OSÓB ZALEŻNYCH I ICH OPIEKUNÓW SPRAWIAJĄ, ŻE CHCEMY BACZNIEJ PRZYGLĄDAĆ SIĘ ICH POTRZEBOM. BARDZO WAŻNE STAJE SIĘ UMIEJĘTNE PROJEKTOWANIE I WDRAŻANIE ROZWIĄZAŃ, KTÓRE POPRAWIAJĄ JAKOŚĆ ŻYCIA TYCH OSÓB. I TEMU WŁAŚNIE MA SŁUżyć INKUBATOR INNOWACJI SPOŁECZNYCH. POWSTAJE ON W RAMACH PROJEKTU REALIZOWANEGO W PARTNERSTWIE GDYŃSKO-WARSZAWSKIM O ZASIĘGU OGÓLNOPOLSKIM.

- Zależność od drugiej osoby może być spowodowana stanem zdrowia, wiekiem lub oboma tymi przyczynami jednocześnie. Nasz przekaz i zachęty dotyczące poszuki-

wania innowacji kierujemy do wszystkich, którzy stykają się z tą problematyką – podkreśla **Katarzyna Ziemann**, z-ca dyrektora w Laboratorium Innowacji Społecznych w Gdyni, koordynator gdyńskiej części projektu. To mogą być osoby z najbliższej rodziny, ale też organizacje pozarządowe, instytucje, a także grupy nieformalne i inne osoby zmotywowane do działania w tym obszarze.

Każda z nich może tworzyć innowacje, dzięki którym opieka będzie bardziej efektywna. Przede wszystkim jednak przyczynią się do tego, że osoby zależne – bez względu na stan zdrowia, będą miały szansę w szerszym wymiarze korzystać z przygotowanej dla nich oferty, wygodniej i bezpieczniej przemieszczać się w przestrzeni miejskiej, brać udział w życiu społecznym. Zyskają lepszy dostęp do informacji, będą mogły w łatwiejszy sposób porozumiewać się i nawiązywać relacje.

W projekcie określono codzienne obszary aktywności człowieka, których dotyczyć mogą zgłaszane pomysły na innowacje. Odnoszą się do sprawowania opieki, wspierają uczestnictwo w życiu społecznym, pełnią funkcję aktywizującą, ułatwiają dostęp do istniejących usług, wzmacniają poczucie sprawczości i decyzyjności mimo czynników powodujących zależność.

Co ważne, Inkubator Innowacji Społecznych nie stawia na rozwiązanie wymagające nowoczesnych technologii czy skomplikowanych struktur zarządczych.



Tu chodzi przede wszystkim o proste pomysły, pozyskiwane w trzech turach naboru. Ich realizacja poprawi jakość życia osoby zależnej i jej otoczenia. Inkubacja pod okiem specjalistów z projektu pozwoli pomysł udoskonalić i rozwinąć. Po zakończonym okresie testowania najlepsze pomysły zostaną wprowadzone w życie i upowszechnione.

3 mln zł

Tyle wynosi wartość projektu Inkubator Innowacji Społecznych

- W ramach inkubatora chcemy myśleć kompleksowo, nie dyskryminować żadnej grupy osób – podkreśla Katarzyna Ziemann. – Naszym celem jest stworzenie przestrzeni dla innowatorów, którzy będą wymieniać się swoimi doświadczeniami, wiedzą i pomysłami zaczerpniętymi z różnych sytuacji życiowych. Już w pierwszym naborze pojawiły się projekty odnoszące się jednocześnie do wieku i niepełnosprawności. Przykładowo - ułatwienia przestrzenne projektowane z myślą o seniorach mogą służyć osobom poruszającym się na wózkach. Równe chodniki z podjazdami czy ławki ustawione w określonych odstępach poprawiają komfort życia obu grup mieszkańców. Z kolei kodeks rozumienia np. osób z niepełnosprawnością intelektualną może stać się kanwą do stworzenia nowego, dotyczącego obalania stereotypów związanych z późnym wiekiem.

„Inkubator Innowacji Społecznych - Innowacje na ludzką miarę – wsparcie rozwoju mikro innowacji w obszarze usług opiekuńczych skierowanych do osób zależnych” to projekt, którego liderem jest Fundacja Pracownia Badań i Innowacji Społecznych „Stocznia” z Warszawy, a partnerami: Miasto Gdynia (Laboratorium Innowacji Społecznych i Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej), Miasto Stołeczne Warszawa i firma Ecorys. Cel projektu to poszukiwanie rozwiązań w postaci produktów, usług i procesów podnoszących jakość życia, ale też ułatwiających opiekę nad osobami zależnymi i wspomagającymi osoby, które tę opiekę sprawują. Więcej: innowacjespoleczne.org.pl

- Może ktoś pomyśli o stworzeniu narzędzia ułatwiającego relacje międzypokoleniowe? – zastanawia się Katarzyna Ziemann. – Z takich spotkań może wyniknąć mnóstwo dobrego. Przykładem niech będą realizowane przez nas spacery badawcze. Gdy młodzi wolontariusze spotkali się z seniorami obie strony zobaczyły, jaką są dla siebie wartością.

Warto rozmawiać, czyli słów parę o Gdyńskim dialogu z seniorami



PRAWIE TYSIĄC OSÓB UCZESTNICZYŁO W GDYŃSKIM DIALOGU O JAKOŚCI USŁUG OPIEKUŃCZYCH. BLISKO PIĘCIUSET MIESZKAŃCÓW WZIĘŁO UDZIAŁ W PANELU OBYWATELSKIM. W TEN SPOSÓB ZEBRANO INFORMACJE, KTÓRE POZWOLIŁY NA SKONSTRUOWANIE OFERTY DOKŁADNIE ODPOWIADAJĄCEJ POTRZEBOM GDYŃSKICH SENIORÓW I CZŁONKÓW ICH RODZIN.

Właśnie mija osiem lat od rozpoczęcia w Gdyni prac nad standaryzacją usług opiekuńczych. Bardzo ważnym ich etapem były – przeprowadzone w latach 2010–2011 – konsultacje społeczne.

Katarzyna Stec, zastępca dyrektora Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Gdyni: Kluczowy w tym procesie był fakt, że nie badaliśmy jakości świadczonych usług opiekuńczych. Ponieważ chcieliśmy budować nową jakość, pytaliśmy naszych interesariuszy o to, czym jest według nich dobra usługa opiekuńcza.

A interesariuszami byli odbiorcy tych usług - obecni i potencjalni, czyli ci, którzy dziś są jeszcze aktywni

i samodzielni. O zdanie pytano też członków ich rodzin, a także osoby zaangażowane w te działania - opiekunów, wolontariuszy. Swoją opinię wyrazili również organizatorzy i wykonawcy usług, w tym pracownicy socjalni, koordynatorzy usług, przedstawiciele MOPS i władz miasta oraz podmiotów realizujących usługi.

Każdej osobie uczestniczącej w dialogu starano się zapewnić możliwość bezpiecznego i otwartego wypowiedzenia się. Tych, którzy nie mogli wziąć udziału w którymś z 18 spotkań zorganizowanych przez MOPS, odwiedzano w miejscu zamieszkania.

Do przeprowadzenia wywiadów przeszkoliliśmy wolontariuszy – seniorów z gdyńskiego Centrum Aktywności Seniora. Chodziło o to, by ankieter i respondent mogli łatwo znaleźć wspólny język – wyjaśnia Katarzyna Stec. – Ważne też dla nas było, by w trakcie spotkań „zderzyć” interesy różnych grup. To wszystko pozwoliło nam m.in. określić obszary wrażliwe w świadczeniu usług opiekuńczych, dotyczące np. bezpieczeństwa zarówno odbiorcy usługi, jak i jego opiekunki.

W prawie półrocznym procesie uzgodniliśmy wspólne kryteria jakości usług opiekuńczych, w efekcie czego powstała karta jakości usług. Kolejnym krokiem było opracowanie „Gdyńskiego standardu usług opiekuńczych świadczonych w miejscu zamieszkania” - katalogu praw i obowiązków wszystkich stron zaangażowanych w świadczenie usługi. (więcej na stronach 27–28)

- Cały proces dialogu ułatwił nam rozmawianie na temat opieki w mieście – podkreśla Katarzyna Stec. – Każda ze stron mogła wypowiedzieć się, czego oczekuje od dobrej usługi, ale również wysłuchać zdania innych uczestników dialogu.

- „Gdyński standard usług opiekuńczych”, choć ma już sześć lat, nie jest dokumentem martwym – podkreśla Marek Szymański z gdyńskiego MOPS. - Jest na bieżąco przeglądany i aktualizowany, ostatnio w 2016 roku - by jak najbardziej pasował do zmieniającej się rzeczywistości. Nad aktualnością i stosowaniem standardu czuwa Centrum Usług Opiekuńczych – komórka gdyńskiego MOPS. Na bazie wypracowanego modelu dia-

logu o usługach oprzemy konsultacje gdyńskiej polityki międzypokoleniowej, które mają się odbyć w roku 2017.

Rozmowy o jakości usług opiekuńczych rozpoczęły szeroki gdyński dialog z seniorami. W 2013 roku przeprowadzono Panel Obywatelski.

- Zdecydowaliśmy się zorganizować panel, bo chcieliśmy dowiedzieć się więcej o tym, jak żyją i czego potrzebują gdynianie w wieku 55+ – wyjaśnia Katarzyna Ziemann z Laboratorium Innowacji Społecznych. - Przewadziliśmy badanie w szerokim partnerstwie instytucji i organizacji miejskich, dotarliśmy do 456 respondentów.

Najważniejszy rezultat panelu to obraz gdyńskiego seniora. Zebrane dane dotyczą jego zakorzenienia w Gdyni, aktywności, wykształcenia, oceny sytuacji materialnej i zdrowotnej oraz poczucia samodzielności i bezpieczeństwa. Badanie pozwoliło też stwierdzić, jak seniorzy postrzegają przestrzeń miejską. Ponadto panel umożliwił uzyskanie informacji na temat potrzeb różnych podgrup seniorów, np. z określonymi niepełnosprawnościami.

- W roku 2014 wróciliśmy do wszystkich uczestników panelu z krótkim raportem o tym, jakie zmiany wprowadzono w mieście w związku z wynikami badania – przypomina Katarzyna Ziemann. – Dowiedzieli się, ile pojawiło się na przykład nowych ławek czy przystanków autobusowych, a „Ratusz” - bezpłatny tygodnik informacyjny Urzędu Miasta - zwiększył nakład o kilka tysięcy egzemplarzy. W projektowaniu ogólnodostępnej przestrzeni wdrożono gdyński standard dostępności.

W ramach dialogu z seniorami przeprowadzono też spacerki badawcze, podczas których seniorzy oceniali miejską przestrzeń – wskazywali rozwiązania im przyjazne, ale też przeszkody, na jakie napotykają w codziennym poruszaniu się. Zgłaszane przez seniorów uwagi przekazywano przedstawicielom różnych komórek miejskich z zaleceniem ich uwzględnienia w trakcie planowania kolejnych działań. I tak się stało w przypadku wiat przystankowych – seniorzy projektowali z je wraz ze specjalistami z Centrum Designu Gdynia.

Połowę z zakładanej 500-osobowej grupy respondentów Panelu Obywatelskiego w wieku 55+ dobrano losowo, połowę – w sposób celowy. Próba losowa uwzględniała płeć, wiek i miejsce zamieszkania, w doborze celowym brano pod uwagę również rodzaj niepełnosprawności.

Kwestionariusz zawierał 30 pytań merytorycznych różnego typu oraz cztery metryczkowe. Te pierwsze dotyczyły ogólnej oceny okolicy, w której mieszkają respondenci (przede wszystkim organizacji przestrzeni i komunikacji miejskiej), propozycji poprawy przyjazności miasta, znajomości oferty miejskiej dla seniorów, w tym m.in. działań aktywizujących i opiekuńczych.

„GDYŃSKI DIALOG O JAKOŚCI USŁUG OPIEKUŃCZYCH” PRZEPROWADZONO POD HASŁEM: „CHCEMY WIDZIEĆ! CHCEMY SŁYSZEĆ! CHCEMY WSPÓLNIE DECYDOWAĆ!”.

W zadanych w nim pytaniach nie było pojęć specjalistycznych, była za to możliwość szerokiej interpretacji. Pytania były uniwersalne w odniesieniu do wszystkich grup interesariuszy:

- **Co dla Pani/Pana jest cenne/ważne w usługach opiekuńczych?**
- **Co dla Pani/Pana jest ważne w kontakcie z drugą osobą podczas wykonywania usługi opiekuńczej?**
- **Co dla Pani/Pana oznacza dobra usługa opiekuńcza?**

Zwrócono również uwagę na aspekty etyczne i prawne działań, np. ochronę danych osobowych, poufność, bezpieczeństwo wyrażania opinii, w szczególności w odniesieniu do relacji odbiorca usług – opiekun oraz pracownik – pracodawca.

I wreszcie, odbyły się dwa badania fokusowe dotyczące oferty aktywizacyjnej oraz wspierająco-opiekuńczej miasta. Do udziału w tym pierwszym zaproszono mieszkańców w wieku 55+, w drugim uczestniczyli opiekunowie niesamodzielnych osób starszych, korzystających z usług opiekuńczych w miejscu zamieszkania i dziennych ośrodkach wsparcia.

Efektom tej części dialogu były rekomendacje dotyczące wzbogacenia oferty miejskiej, zwiększenia dostępności informacji o niej, a także zapewnienia możliwości wymiany wiedzy i doświadczeń między opiekunami.



Dzielnice przyjazne i pełne sentymentów

SKLEPY, KTÓRYCH JUŻ NIE MA. SĄSIEDZI, NA KTÓRYCH ZAWSZE MOŻNA LICZYĆ. MIEJSCA, Z KTÓRYMI WIAŻĄ SIĘ NIEZWYKŁE WSPOMNIENIA. GDYŃSCY SENIORZY BYLI WŚRÓD TYCH, KTÓRZY POMOGLI STWORZYĆ MAPY SENTYMENTALNE DZIELNIC OBJĘTYCH GMINNYM PROGRAMEM REWITALIZACJI. WZIĘLI TEŻ UDZIAŁ W SPACERACH BADAWCZYCH, KTÓRE POMOGLY OCENIĆ MIEJSKĄ PRZESTRZEŃ.

Zmieniając gdyńskie dzielnice w ramach procesu rewitalizacji chcemy nie tylko poprawić jakość życia, ale też zachować i podkreślić to, co ważne dla osób mieszkających na ich terenie. Stąd pomysł na stworzenie map sentymentalnych czterech rewitalizowanych dzielnic: Oksywiu, Witomina, Chyloni i Babich Dołów. Na każdym z nich zaznaczone są ważne dla mieszkańców miejsca – te, których już nie ma, jak i te, które wciąż istnieją, ale zmieniły charakter, a także punkty rozpoznawalne w każdej z dzielnic. Tradycyjne zdjęcia zastępują tu specjalne grafiki, a miejsca informacyjnych opisów zajęły bardzo osobiste historie opowiedziane przez mieszkańców. Na przykład takie: „*Na dawnym stadionie wojskowym grał mecze klub piłkarski Orkan. Mój tata, który był w wojsku, lubił tam chodzić z kolegami. Bramki stawiła się w poprzek boiska i graliśmy mecz. Tuż obok było kino Grom, też niezwykle ważne miejsce. Teraz nikt tam nie ma wstępu. Widzę stadion ze swojego okna i jakoś dziwnie się czuję, że tam tak pusto.*”

Wzruszającymi historiami z Chyloni podzielili się też seniorzy ze Stowarzyszenia św. Mikołaja Biskupa oraz z Centrum Aktywnego Mieszkańca, prowadzonego przez Fundację Zmian Społecznych „Kreatywni”: „*Z moimi najbliższymi sąsiadami z piętra jestem jak z rodziną. Pieskiem się zajmą jak potrzeba, na święta robimy spotkania, na sylwestra razem wypijemy lampkę szampana. I tak jest od samego początku. Jak się przeprowadzałam to pożyczyłam na chwilę klucz od pralni od sąsiadki. Uprzedziłam ją, że to może trochę potrwać. Ona mówi:*

nie ma sprawy, ile pani tylko chce, do dyspozycji. Minęło 15 lat i ja ciągle mam ten klucz.”

Sentymentalną mapę swojej dzielnicy stworzyli także seniorzy z Babich Dołów i Witomina.

Ci ostatni zaangażowali się też w spacerowe badania, podczas których oceniali przestrzeń w dzielnicy. Wskazywali m.in. przyjazne im rozwiązania i bariery architektoniczne, mówili też o problemach społecznych występujących w ich sąsiedztwie. Spacerowe odbywały się o różnych porach dnia – miało to duże znaczenie dla postrzegania przestrzeni przez osoby starsze. W punktach, które wymagały uwagi, robiono zdjęcia i zadawano dodatkowe pytania. Seniorzy zwracali uwagę na niedokończone remonty nawierzchni i niebezpieczne przejścia dla pieszych. Chwalili natomiast bliskość lasu jako miłego miejsca spacerów.

Cykl uzupełniły warsztaty, podczas których już bardziej szczegółowo omawiano zgłaszane problemy. Całość zwięźczył raport, z którego wnioski wykorzystano w przygotowaniu procesu rewitalizacji.

Mapy sentymentalne dostępne są w Laboratorium Innowacji Społecznych, al. Zwycięstwa 96/98 (budynek IV PPNT) od poniedziałku do piątku w godz. 8–16.

Metoda spacerów badawczych została po raz pierwszy wykorzystana w Gdyni w 2012 r. z inspiracji warszawskiej Fundacji Pracownia Badań i Innowacji Społecznych „Stocznia”. Zgłoszone bariery nanoszono na interaktywną mapę NaprawmyTo. Wyniki omówiono na ogólnomiejskim spotkaniu, a najważniejsze wnioski służyły udoskonaleniu przestrzeni miejskiej. W spacerach po 13 trasach wzięło wtedy udział łącznie ponad 70 seniorów i kilkunastu wolontariuszy.



Gdynia OdNowa

W PRZYGOTOWANIE ZAPISÓW GDYŃSKIEGO GMINNEGO PROGRAMU REWITALIZACJI BARDZO AKTYWNI WŁĄCZYLI SIĘ GDYŃSCY SENIORZY. TO DZIĘKI ZAANGAŻOWANIU OSÓB W WIEKU 60+ ROZSZERZONO GRANICE OBSZARU REWITALIZACJI, POWSTAŁY MAPY SENTYMENTALNE GDYŃSKICH DZIELNIC. ZAPISY DOKUMENTU BĘDĄ UWZGLĘDNIŁY POSTULATY ZMIAN ZGŁASZANE PRZEZ SENIORÓW PODCZAS KONSULTACJI.



Początek roku 2016 upłynął w Gdyni pod znakiem konsultacji granic obszaru rewitalizacji miasta. Dużą część osób, które uczestniczyły w organizowanych przez władze miasta spotkaniach, stanowili seniorzy. Zainteresowani planowanymi zmianami, zadawali szczegółowe pytania, dzielili się swoimi obawami i oczekiwaniami. Skorzystali z przysługującego każdego mieszkańcowi prawa i zgłosili uwagi do zaproponowanych granic obszaru rewitalizacji: zachodnia część Witomina – Radiostacji, Oksywie, rejon ulic Opata Hackiego i Zamenhofs na Chyloni oraz Pekin. Efektem tej aktywności i starań o zmianę w swojej najbliższej okolicy jest powiększenie liczby obszarów o dwa kolejne: Babie Doły i Meksyk.

- W trzech obszarach rewitalizowanych powstaną lokalne centra usług społecznych – informuje **Aleksandra Markowska**, dyrektor Laboratorium Innowacji Społecznych w Gdyni. – Liczymy, że seniorzy będą w nich nie tylko odbiorcami działań, ale też kreatorami. Chcielibyśmy, by wraz z innymi użytkownikami tych przestrzeni wnieśli ważny wkład w ich tworzenie. To zaangażowanie sprawi, że miejsca, o których mowa, będą żyte i miały otwarty charakter. Mamy nadzieję, że duża część ich oferty będzie realizowana przez osoby chętne do dzielenia się swoimi pasjami i pomysłami.

Jednym z miejsc, które w ramach rewitalizacji powstanie z myślą o gdyńskich w wieku 60+, będzie Klub Seniora przy ul. Śmidowicza na Oksywiu. Z jego oferty korzystać będą mogli mieszkańcy północnych dzielnic Gdyni. Działać będzie w nowo tworzonego centrum sąsiedzkim, które mieścić się będzie w należącej do miasta budynku. Wcześniej była to siedziba Zespołu Szkół Rzemiosła i Handlu (na zdjęciu). Obiekt ma m.in. dużą salę gimnastyczną i ogród, które są jego ogromnymi walorami.

- Często podczas rozmów z mieszkańcami słyszałam, że w północnej części miasta brakuje miejsca, w którym seniorzy mogliby spędzić czas, zajmować się swoim hobby, spotykać się – zauważa radna **Elżbieta Sierżęga**. – W styczniu 2016 roku otwarto filię Klubu Seniora „Północ”. Przez dwa dni w tygodniu prowadzone są tam bardzo aktywne zajęcia, ale zdaniem mieszkańców to wciąż za mało. Grono seniorów rośnie, potrzeba rozszerzenia działalności klubu była bardzo duża. Rada Miasta zdecydowała więc o powstaniu nowej przestrzeni, w której seniorzy przez cały tydzień będą mogli rozwijać swoje zainteresowania artystyczne, sportowe, prozdrowotne.

Centra usług sąsiedzkich powstaną też na Witominie i Chyloni. Łączyć będą dziedziny kultury, sportu, wsparcia społecznego i aktywności obywatelskiej. Ich gospodarzami i zarządcami będą sami użytkownicy centrów.

GDYNIA
ODNOWA



Obywatelu, ten budżet jest dla Ciebie



GDY PRZESZKADZA KRZYWY CHODNIK ALBO ZAMARZY SIĘ SIŁOWNIA POD CHMURKĄ, MOŻNA ZWRÓCIĆ SIĘ DO ODPOWIEDNIEJ KOMÓRKI W URZĘDZIE MIASTA LUB WZIĄĆ SPRAWĘ W SVOJE RĘCE I ZŁOŻYĆ STOSOWNY WNIOSEK DO BUDŻETU OBYWATELSKIEGO. Z TEGO DRUGIEGO ROZWIĄZANIA GDYŃSCY SENIORZY KORZYSTAJĄ CHĘTNIE. I Z POWODZENIEM.

Andrzej Szatkowski mieszka na Witominie – Leśniczówce, przy ul. Krótkiej. Przez lata każdy przejazd przez skrzyżowanie z Pasiczną stanowił nie lada wyzwanie. Nie dość, że słaba widoczność, to jeszcze mnóstwo parkujących samochodów.

- Wszyscy narzekali, że jest źle, ale nikt nic z nie robił – mówi gdynianin. – W końcu zdecydowałem, że trzeba to jakoś rozwiązać. Początkowo myślałem, żeby załatwić sprawę przez Wydział Komunikacji Urzędu Miasta, ale potem pomyślałem, że skoro mamy Budżet Obywatelski, to na pewno się uda.

Na spotkaniu informacyjnym zorganizowanym przez pracowników Laboratorium Innowacji Społecznych dopytał o procedury i przystąpił do działania. Zebrał niezbędne podpisy poparcia pod projektem umieszczenia na skrzyżowaniu lustra i do drugiej edycji Budżetu Obywatelskiego (2015 r.) złożył projekt pod nazwą „Poprawienie bezpieczeństwa i ułatwienie ruchu drogowego na skrzyżowaniu ulic Pasicznej i Krótkiej”. Wygrał!

- Na czas głosowania przygotowałem ulotki, wrzuciłem je sąsiadom do skrzynek. Rzecz była ważna, więc nie musiałem specjalnie namawiać do głosowania – przyznaje. – Od kiedy na skrzyżowaniu Pasicznej i Krótkiej jest lustro, jeździ się dużo lepiej. Jest bezpiecznie.

Do tej pory odbyły się w Gdyni trzy edycje Budżetu Obywatelskiego. Zgłoszono łącznie 717 projektów. 554 poddano pod głosowanie, do realizacji wybrano 111 z nich. Frekwencja oscyluje w granicach 20 proc. Systematycznie rośnie pula środków przeznaczanych na Budżet Obywatelski – w roku 2016 było to 5 203 543,65 797 zł.

- Gdyński Budżet Obywatelski dotyczy głównie pomysłów na to, jak może zmieniać się przestrzeń miejska. Bardzo ważny jest więc udział seniorów jako osób o szczególnej wrażliwości na nią - zauważa Aleksandra Markowska, dyrektor Laboratorium Innowacji Społecznych w Gdyni. – Spędzają w niej dużo czasu, mają konkretne oczekiwania. Ta wrażliwość, o której wspominałam, łączy się z faktem, że z wiekiem stajemy się bardziej wyczuleni na nierówne chodniki czy zbyt wysokie stopnie. Podczas spacerów badawczych seniorzy podkreślali potrzebę tworzenia w miastach terenów zielonych, naturalnych stref odpoczynku. I to oni są bardzo często osobami, które w ramach Budżetu Obywatelskiego wnioskuje o utworzenie siłowni pod chmurką.

Wybór projektów w gdyńskim Budżecie Obywatelskim odbywa się za pośrednictwem strony bo.gdynia.pl. By ułatwić głosowanie osobom, które nie mają dostępu do sieci bądź nie czują się zbyt pewnie w obsłudze komputera, w trakcie głosowania specjalnie przeszkoleni wolontariusze odwiedzają siedzibę Centrum Aktywności Seniora oraz kluby seniora. Wyjaśniają zasady, pomagają w poruszaniu się po stronie www, na której można wskazywać projekty do realizacji. Co roku z informacją o gdyńskim Budżecie Obywatelskim udaje się w ten sposób dotrzeć do kilkuset osób.

Wszystkie informacje o gdyńskim Budżecie Obywatelskim można znaleźć na stronie bo.gdynia.pl

Jednostką koordynującą jest Laboratorium Innowacji Społecznych, al. Zwycięstwa 96/98 (budynek IVA Pomorskiego Parku Naukowo-Technologicznego Gdynia), tel. 58 698 23 05.

Aktywni seniorzy w samym centrum...

CZTEROOSOBOWE STOLIKI, PRZY KTÓRYCH NA PRÓŻNO SZUKAĆ WOLNYCH MIEJSC. NA NICH KAWA, CIASTECZKA, ROBÓTKI RĘCZNE, KRZYŻÓWKI, GAZETY... NAD WSZYSTKIM UNOSI SIĘ GWAR ROZMÓW. CZASAMI KAWIARENKA ZAMIENIA SIĘ W TANECZNY PARKIET, CZASAMI W SALĘ KONCERTOWĄ, INNYM ZNÓW RAZEM W GALERIĘ SZTUKI. A ZA ŚCIANĄ – ATMOSFERA SKUPIENIA, BO TRWAJĄ WYKŁADY GDYŃSKIEGO UNIwersYTETU TRZECIEGO WIEKU. WITAMY W GDYŃSKIM CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORA!

Ostatni miesiąc roku 2016 trochę przemeblował siedzibę CAS przy ul. 3 Maja. 1 grudnia rozpoczęto się tu wydawanie Karty „Gdynia Senior Plus”, więc część kawiarenki przeznaczono na jej obsługę. Do każdego ze stolików, przy którym można złożyć stosowny formularz – kolejka. Kto jeszcze nie wypełnił wniosku, znajduje sobie wolne miejsce i wpisuje potrzebne dane. A gdy już załatwi formalności, zamawia kawę z ciasteczkami (koszt – dwa złote), wypatrzuje znajomych i dosiada się do nich choć na kwadrans pogawędki. Bo duża grupa seniorów przychodzi do CAS właśnie dla towarzystwa. Nie korzystają z organizowanych tu zajęć hobbyistycznych, dla nich najważniejsza jest rozmowa z drugim człowiekiem. Taka, podczas której można się razem pośmiać, ale i wyzalić, wyptakać. Społeczna rola, którą pełni CAS, jest nie do przecenienia.

Ci, którzy chcą w gronie innych rozwijać swoje zainteresowania i pasje, mają do wyboru szeroką paletę zajęć: malarstwo, gimnastykę, gry, wizaż – by wymienić zaledwie kilka z nich. Są spotkania dotyczące profilaktyki zdrowotnej, bezpieczeństwa, życia w stylu fit, ale też zajęcia pomagające pogodzić się z utratą bliskiej osoby. Cała oferta dokładnie odpowiada zgłaszanym przez seniorów potrzebom i oczekiwaniom.

Co jeszcze? Kawiarenka internetowa. Sprzęt jest dostępny przez cały czas pracy CAS i zawsze znajdują się chętni, by z niego korzystać.

Komu mało – zapisuje się na Gdyński Uniwersytet Trzeciego Wieku (GUTW). Taką ofertę trudno odnaleźć w innych częściach kraju: 58 przedmiotów i ponad 120 grup, w których odbywają się zajęcia. A że siedziba CAS nie jest w stanie pomieścić wszystkich studentów, wykłady odbywają się także po sąsiedzku: w Domu Rzemiosła, Wyższej Szkole Komunikacji Społecznej oraz sali parafialnej. Najpopularniejsze są te związane z muzyką, psychologią, ale też spotkania z medycyną czy historią (Pomorza, Gdyni, kobiet, mody). Zajęcia prowadzone są w formie wykładów i warsztatów - te drugie w grupach 15-osobowych. Wszystkie ujęte są w trzyletnim cyklu, co roku w grafiku pojawiają się nowe tematy. W roku akademickim 2016–2017 było to lotnictwo i historia kobiet.

98 lat

ma najstarsza studentka Gdyńskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Uczestniczy w zajęciach organizowanych w filii GUTW działającej od pięciu lat w spółdzielni Senior na Witominie.

Opłatność, jaką ponoszą słuchacze GUTW, to 30 zł za semestr. Każdy może zapisać się na trzy zajęcia wykładowe lub warsztatowe. Chętni wybierają też lektoraty i informatykę (cena - jedynie 40 zł za semestr).

Ofertę GUTW dopełniają wycieczki organizowane przez wykładowców.

Centrum Aktywności Seniora prowadzi też 5 z 29 klubów seniora działających w gdyńskich dzielnicach. W planach na rok 2017 jest otwarcie dwóch kolejnych: na Oksywiu i Karwinach, oczywiście dostosowanych do potrzeb seniorów w danej dzielnicy.

CAS jest też organizatorem konkursu „Organizacja czasu wolnego Gdynia 55+”, w ramach którego wspierana jest działalność pozostałych 24 klubów seniora, prowadzonych przez organizacje społeczne. Finansowane są

także zajęcia sportowe, przeznaczone dla osób, które nie skończyły jeszcze 60 lat i nie mogą korzystać z oferty CAS. Chodzi o pokazanie młodszym emerytom, jak ciekawie spędzać czas po zakończeniu aktywności zawodowej. O powodzeniu tego przedsięwzięcia niech świadczy fakt, że z aktywności organizowanych w ramach programu 55+ korzysta około pięciu tysięcy osób. Standardem dla każdego seniora są m.in. dwie wycieczki w roku, dwa wyjścia kulturalne (dotowane z budżetu miasta), spotkania integracyjne, a dwa razy w roku – uroczyste zabawy.



BOŻENA ZGLIŃSKA

dyrektor Centrum Aktywności Seniora

Był rok 2004, omawiano strategię rozwoju miasta. Dane wskazywały na ogromny wzrost liczby osób po 60. roku życia. Pojawiła się myśl, że trzeba stworzyć dla tej grupy mieszkańców ofertę aktywizacyjną, poprawić warunki dla przyjaznego starzenia się i efektywnego spędzania czasu wolnego. Początkowo skupiono się na edukacji i powołano Gdyni Uniwersytet Trzeciego Wieku, którego prowadzenie zostało zlecone organizacji pozarządowej YMCA. Okazało się, że to bardzo trafiony pomysł i chętnych nie zabrakło.

W maju 2005 roku powołano Centrum Aktywności Seniora – jednostkę miejską, koordynującą przedsięwzięcia organizowane w Gdyni z myślą o seniorach. Początkowo centrum mieściło się w Chyloni, przy ul. Wawrzyniaka. Zamysł był jednak taki, by do głównej siedziby CAS był łatwy dojazd z każdej dzielnicy Gdyni. Rok później nastąpiła przeprowadzka na ul. 3 Maja, do Śródmieścia. W Chyloni pozostał pierwszy miejski klub seniora.

Od 2007 r., kiedy objęłam funkcję dyrektora CAS, włączyłam się w integrowanie środowiska gdyńskich seniorów. Dzięki współpracy z wieloma instytucjami, organizacjami pozarządowymi oraz kreatywnymi seniorami rozwinęliśmy znacznie naszą działalność.

Z oferty w 2004 roku korzystało 800 osób, a dzisiaj Gdyni Uniwersytet Trzeciego Wieku skupia 2000 stu-

chaczy. Obecnie Centrum Aktywności Seniora to ponad 10 tysięcy aktywnych uczestników.

Nadal aktualne jest wyzwanie: jak zachęcić pozostałych seniorów do wychodzenia z domu i realizowania marzeń. Każdy z naszych seniorów jest inny. Nie ma znaczenia wiek i wykształcenie, liczą się osobiste aspiracje i to, że na emeryturze jest wreszcie czas na rozwijanie własnych pasji. To również dobry moment na spełnienie swoich marzeń. I dla seniorów, i dla nas ogromna satysfakcja.

Mamy bardzo dużą grupę osób, które są z nami od początku. Dziś niektóre z nich mają ponad 80, 90 lat i nadal korzystają z szerokiej oferty edukacyjnej, kulturalnej czy sportowej.

Z radością obserwujemy, jak dzięki naszym zajęciom zmieniają i sami seniorzy, i relacje w ich domach.



BEATA PODLASEK

wykładowca Gdyni Uniwersytetu Trzeciego Wieku

Zajęcia na Gdyni Uniwersytecie Trzeciego Wieku prowadzę od siedmiu lat. Nieustannie fascynuje mnie fakt, iż wykłady mają dla słuchaczy znaczenie na wielu płaszczyznach. Wielu uczestników wreszcie ma czas na zgłębienie interesującej ich tematyki, mogą próbować się w różnych dziedzinach sztuki. Oferta jest niezwykle bogata - jedna z najbogatszych w skali kraju.

Uniwersytet umożliwia słuchaczom zmierzenie się z największym wrogiem współczesnego człowieka jakim jest samotność. Niezwykłe są - panujące wśród studentów GUTW, wielka uważność i wrażliwość na siebie oraz powstające tu przyjaźnie. Nieustannie podziwiam cudowne relacje między słuchaczami i to ogromne pragnienie bycia razem. Zdarza się, że ktoś przychodzi mimo trudności zdrowotnych, pomimo towarzyszącego bólu. Nierzadko słyszę, że dzień, w którym są wybrane przez seniora zajęcia, jest tym wyczekany, najlepszym w tygodniu. Cieszę się, że na naszym uniwersytecie jest coraz więcej słuchaczy, że dla wielu osób jest to najważniejsze w Gdyni miejsce. To wielki zaszczyt móc tu pracować.



URSZULA BEDRIJ

studentka GUTW

Dwa lata temu zapisałam się na przedmiot dotyczący znajomości Unii Europejskiej. Zajęcia prowadziła młoda dziewczyna, która pracowała w Brukseli kilka lat, postanowiła robić doktorat z tego tematu i przyjechała do nas by przekazać swą wiedzę. Na pierwszym wykładzie przedstawiliśmy się nie tylko z imienia i nazwiska. Mówiliśmy też kim byliśmy w okresie aktywności zawodowej. Byłam tym pozytywnie zaskoczona.

Myślę, że także dzięki temu, że wśród wolontariuszy GUTW są też osoby młode, cieszy się on dużym zainteresowaniem. Dobrze, że tu się łączy pokolenia. W okresie świątecznym pomagamy pakować paczki dla uczestników wigilii dla potrzebujących, latem w CAS są zajęcia dla dziadków i wnuczków.



MARLENA GRZESIAK

studentka GUTW

Do CAS przychodzę od początku, pamiętam zajęcia GUTW jeszcze gdy prowadziła je YMCA. Zapisałam się na uniwersytet z myślą o konkretnych wykładach: opera, muzyka klasyczna, symbolika biblijna. Dziś to nawet nie wiem, na ile wykładów chodzę, bo jestem też wolnym słuchaczem.

Na początku byłam zablokowana, chyba trochę nieśmiała. Przyłączyłam się więc do grupy teatralnej, bo pomyślałam, że to pomoże mi zlikwidować onieśmienie. I dziś widzę, że gdzieś to moje onieśmienie zniknęło.

W CAS jestem codziennie. Przychodzą tu bardzo sympatyczni, szalenie ciekawi ludzie. Proszę o kawkę,

opracowuję swoje materiały, przygotowuję się do wykładów. Pięć lat temu znalazłam w gazecie informacje o profesor Halinie Szwarz, założycielce pierwszego w Polsce Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Przygotowałam o niej artykuł, dzięki naszej pani dyrektor został opublikowany.

To takie moje podziękowanie dla pani profesor za to, że mamy uniwersytet.



MARIA RYMARZ

studentka GUTW

Zmiana miejsca zamieszkania z kameralnego Sopotu na nowoczesną Gdynię, zakończenie aktywnego życia zawodowego i pozostawanie jedynie w domowym klimacie było jak zwękslowanie na boczny tor w obcym terenie. Z entuzjazmem powitałam zmianę o tworzeniu GUTW i od pierwszego dnia jestem jego studentką. To fascynująca odłona życia! Od ponad 12 lat spotykam nowe osoby, nawiązuję się znajomości w grupach fakultatywnych, dyskusje w przerwach, zawiązuję przyjaźnie, znika obcość. W swojej grupie wiekowej nie czuje się na co dzień bagażu lat, a "pesel" pamiętamy jedynie na potrzeby urzędowe. Niesie nas radość zaspokajania odkładanych ciekawości świata. Na przeciw naszym marzeniom wychodzą władze miasta i uniwersytetu, zawsze otwarci na nasze potrzeby, propozycje, sugestie. Stwarzają seniorom klimat bezpieczeństwa i przyjaźniowego zainteresowania. Mamy wspaniałych nauczycieli i wykładowców, z zaraźliwą pasją przekazujących nam swą wiedzę, inspirujących, odkrywających nasze zapoznane pasje, ukryte talenty. Rodzą się ciekawe pomysły np. Gdyni Dyktando - teraz już międzypokoleniowe.

Nie umiem sobie wyobrazić życia bez GUTW, bez tego wszystkiego, czym obdarowuje mnie (nas) miasto. Moje piękne, uśmiechnięte miejsce na ziemi, mała ojczyzna - Gdynia.

INFORMACJE O OFERCIE DLA GDYŃSKICH SENIORÓW ZNAJDUJĄ SIĘ NA:

- stronie internetowej seniorplus.gdynia.pl
- profilu [facebook.com/seniorplus](https://www.facebook.com/seniorplus)

As w rękawie - Karta Senior Plus

TYLKO PRZEZ PIERWSZY MIESIĄC WYDANO 3100 KART „GDYNIA SENIOR PLUS”. TO PROGRAM, DZIĘKI KTÓREMU OSOBY W WIEKU 60+ MOGĄ KORZYSTAĆ Z PRZYGOTOWANYCH SPECJALNIE DLA NICH ZNIŻEK I OFERT.

- Od dwunastu już lat prowadzimy politykę senioralną i byliśmy pierwszym miastem w Polsce, które tak kompleksowo zajęło się tym tematem. Teraz czas pójść krok dalej, czego namacalnym efektem będzie wprowadzenie karty „Gdynia Senior Plus”. Mam nadzieję, że upowszechni się ona wśród gdyńskich seniorów – mówi **Michał Guć**, wiceprezydent Gdyni ds. innowacji, podczas sesji Rady Miasta, na której radni zdecydowali o uruchomieniu w mieście specjalnego systemu rabatowego dla mieszkańców w wieku 60+.

Że karta będzie miała grono użytkowników liczone w tysiącach, było pewne już w pierwszych dniach wydawania. Od 1 grudnia 2016 w gdyńskim Centrum Aktywności Seniora ustawiały się kolejki mieszkańców zainteresowanych jej wyrobieniem.

- A jest to niezwykle proste – zapewnia **Bożena Zglińska**, dyrektor CAS. – Wystarczy wypełnić krótki formularz. Karta wydawana jest bezzwłocznie po zweryfikowaniu najważniejszych danych, czyli wieku i adresu danej osoby. Każda ma swój numer, na każdej jest też umieszczone imię i nazwisko użytkownika. Należy pamiętać, że jest ważna z dowodem tożsamości.

Żeby kartę otrzymać, wystarczy mieszkać w Gdyni i mieć 60 lat. Każdy dokument jest ważny bezterminowo. Pierwsza karta jest wydawana bezpłatnie, za duplikat należy zapłacić 20 zł.

Posiadacz karty ma prawo do korzystania z rabatów i specjalnych zniżek przygotowanych przez partnerów programu „Karta Gdynia Senior Plus”. Są wśród nich instytucje publiczne, organizacje pozarządowe oraz przedsiębiorcy prowadzący swą działalność w Gdyni.

Karta „Gdynia Senior Plus” to z jednej strony element wsparcia gdyńskich seniorów w każdej dziedzinie życia, z drugiej zachęta do aktywności i jeszcze pełniejszego uczestnictwa w życiu miasta.

By odebrać „Kartę Gdynia Senior Plus”, należy zgłosić się z dowodem osobistym do Centrum Aktywności Seniora przy ul. 3 Maja 27 w Gdyni, od poniedziałku do piątku w godz. 9.30–16, tel.: 58 661 55 38

W 2010 roku w Gdyni zapoczątkowano ideę miejsc przyjaznych osobom starszym, rozpoczynając projekt „Gdyńska Przystań dla Seniorów”. Otworzyły się „drzwi” sklepów, punktów usługowych i gastronomicznych, klubów i organizacji, które poprzez zniżki i specjalne oferty zachęcały do wyjścia z domu najstarszych mieszkańców naszego miasta.

Program współpracy przygotowany przez blisko 30 partnerów cieszył się ogromnym zainteresowaniem i popularnością wśród seniorów. Biorąc pod uwagę zadowolenie i rosnące potrzeby seniorów za uzasadnione uznano rozszerzenie sprzyjających warunków do poprawy jakości ich życia i rozwoju ich kreatywności – co stało się w roku 2016.

Dzięki wprowadzeniu karty do grupy już 10 tys. aktywnych starszych mieszkańców Gdyni będą mogły dołączyć nowe osoby w wieku 60+.

Miejsca, w których honorowana jest karta, oznaczone są specjalną naklejką.

**TU HONORUJEMY
KARTĘ SENIORA**



Wśród kilkudziesięciu partnerów „Karty Gdynia Senior Plus” są działające w Gdyni teatry, muzea, kawiarnie, restauracje, salony fryzjerskie i kosmetyczne, kluby sportowe, sklepy, gabinety lekarskie.

Pełna lista placówek na stronie:

seniorplus.gdynia.pl

Wyginaj śmiało ciało! Gdyńskie Poruszenie - zajęcia ruchowe dla seniorów



GDY PRACOWNICY GDYŃSKIEGO CENTRUM SPORTU PRZEANALIZOWALI, W JAKIM WIEKU SĄ UCZESTNICY BEZPŁATNYCH ZAJĘĆ SPORTOWYCH ORGANIZOWANYCH POD HASŁEM „GDYŃSKIE PORUSZENIE” OKAZAŁO SIĘ, ŻE NAJLICZNIJSZĄ GRUPĘ STANOWIĄ SENIORZY. BY DOCENIĆ TO ZAANGAŻOWANIE STWORZYLI CYKL SPECJALNIE DLA NICH.

Fitness, joga, pilates, zumba oraz Nordic Walking – oto bezpłatne zajęcia sportowe, z jakich seniorzy korzystają w ramach organizowanego przez GCS cyklu „Gdyńskie Poruszenie dla Seniora”. I przyznać trzeba, że z roku na rok robią to coraz chętniej. Na fitness przychodzi średnio 98 osób, na jogę - 45, a na pilates i zumbę – po 35. W marszach Nordic Walking uczestniczy około 40. Co ważne, intensywność każdego ćwiczenia dostosowana jest do uczestników. Zajęcia odbywają się raz w tygodniu.

Raz do roku natomiast, w ramach Dnia Babci i Dziadka, GCS zaprasza na Dzień Aktywnego Seniora. Edycja 2017 jest trzecią z kolei. Program wydarzenia

jest niezwykle bogaty. Oprócz dobrze znanych seniorom zajęć ruchowych jest m.in. specjalna strefa gier, w której można spróbować sił w tenisie stołowym czy piłkarzykach, a także posilić się ciepłą kawą i herbatą.

Dbając o zdrowie seniorów organizatorzy zapraszają do strefy zdrowia, w której można skorzystać z bezpłatnych badań profilaktycznych, a także dowiedzieć się o zasadach zdrowego odżywiania.

Gdyńskie Centrum Sportu jest partnerem w międzynarodowym projekcie finansowanym ze środków programu Unii Europejskiej Erasmus+ pt. „MEMTRAIN: Memory Training for Older Adults (55+) Linking Physical Exercise and Brain Training to Promote Healthy Ageing”, (Trening pamięci dla osób starszych (55+) łączący ćwiczenia fizyczne i trening mózgu, promujący zdrowe starzenie się). Przedsięwzięcie rozpoczęło się 1 października 2016 r. i potrwa do 30 września 2018 r. Jego celem jest przedstawienie praktycznych zastosowań wyników badań naukowych wskazujących, że ćwiczenia fizyczne i trening pamięci opóźniają degenerację mózgu u osób w wieku 55+. Wiedzą i doświadczeniem dzielą się profesjonalni instruktorzy sportowi, trenerzy umysłu, naukowcy, psychologowie i specjaliści ds. bezpieczeństwa w sporcie. W efekcie powstanie podręcznik, który zostanie wykorzystany do promowania zdrowego starzenia się, zwłaszcza osób w wieku 55+.

Partnerami projektu są Czechy, Słowenia, Polska, Hiszpania, Irlandia oraz Włochy.

Więcej na gdyniasport.pl – w boksie „Gdyńskie Poruszenie”



Bo tutaj jest jak w domu



TO MIEJSCE, W KTÓRYM CZĘSTYMI GOŚCI SĄ GDYŃSKIE PRZEDSZKOLAKI, NA STAŁE ZADOMOWIŁA SIĘ WIELKA ORKIESTRA ŚWIĄTECZNEJ POMOCY, A OGRÓD TO PRZESTRZEŃ DO RELAKSU, ALE I SPOTKAŃ MIĘDZYPOKOLENIOWYCH. TU SENIORZY PRZECHODZĄ REHABILITACJĘ POD OKIEM SPECJALISTÓW, BIORĄ UDZIAŁ W TRENINGACH PAMIĘCI, SPĘDZAJĄ CZAS NA GRACH I ROZMOWACH. NAD WSZYSTKIM UNOSI SIĘ ZAPACH ŚWIEŻO UPIECZONEGO CIASTA. BO W DZIENNYM DOMU POMOCY SPOŁECZNEJ PRZY UL. MACZKA JEST JAK W... DOMU. BEZPIECZNIE, SPOKOJNIE, SERDECZNIE.

Okolica jest cicha, choć w bliskim sąsiedztwie jednej z głównych gdyńskich arterii. Wąskie uliczki na Wzgórzu św. Maksymiliana, przy nich kilkudziesięcioletnie kamienice z zadbaną zielenią dookoła. Pomiędzy nimi – majestatyczny budynek Dziennego Domu Pomocy Społecznej przy ul. Maczka. Przy nim przestronny ogród. Wewnątrz sale rehabilitacyjne i terapeutyczne, duża przestrzeń wspólna, własna kuchnia.

- 67 naszych podopiecznych to seniorzy, większość z nich to osoby ze zdiagnozowaną chorobą otępienną – informuje **Małgorzata Kępska**, kierownik DDPS. – Dom zapewnia opiekę do godziny 16, ale mnóstwo dzieje się u nas także popołudniami. Przywiązujemy bardzo dużą wagę do tego, żeby seniorzy spędzali czas aktywnie, by w grupie mogli rozwijać swoje umiejętności czy zdolności. Między naszymi podopiecznymi nawiązują się przyjaźnie, zdarzały się śluby.

„Maczki”, bo tak mówi się o nich w Gdyni, słyną z organizacji ważnych wydarzeń. Wiele z nich odbywa się poza placówką, a udział w nich biorą seniorzy z całego województwa.

Od lat trwa współpraca z gdyńskimi przedszkolami pod hasłem „Seniorzy Dzieciom”.

- Kilka razy w roku odwiedzają nas dzieci z działających w pobliżu przedszkoli: nr 19, 22, Mali Odkrywcy – wylicza Małgorzata Kępska. – Przyjeżdżają też najmłodszy uczniowie szkoły na Pogórze. Cztery razy do roku koncertują u nas uczniowie z Gdańska.

Na początku stycznia 2017 maluchy z przedszkola przy Hallera odwiedziły seniorów z półtoragodzinnymi jasełkami. Dla każdego seniora miały prezent. Na czystej kartce papieru naklejono filiżankę z tapety. Każdy senior dostał inną! Filiżankę przyklejono tak, że do środka udało się włożyć torebkę zimowej herbaty. Na odwrocie - wizerunek całej grupy dzieci występujących w jasełkach.

Z kolei seniorzy odwiedzają dzieci, by wspólnie czytać bajki. Każda taka wizyta jest tematyczna, więc dzieci muszą się do niej przygotować. To około półtorej godziny zabawy, konkursów, nawiązywania relacji.

- Nie wszystkie dzieci mają blisko babcię, dziadka. Patrzą, jak przytulają się do naszych seniorów i nie mam wątpliwości, że taki kontakt jest bardzo potrzebny – podkreśla Małgorzata Kępska. – Gdy dzieci przychodzą do naszego domu, zawsze je trochę rozpuszczamy, jak to u babci i dziadka...

Są też oczywiście wizyty z okazji Dnia Babci i Dnia Dziadka. Dzieci przychodzą na takie spotkania z ogromnymi laurkami.

Przez dziesięć lat DDPS był organizatorem wyborów Miss i Mistera Seniora. Zaczęło się od uczestników

tylko z Gdyni, z czasem przyjeżdżali z całego województwa. Pierwsze wybory odbyły się w Domu przy Maczka. Kolejne – gdy impreza gromadziła nawet 200 osób – w Centrum Kultury przy ul. Łowickiej i kinie Grom na Okywiu. Każde wybory miały swój temat, np. na ludowo czy na Olimpię. Uczestnicy, oczywiście w stosownych do tematu strojach, rywalizowali w tematycznych konkursach.

Przez lata były też jasełka dla seniorów, również o zasięgu wojewódzkim.

Od kiedy Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy gra dla seniorów, jeden z jej sztabów mieści się u „Maczków”. Tak było i 15 stycznia 2017. Przygotowania, jak co roku, trwały od października. Wszystko po to, by o godz. 8 w dniu finału wszystko było zapięte na ostatni guzik. Przez cały dzień odbywają się licytacje, działa kawiarenka z ciastami pieczonymi przez personel. Są koncerty, przedstawienia z udziałem przedszkolaków, seniorów z klubów, osób prywatnych.

W maju 2017 odbędzie się, już po raz 10., konkurs poetycki. Może wziąć w nim udział każdy mieszkający w Trójmieście senior. Warunek to nadesłanie trzech swoich wierszy na zadany temat. Przewodniczącą konkursowego jury jest Halina Dobrowolska, polonistka z VI LO w Gdyni. Wiersze oceniają też dwie osoby z młodego pokolenia poetów.

- O tym, jakie emocje wywołuje ta poezja, świadczy liczba wyciąganych na widowni chusteczek – uśmiecha się Małgorzata Kępska. – Wśród publiczności są całe rodziny. Czasami po raz pierwszy widzą swoich rodziców czy dziadków w takiej roli.

Codziennie zajęcia w Dziennym Domu Pomocy Społecznej odbywają się w sześciu grupach, każda liczy nie więcej niż 12 osób – w zależności od stopnia zaawansowania choroby uczestników. Ich sytuacja zdrowotna jest stale monitorowana przez psychologa. Zespołowo dokonywana jest analiza działań. W efekcie zapada decyzja, czy konieczne jest przeorganizowanie zajęć lub którejś z grup. Może bowiem okazać się, że z powodu stanu zdrowia ktoś już nie czuje się komfortowo w danej grupie. Przejście do innej odbywa się płynnie - od kilkunastu minut pobytu seniora.

Na początku 2017 roku do pracy w grupach wprowadzono opiekuna wspomagającego. W planach są zajęcia „pamięć i muzyka”, by właśnie poprzez muzykę docierać do wspomnień. Będą też nowe funkcje w ogrodzie domu – od kilku lat jest siłownia pod chmurką, trwa projektowanie ogrodu sensorycznego. Powstaną stacje, które zapewnią seniorom możliwość poznawania roślin wszystkimi zmysłami.

Dzienny Dom Pomocy Społecznej
ul. Gen. Maczka 1, 81-417 Gdynia
tel. 58 622 24 24
e-mail: ddps@mopsgdynia.pl

Ośrodek specjalizuje się w opiece nad osobami z chorobą Alzheimera. Dzielne wsparcie dla osób ze zdiagnozowanymi zespołami otępiennymi zapewnia również Środowiskowy Dom Samopomocy przy ul. Wąsowicza 3 w Gdyni.

Okazją do spotkania międzypokoleniowego jest coroczna „Familiada”. W maju 2017 zorganizowana zostanie jej dziesiąta edycja. Przez pięć godzin - także w ogrodzie - trwają konkursy i zabawy integrujące trzy pokolenia. Dzień „Familiady” to także u „Maczków” swojego rodzaju dzień otwarty: każdy może przyjrzeć się działalności ośrodka. Obejrzeć wszystkie sale, porozmawiać z personelem.

Po południami - w poniedziałki i wtorki - w ośrodku odbywają się spotkania Klubu Seniora „Łączymy Pokolenia”. – Uczestnicy klubu chętnie włączają się w różne aktywności prowadzone w domu, a i nasi podopieczni chętnie integrują się z klubowiczami - podkreśla Małgorzata Kępska. - Wspólnie wychodzimy do teatru, do kina. W 2016 roku uczestniczyliśmy w kilku spotkaniach w Muzeum Miasta Gdyni, byliśmy na zabawie sylwestrowej prowadzonej przez seniorkę DJ Wikę.

Dom jest również otwarty dla wszystkich seniorów, którzy szukają towarzystwa w aktywności ruchowej. W każdy wtorek i czwartek można uczestniczyć w darmowej gimnastyce prowadzonej przez rehabilitantki zatrudnione w DDPS, podpytać, jakie ćwiczenia wykonywać samodzielnie, w domu, by jak najdłużej cieszyć się dobrą formą.

W ostatni wtorek miesiąca można dołączyć do grupy wsparcia dla osób, które na co dzień opiekują się niesamodzielnymi osobami starszymi. Te trzy godziny to możliwość rozmowy ze specjalistą, który wskazuje rozwiązania, ale też z osobami borykającymi się z podobnymi problemami.



Mózg na siłowni

– o projektach wspierających procesy pamięciowe

MEMO I SIŁOWNIA PAMIĘCI TO DWA PROJEKTY, KTÓRE MAJĄ POMÓC SENIOROM W TRENINGU FUNKCJI POZNAWCZYCH. PRACE NAD PIERWSZYM Z PROJEKTÓW, ZAKŁADAJĄCYM POWSTANIE NARZĘDZIA MULTIMEDIALNEGO, WSPOMAGAJĄCEGO PAMIĘĆ I AKTYWIZUJĄCEGO OSOBY STARSZE, WCIAŻ TRWAJĄ. DRUGIE PRZEDSIĘWZIĘCIE JUŻ SIĘ ZAKOŃCZYŁO, A W SIECI DOSTĘPNE SĄ MATERIAŁY DO ĆWICZENIA UMYSŁU, Z KTÓRYCH KORZYSTAĆ MOGĄ I SAMI SENIORZY, I ICH OPIEKUNOWIE.



MIROSŁAWA CUPER

zastępca kierownika Ośrodka Opiekuńczego dla Osób Przewlekłe Chorych przy ul. Bosmańskiej (z lewej)

AGATA KOWALEWSKA

kierownik Środowiskowego Domu Samopomocy przy ul. Wąsowicza (z prawej)

Pamięci jako takiej nie da się naprawić, ale można robić wiele, by jak najdłużej utrzymać ją w dobrej kondycji. Właśnie to, obok integrowania seniorów, będzie jednym z głównych zadań multimedialnego narzędzia MEMO, nad którego stworzeniem wspólnie pracują przedstawiciele Fundacji Pracownia Badań i Innowacji Społecznych „Stocznia” z Warszawy, Uniwersytetu SWPS, Laboratorium EE oraz gdyńskich jednostek: Laboratorium Innowacji Społecznych i Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej.

Prace nad MEMO zaczęły się od zdiagnozowania potrzeb seniorów dotyczących m.in. kontaktów z innymi seniorami, utrzymywania relacji społecznych, sposobów spędzania czasu wolnego, codziennego rytmu dnia. Badano też punkt widzenia opiekunów, czynniki spowalniające procesy starzenia, czynniki pozytywnie oddziałujące na pamięć, metody pracy z seniorem.

Z jednej strony pytano o formę, z drugiej – o treści narzędzia. Chodziło bowiem o to, by było jak najbardziej przyjazne w obsłudze, a zawarte w nim ćwiczenia faktycznie pomagały w usprawnianiu funkcji pamięciowych osób starszych, nawiązywaniu głębszych relacji społecznych czy uruchamianiu wspomnień. Temu na przykład mogłaby służyć aplikacja „pamiętnik”, który senior tworzyłby razem z opiekunem. Zawierałby np. zdjęcia czy spisane wspomnienia, które na spotkaniu rodzinnym będą pomagały w opowieści wnukom o wydarzeniach z przeszłości.

- W imieniu Gdyni w prace nad MEMO zaangażowana jest duża grupa osób, które z jednej strony blisko pracują z osobami starszymi, z drugiej zaangażowane są w temat innowacji społecznych. Na etapie badania potrzeb spotykaliśmy się z seniorami z różnych środowisk – mówi **Katarzyna Ziemann** z Laboratorium Innowacji Społecznych. – Były to osoby, które już dotyka demencja, ale też osoby sprawne, np. uczestnicy uniwersytetów trzeciego wieku, którzy cały czas rozwijają swój intelekt, jednocześnie zdając sobie sprawę, że pamięć

też się starzeje. Prowadziliśmy bardzo zindywidualizowane wywiady na temat ich potrzeb, m. in. w miejskich ośrodkach wsparcia.

Badanie pokazało, że są cztery grupy odbiorców MEMO. Powstały tzw. osoby (modele osobowości).

Krystyna Samodzielna to aktywna seniorka; uczestniczy w zajęciach, spotyka się ze znajomymi, ma relacje z rodziną. Danuta Domowa jest seniorką jeszcze dość samodzielną, ale spędza dużo czasu w domu, bo miewa już problemy zdrowotne, nie ma zbyt wielu relacji na zewnątrz, nie uczestniczy w ofercie aktywizacyjnej. Kolejne osoby to bliscy sprawujący opiekę w domu oraz osoba zawodowo pracująca z seniorami.

Na podstawie zebranych w ten sposób informacji programiści z Laboratorium EE opracowali prototypy narzędzia. Przetestowano je z seniorami, aby sprawdzić, czy obsługa MEMO jest łatwa i zrozumiała. Natomiast kadra Uniwersytetu SWPS opracowuje dla MEMO zestaw ćwiczeń.

Opracowywanie MEMO jeszcze trwa, ale już teraz korzystać można z „Siłowni Pamięci” – dostępnego w sieci zestawu ćwiczeń w formie tradycyjnej. Liderem projektu o tym samym tytule jest Fundacja Pracownia Badań i Innowacji Społecznych „Stocznia” z Warszawy, zaś głównymi ekspertami – pracownicy gdyńskich jednostek pomocy społecznej.

- Na rynku jest wiele gier do ćwiczenia pamięci, ale znakomita większość z nich przeznaczona jest dla dzieci. Nie można zapominać, że senior, bez względu na to czy cierpi na zespół otępienny, czy nie, jest przecież osobą dorosłą – zauważa **Mirosława Cuper**, zastępca kierownika Ośrodka Opiekuńczego dla Przewlekłe Chorych w Gdyni, współautorka materiałów do „Siłowni Pamięci”. – To ludzie z ogromnym bagażem życiowych doświadczeń, trzeba więc ich stale motywować, by nie poczuli się zniechęceni czy znudzeni.

- „Siłownia Pamięci” to nie tyle podręcznik edukacyjny, co raczej zbiór narzędzi do pracy z seniorami – podkreśla **Agata Kowalewska**, kierownik Środowiskowego Domu Samopomocy przy ul. Wąsowicza w Gdyni, która uczestniczyła w jego tworzeniu. – Na stronie silowniapamieci.pl znajdują się przykładowe ćwiczenia, podzielone na różne kategorie. Od inwencji terapeuty czy opiekuna zależy, jak te zadania będą realizowane. Stopień trudności każdego z nich można modyfikować w zależności od stanu zdrowia seniora. **Mirosława Cuper** zauważa inne zalety: dostępny dla każdego w internecie zestaw ćwiczeń jest bezpłatny i łatwy do wydruku. Przy każdym z 42 zadań znajduje się fiszka ze scenariuszem dla prowadzącego: określa stopień trudności, liczbę uczestników zadania, czas trwania, zawiera komentarz odnoszący się do stopnia trudności. Jest też opis funkcji poznawczych, na jakie ćwiczenie ma wpływ.

- Trening pamięci jest elementem treningu umysłu – podkreśla **Mirosława Cuper**. - Ćwiczymy również

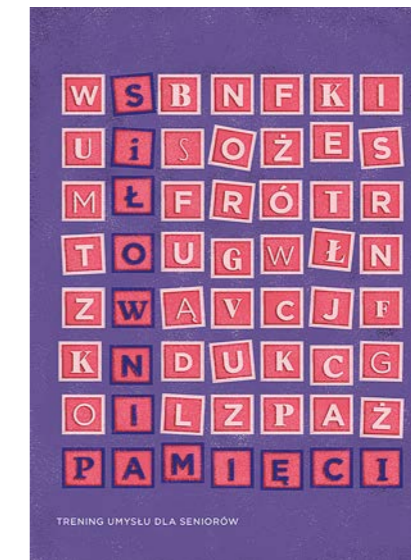
uwagę, koncentrację, rozumienie, wzmacniamy logiczne myślenie, funkcje językowe, poprawiamy koordynację wzrokowo - przestrzenną. „Siłownia Pamięci” to doskonała baza dla osób pracujących z seniorami.

Agata Kowalewska: - Żeby pracował umysł, który pełni wiele różnych funkcji, potrzebujemy właściwej stymulacji. A do tego niezbędne jest, aby stopień trudności ćwiczeń był dostosowany do indywidualnych możliwości osoby. Nie może być zbyt trudny, aby nie zniechęcić, ale nie może być też zbyt łatwy, bo nie będzie efektów. Dobrym przykładem są krzyżówki, których rozwiązywanie trenuje umysł, ale gdy ciągle rozwiązujemy krzyżówki o tym samym stopniu trudności wchodzimy w pewne schematy, które już nas nie rozwijają.

Seminarium podsumowujące projekt odbyło się 12 grudnia 2016 r. w Pomorskim Parku Naukowo-Technologicznym w Gdyni. To wartość dodana do przedsięwzięcia: okazja do spotkania praktyków, zaprezentowania autorskich rozwiązań, porównania osiągniętych rezultatów, wymiany doświadczeń.

WAŻNE ADRESY

- www.projektmemo.pl
- www.silowniapamieci.pl



Dobra Rada

GDY POWSTAWAŁA W ROKU 2004, BYŁA PIERWSZA W POLSCE. TO MIĘDZY INNYMI RADZIE GDYŃSKICH SENIORÓW, BO TAKĄ NOSIŁA WÓWCZAS NAZWĘ, ZAWDZIĘCZAMY POMYSŁ, BY CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORA MIAŁO SWOJĄ CENTRALNĄ SIEDZIBĘ W PRESTIŻOWYM PUNKCIE MIASTA. I CHOĆ PRZEZ LATA ZMIENIAŁO SIĘ WIELE – ŁĄCZNIE Z NAZWĄ, KTÓRA DZIŚ BRZMI GDYŃSKA RADA DS. SENIORÓW – NIEZMIENNY POZOSTAJE CEL: DBAŁOŚĆ O INTERESY GDYŃIAN W WIEKU 60+.



JACEK SZPAKOWSKI

współtwórca Rady Gdyńskich Seniorów

Inicjatorem powstania Rady Gdyńskich Seniorów był **Jacek Szpakowski**. Wtedy nigdzie w Polsce nie było takiego gremium, więc nie było się na kim wzorować. – Pracowałem w Gdyńskim Centrum Organizacji Pozarządowych, więc znałem je wszystkie od podszewki. Także te zajmujące się sprawami seniorskimi – wspomina dziś. – Po kilku latach pracy w Urzędzie Miasta dostałem propozycję, by zająć się w Gdyni tematyką senioralną. Nie miałem wątpliwości, co powinienem wybrać.

Jedną z pierwszych rzeczy, jaką się zajął, było stworzenie listy wszystkich gdyńskich organizacji działających na rzecz seniorów. W roku 2004 było ich aż 42! Gdy przedstawiciele ich wszystkich spotkali się w Urzędzie Miasta, zapadła decyzja: powołujemy radę!

– To był mój pomysł – przyznaje **Jacek Szpakowski**. – Znając to środowisko dobrze uznałem, że jest potrzeba, by powołać grono występujące w imieniu seniorów.

Liczącą dziewięciu członków radę – z Jackiem Szpakowskim jako przewodniczącym – powołano zarządzeniem prezydenta Gdyni 22 czerwca 2004 roku.

– Pierwsza rada zrzeszała osoby z różnych organizacji i środowisk zajmujących się seniorami. Z czasem uznaliśmy jednak że dobrze, by działała nie jako zewnętrzny organ doradczy, lecz by zrzeszała również osoby mające wpływ na kształtowanie polityki miasta w tematach senioralnych – przypomina **Michał Guć**, wiceprezydent Gdyni ds. innowacji, obecny przewodniczący Gdyńskiej Rady ds. Seniorów. – Dzięki tej zmianie formuły i powołaniu „odnowionej” rady zyskaliśmy bezpośredni przepływ informacji między reprezentantami miasta a środowiskami seniorskimi.

Dziś w radzie zasiada 13 osób: przedstawiciele prezydenta Gdyni (w tym Miejskiego Ośrodka Pomocy

Społecznej i Centrum Aktywności Seniora) oraz osoby wybrane podczas głosowania organizacji i środowisk lokalnych działających na rzecz seniorów. W czasie dwuletniej kadencji spotykają się nie rzadziej niż raz na trzy miesiące. W trakcie wspólnych rozmów członkowie rady wypracowują pomysły i podejmują konkretne działania, dzięki którym w Gdyni realizowane są programy związane z szeroko rozumianym wsparciem i aktywizacją seniorów.

– Jedną z diskutowanych niedawno kwestii był standard, którym będziemy się posługiwać podczas konkursów grantowych dla klubów seniora – mówi wiceprezydent **Michał Guć**. – Ustaliliśmy minimalne wymogi dla klubów dotowanych przez miasto. Dotyczy to między innymi liczby spotkań w tygodniu czy organizowanych wycieczek.

Maria Rymarz zasiada w radzie jako reprezentantka Samorządu Studentów Gdyńskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku: – Wraz z Urszulą Bedrij i Marią Stachyrą przedstawiamy głównie problemy naszych kolegów i koleżanek z uniwersytetu. Raz w tygodniu pełniimy dyżury – każdy może przyjść i zgłosić problem. Na zajęcia uniwersyteckie przychodzi około dwa tysiące osób, więc każdemu chcemy dać możliwość wypowiedzenia się. Po naszych uwagach np. pojawiają się usprawnienia w miejskiej infrastrukturze.

Inicjatywą Gdyńskiej Rady ds. Seniorów jest m.in. uruchomienie Karty „Gdynia Senior Plus”.

Urszula Bedrij: – Jakiś czas temu zastanawialiśmy się jak dotrzeć do seniorów, którzy nie są zbyt aktywni. Ktoś rzucił pomysł, by docierać do nich poprzez „Kopertę Seniora”, w której znajdowałyby się przydatne informacje. Można by ją składać w przychodniach, dostarczać przez ZUS. Zobaczmy, może i tym razem nam się uda.

Najlepsza recepta – być krok przed chorobą



PROFILAKTYKĄ GDYNIA ZAJĘŁA SIĘ JUŻ W ROKU 1997, JAKO JEDEN Z PIERWSZYCH SAMORZĄDÓW W POLSCE. W ROKU 2015 NA SFINANSOWANIE PROGRAMÓW ZDROWOTNYCH SKIEROWANYCH STRICTE DO SENIORÓW PRZEZNACZONO OKOŁO 500 TYS. ZŁ.

Promocja zdrowia i profilaktyka to jeden z priorytetów gdyńskiego samorządu. Od 20 lat realizowane są w mieście bezpłatne programy dla mieszkańców, odpowiadające na ich potrzeby. Objęto nimi wszystkie grupy – w tym oczywiście seniorów. To ważne tym bardziej, blisko 30% mieszkańców Gdyni, to osoby, które ukończyły 60 lat.

– Z naszymi programami profilaktycznymi chcemy trafić do osób, które są jeszcze niezależne, aby nie doprowadzić do utraty samodzielności – wyjaśnia **Teresa Marzejon**, naczelnik Wydział Zdrowia Urzędu Miasta w Gdyni. – Opracowując każdy kolejny myślimy o problemach zdrowotnych, które doskwierają konkretnym populacjom.

Sztandarowym gdyńskim przedsięwzięciem prozdrowotnym skierowanym do osób po 65 roku życia jest

program „Stale sprawni”. Zgłaszające się do niego osoby najpierw bada lekarz rehabilitacji medycznej, ustalając indywidualny rodzaj i zakres aktywności. Ćwiczenia indywidualne i grupowe odbywają się pod okiem fizjoterapeuty. To program usprawniający, ale też integrujący, bo dzięki niemu wiele osób ma powód do wyjścia z domu, spotkania się ze znajomymi.

Od roku 1998 prowadzone są badania w kierunku wykrywania raka gruczołu krokowego. Przeznaczone są dla mężczyzn w wieku 50–70 lat. Jak podkreślają specjaliści, nowotwór ten bardzo rzadko ujawnia się w przed 50. rokiem życia, a ponad połowa chorych w momencie rozpoznania ma co najmniej 70 lat. W roku 2015 z programu skorzystało 517 panów. Wsparcie obejmuje wywiad z badaniem lekarskim i badanie laboratoryjne, a w przypadku osób wymagających pogłębienia diagnostyki – skierowanie do poradni urologicznej.

Wszyscy mieszkańcy Gdyni, którzy skończyli 45 lat, mogą skorzystać z badań profilaktycznych w zakresie wykrywania raka dolnego odcinka przewodu pokarmowego. To jeden z wielu programów, który ma pomóc wczesnej diagnozie schorzeń ujawniających się w wieku senioralnym. W tej grupie wymienić można badania profilaktyczne w zakresie wykrywania ryzyka złamań osteoporotycznych (50–59 lat) oraz jaskry (45–55 lat).

Od kilku lat profilaktyką zdrowotną – na zasadach równoprawnego partnerstwa – zajmują się też w Gdyni organizacje pozarządowe. Realizują np. programy wsparcia dla osób z chorobami otępiennymi oraz ich rodzin i opiekunów.

Pełna informacja o programach zdrowotnych finansowanych przez gdyński samorząd na stronie: gdynia.pl/dlamieszkanow/zdrowie

Gdy nikogo nie ma obok – teleopieka jako element usług opiekuńczych

SPECJALNY APARAT TELEFONICZNY, PRZYCISK ALARMOWY UMIESZCZONY BLISKO CIAŁA I CAŁODOBOWE POŁĄCZENIE Z CENTRUM ALARMOWYM. TYLE POTRZEBA, BY W NAGŁYM PRZYPADKU URUCHOMIĆ SYSTEM UDZIELANIA SZYBKIEJ POMOCY MIESZKAJĄCEMU SAMOTNIE SENIOROWI.

GDYNIA, JAKO PIERWSZE MIASTO W POLSCE, WPROWADZIŁA KILKA LAT TEMU SYSTEM CAŁODOBOWEJ TELEOPIEKI DO OFERTY USŁUG OPIEKUŃCZYCH. Z POWODZENIEM REALIZUJE GO DO DZIŚ.

Wygląda jak zwykły telefon. Słuchawka, klawisze, kabel wpięty do gniazdka telekomunikacyjnego. Ale gdy przyjrzymy się aparatowi bliżej zobaczymy, że klawisze są większe, a oprócz tych numerycznych zainstalowano trzy dodatkowe: czerwony, zielony i niebieski.

Najważniejszy z tych kolorowych przycisków jest czerwony, bo dzięki niemu można wezwać pomoc. Z działającego od 2012 w Gdyni systemu teleopieki korzystać może nawet 100 osób objętych usługami opiekuńczymi przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, oraz dowolna liczba mieszkańców, którzy wykupią taką usługę.

- Teleopieka nie zastępuje służb ratunkowych, ale ułatwia ich pracę. Stanowi ich logiczne uzupełnienie w sytuacji, gdy jest coraz więcej osób starszych, niesamodzielnych – podkreśla **Krzysztof Michał Bruski**, prezes Polskiego Centrum Opieki, które realizuje usługę teleopieki na zlecenie miasta. – Cały system ratunkowy oparty jest o konieczność zadzwonienia pod numer alarmowy. Jeżeli ktoś nie jest w stanie zadzwonić, a jest w mieszkaniu sam, praktycznie nie ma możliwości skutecznie wezwać pomocy. W takiej sytuacji sprawdza się teleopieka.



KRZYSZTOF MICHAŁ BRUSKI
prezes Polskiego Centrum Opieki

Teleopieka to, w dużym skrócie, całodobowy monitoring osób starszych i niepełnosprawnych w miejscu zamieszkania. W sytuacji zagrożenia należy użyć przycisku alarmowego. Gdy jest dobrze umiejscowiony, 94 proc. osób jest w stanie

nacisnąć go upadając.
Następuje połączenie
z centrum alarmowym.

- Zanim usługa zostanie uruchomiona do systemu wprowadzane są dane o osobie korzystającej, takie jak informacje o dojeździe jej do domu i kodzie do domofonu - wlicza **Małgorzata Wasiewicz**, kierownik Centrum Usług Opiekuńczych MOPS w Gdyni. - Zbieramy również ważne informacje o stanie zdrowia, przyjmowanych lekach i miejscu ich przechowywania. Mamy też kontakt do pięciu osób, z których przynajmniej jedna ma klucze do mieszkania. Chodzi o to, by w razie potrzeby wejść do środka bez wyłamywania drzwi.

Jeżeli nie uda się nawiązać kontaktu głosowego z seniorem, operator z centrum alarmowego dzwoni do Miejskiej Stacji Pogotowia Ratunkowego. Jednocześnie niezwłocznie informuje osobę kontaktową o nagłej sytuacji. Zgodnie z gdyńskimi procedurami, jeśli nie można dostać się do mieszkania, zawiadamiana jest straż pożarna.

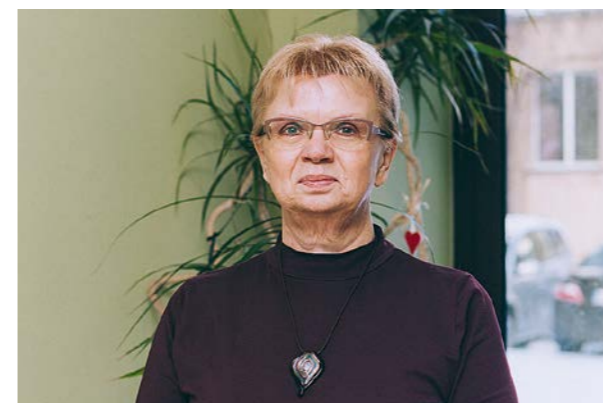
Na szczęście takich przypadków nie jest wiele. I w MOPS, i w PCO podkreślają jednak, że każde ze zgłoszeń i podjętych interwencji udowadnia, że system jest równie skuteczny, co potrzebny. Były przypadki śpiączki cukrzycowej, załabnięć. Zdarzyło się, że jedna z osób poruszających się na wózku upadła na podłogę. Dzięki przyciskowi powiadomiono osobę do kontaktu i nie musiała czekać na pomoc do rana.



To ważne tym bardziej, że dzięki systemowi teleopieki seniorzy wiedzą, że – choć mieszkają sami – w sytuacji kryzysowej jest ktoś, kto błyskawicznie pospieszy im na ratunek.

Gmina Gdynia ponosi comiesięczną opłatę eksploatacyjną, dzięki której każdy mieszkaniec może wykupić usługę na preferencyjnych warunkach.

Zainteresowani korzystaniem z teleopieki powinni skontaktować się z Centrum Usług Opiekuńczych MOPS, ul. Grabowo 2, tel. 58 625 93 78, 797 993 619.



MAŁGORZATA WASIEWICZ
kierownik Centrum Usług Opiekuńczych

Użytkownicy teleopieki i osoby zaangażowane w świadczenie usług opiekuńczych przechodzą specjalistyczne szkolenia, aby zapewnić sprawne działanie systemu. Obowiązkiem opiekunki jest raz w miesiącu użyć przycisk kontrolny i połączyć się z centrum, by mieć pewność, że urządzenie działa prawidłowo.



Bezpieczne miejsce blisko domu

TO MIEJSCE NIE MA ZASTĄPIĆ USŁUG ŚWIADCZONYCH W DOMU. MA BYĆ ICH DOPEŁNIENIEM. KAŻDEGO DNIA DO ŚWIETLICY OPIEKUŃCZEJ W GDYNI CISOWEJ PRZYCHODZI 12 SENIORÓW. TYCH KILKA SPĘDZANYCH TU GODZIN STANOWI DLA NICH WAŻNY PUNKT DNIA, TU CZUJĄ SIĘ U SIEBIE. A PRACUJĄCE Z NIMI OSOBY MÓWIĄ, ŻE KORZYŚCI PŁYNĄCYCH Z TEGO FAKTU NIE MOŻNA PRZECENIĆ.



MAŁGORZATA GŁADCZAK

kierownik Dzielnicowego Ośrodka Pomocy Społecznej nr 3

KORDIAN KULASZEWICZ

prezes Fundacji Adaptacja M&K

Małgorzata Gładczak, kierownik Dzielnicowego Ośrodka Pomocy Społecznej nr 3 w Gdyni: Opowieść o świetlicy opiekuńczej zaczyna się od nas, bo właściwie wszyscy jej podopieczni są z naszego rejonu. Chodzi o osoby, które mieszkają same i są na tyle sprawne, że mogą przy pomocy drugiej osoby - członka rodziny czy innego opiekuna - dotrzeć do świetlicy i uczestniczyć w zajęciach. Dziś jest ich dwanaścioro: jedenaście pań i jeden pan. W świetlicy spędzają siedem godzin

dziennie, od poniedziałku do piątku. Odpłatność jest uzależniona od dochodu. Niektórzy za całą dzień pobytu, z obiadem i podwieczorkiem, płacą niewiele ponad dwa złote. Prowadzenie świetlicy miasto zleca organizacji pozarządowej.

Kordian Kulaszewicz, prezes Fundacji Adaptacja M&K, która prowadzi świetlicę: Każdego dnia nasi podopieczni odbywają gimnastykę prowadzoną przez rehabilitanta, biorą udział w indywidualnych zajęciach terapeutycznych, siadają do wspólnych posiłków, a gdy potrzebują - mają czas dla siebie. Każdego dnia obserwujemy, jak się zmieniają. Nawiązują się między nimi relacje, przy stole mają swoje stałe miejsca. Czują się potrzebni, ważni. To, co robią np. podczas zajęć terapeutycznych, traktują jak swoją pracę.

- Zrosli się z tym miejscem, traktują jak swoje - dodaje **Małgorzata Gładczak**.

Katarzyna Stec, zastępca dyrektora Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Gdyni: Wsparcie w formie świetlicy nie zastępuje usług opiekuńczych świadczonych w domu. Często opiekunka przygotowuje seniora do wyjścia, pomaga w zrobieniu śniadania, posprzątaaniu mieszkania czy zrobieniu zakupów. Nie zapewni jednak podopiecznemu takich relacji, jakie uzyskuje w grupie.

Marek Szymański, MOPS Gdynia: To usługa bardzo celowana. Powiedziałbym, że stanowi dobry kompromis między korzyściami płynącymi z wyjścia z domu i z pracy w grupie a możliwością skupienia się na indywidualnych potrzebach seniora.

- Chcielibyśmy, aby świetlica opiekuńcza działała w każdej dzielnicy. Bliskość miejsca zamieszkania i osadzenie usługi w znanym otoczeniu jest najważniejszym atutem tej formy wsparcia - dodaje **Katarzyna Stec**.

Dzielnicowy Ośrodek Pomocy Społecznej nr 3

ul. Działowskiego, Gdynia-Leszczynki
tel. 58 663 20 20

Miejsce realizacji usługi:

ul. Chyłońska 217, Gdynia Cisowa

Przestrzeń otwarta na seniorów

PRZESTRZEŃ TO MIEJSCE WYZNACZONE KONKRETNĄ POWIERZCHNIĄ I TYM, CO SIĘ NA NIEJ ZNAJDUJE. TO TAKŻE MIEJSCA W ŚWIECIE WIRTUALNYM, NP. W INTERNETOWYCH PORTALACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH CZY NA BLOGACH. GDY ZACZYNA JĄ WYPEŁNIAĆ AKTYWNOŚĆ LUDZI, STAJE SIĘ SPOŁECZNA. GDY ZASPOKAJA POTRZEBY, STAJE SIĘ OSWOJONA, ZACZYNA PEŁNIĆ JAKĄS FUNKCJĘ. GDY DOSTĘP DO NIEJ NIE JEST TRUDNY, PRZESTRZEŃ SPOŁECZNA STAJE SIĘ OTWARTA. TAKICH MIEJSC, Z KTÓRYCH KORZYSTAĆ MOGĄ SENIORZY, W CAŁEJ GDYNI JEST KILKANAŚCIE.

- Socjolog Ray Oldenburg pisał o tęsknocie za fryzjerem, do którego wystarczy przyjść, usiąść i czekać na swoją kolej. Obok zawsze będzie ktoś, z kim można porozmawiać, a gdy już trafimy w ręce fryzjera, on nie pozwoli nam milczeć - opowiada **Jarosław Józefczyk**, zastępca dyrektora Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Gdyni. - Coraz mniej jest takich miejsc, które nie są ani pracą, ani domem; w których można na zasadzie zwykłego przepływu życia spotkać drugą osobę, porozmawiać, nawiązać relacje i wymienić się informacjami.

Podczas jednego z posiedzeń komisji Związku Miast Bałtyckich poruszono kwestie związane z przestrzenią wspólną dla wszystkich. W toku dyskusji okazało się, że praktycznie w każdym mieście są miejsca, które niezależnie od zachęty np. ze strony samorządu nabierają otwartego, społecznego charakteru. To zarówno przestrzenie tworzone przez zabudowę architektoniczną, jak i place czy zieleńce, na których ludzie spędzają ze sobą czas. Korzystanie z nich jest albo bezpłatne, albo wiąże się z niewielką odpłatnością. Nie ma barier utrudniających dostęp, jest za to oferta wydarzeń skierowanych do jak najszerszego grona odbiorców, tworzona przez nich samych.

Najbardziej podstawową funkcją spełnianą przez otwarte przestrzenie społeczne jest funkcja miejsca spotkań twarzą w twarz. Każdy, niezależnie od wieku,

może przyjąć tu odpowiadającą mu rolę: od bezpiecznego obserwatora po aktywnego kreatora.

- W Gdyni już na wstępie określiliśmy kilkanaście takich miejsc: to przestrzenie animowane przez miasto (np. Infobox), skwery, muzea (np. Muzeum Emigracji), ale też inicjatywy jak Ogród Przyjaźni przy ul. Opata Hackiego - Zamenhofs, zbudowany od A do Z przez samych mieszkańców - kontynuuje Józefczyk. - Powiedzieliśmy sobie, że trzeba pokazywać je jako wartość, ale też jako coś, z czego można swobodnie korzystać i wzbogacać.

Z otwartymi przestrzeniami związane są kwestie obecności w mieście grup wymagających szczególnej uwagi, np. seniorów. Chodzi o zainteresowanie ich tymi miejscami, zachęcenie do uczestnictwa w wydarzeniach, współtworzenia oferty. Otwarte przestrzenie dają okazję do przełamywania stereotypów, pokazywania seniorów jako osoby dynamiczne, aktywne i twórcze.

NIKTÓRE Z GDYŃSKICH OTWARTYCH PRZESTRZENI SPOŁECZNYCH:

1. Wymiennikownia (Chylonia) - Młodzieżowe Centrum Innowacji Społecznych i Designu
2. tuBaza (Park Kolibki) - warsztaty, wystawy, pokazy, spotkania
3. Muzeum Emigracji w Gdyni
4. Laboratorium Innowacji Społecznych (PPNT)
5. Teatr Gdynia Główna
6. Ogród Przyjaźni - Ogród Społeczny - przestrzeń sąsiedzka (Chylonia)
7. Kawiarnia sąsiedzka (Chylonia)
8. Klub 1, 2, 3 (Działki Leśne)
9. Program „Szkoła Otwarta”
10. Strefa Start Up Gdynia (PPNT)
11. Gdynia InfoBox - Obserwatorium Zmian
12. www.seniorplus.gdynia.pl
13. Miejskie przestrzenie publiczne przyjmujące rolę otwartych przestrzeni społecznych (Polanka Redłowska, Park Rady Europy, Skwer Arki Gdynia, trawniki przy InfoBox i Gdynskim Centrum Filmowym, plaże)

Jak w szwajcarskim zegarku – w trosce o najwyższą jakość opieki

NIE POWSTAŁ ZA BIURKIEM, NIE JEST TEŻ SZTKĄ DLA SZTKI. JEGO PRZYJĘCIE POPRZEDZIŁ DŁUGI DIALOG ZE WSZYSTKIMI ZAINTERESOWANYMI STRONAMI, A ZAPISY SĄ STAŁE AKTUALIZOWANE. „GDYŃSKI STANDARD USŁUG OPIEKUŃCZYCH ŚWIADCZONYCH W MIEJSCU ZAMIESZKANIA”, BO O NIM MOWA, JEST UNIKALNY W SKALI KRAJU.

Najpierw trwał w Gdyni kilkumiesięczny i angażujący wielu partnerów dialog (2010–2011). Zarówno osoby wymagające opieki, jak i świadczące usługi opiekuńcze podczas spotkań w grupach oraz indywidualnych rozmów określały, jakie wymogi powinna w ich rozumieniu spełniać dobra usługa opiekuńcza. Każdemu zapewniono możliwość równego wypowiedzenia się, zadbane o bezpieczeństwo respondentów. W efekcie powstał „Gdyński standard usług opiekuńczych świadczonych w miejscu zamieszkania”.

- Z jednej strony ułatwia nam pracę, z drugiej pokazuje wspólne oczekiwania oraz wymogi stawiane wszystkim stronom zaangażowanym w proces opieki – podkreśla **Katarzyna Stec**, zastępca dyrektora Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Gdyni. – Standard ułatwia zamawianie i kontraktowanie usługi z jej wykonawcami, czyli organizacjami pozarządowymi i firmami. Stanowi stały element specyfikacji przetargowej lub konkursowej, jest również załącznikiem do umowy podpisywanej z podmiotem świadczącym usługi opiekuńcze. To wszystko sprawia, że zaangażowani w świadczenie usług dokładnie wiedzą, jakie warunki należy spełnić. Nie zapominamy również o odpowiednich warunkach zatrudnienia dla opiekunów i pożądanych kwalifikacjach.

Marek Szymański, MOPS w Gdyni: Standard zapewnił na kolejne lata możliwość dostarczania usług jak najwyższej jakości. Dokument wprowadził m.in. katalog usług opiekuńczych, czyli określa, w jakich polach

mogą być one świadczone. Co ważne, ten katalog można poszerzać tak, by był dostosowany do potrzeb konkretnej osoby.

- Podczas dialogu o jakości usług często podkreślano, że muszą mieć one charakter wspomagający i aktywizujący, a nie wyręczający – przypomina **Katarzyna Stec**. – Chodzi np. o to, by opiekunka pomogła w przygotowaniu obiadu, a nie o to, by sama go ugotowała. Oczywiście, szybciej i sprawniej byłoby, gdyby opiekunka np. sama ubierała swojego podopiecznego przed wyjściem na spacer, ale zgadzamy się wszyscy co do tego, że wielką wartością współuczestniczenia w czynnościach jest podtrzymanie i zachowanie sprawności podopiecznego. Jego udział w wykonywaniu codziennych czynności jest bardzo ważny.

Osoby starsze często zwracały uwagę na kwestie związane z ich bezpieczeństwem w sytuacjach, gdy zostają w domu same. Do usług opiekuńczych włączono więc teleopiekę, zadbane również o to, aby podopieczni mieli możliwość bezpośredniego kontaktu telefonicznego z opiekunkami.

Bezpieczeństwo obejmuje też przemieszczanie się po mieszkaniu. Dlatego w celu zapewnienia lepszych warunków do sprawowania opieki można ubiegać się o dofinansowanie ze środków z PFRON na likwidację występujących w mieszkaniu barier. Wnioski takie są dodatkowo punktowane, ponieważ zniwelowanie trudnień ułatwia seniorowi funkcjonowanie we własnym mieszkaniu przy wsparciu opiekunki.

Marek Szymański: To bardzo ważne, by senior maksymalnie długo pozostawał „u siebie”. Chodzi nam o szerszy kontekst pomagania: wspieranie, wykorzystanie istniejących zasobów, podtrzymywanie umiejętności – relacyjnych, manualnych, samoobsługowych. Zwłaszcza, że z badań wynika, iż 85 proc. seniorów chciałoby zostać w swoim środowisku, najchętniej przy wsparciu osób bliskich.

Katarzyna Stec: Oczywiście, z usługami opiekuńczymi najczęściej docieramy do osób samotnych, ale bardzo ważne jest też wspieranie rodziny. Gdy poja-

wia się niesamodzielność osoby bliskiej, wiele rzeczy w codziennym życiu trzeba przeorganizować. Mamy świadomość, że członkowie rodziny mają swoje obowiązki i w takim przypadku wsparcie poprzez usługi opiekuńcze jest niezbędne. Chociażby po to, by nie pogorszyła się sytuacja tej rodziny. Często pokutuje przekonanie, że jeśli osoba zależna ma krewnych, to na nich spoczywa wyłączny obowiązek zapewnienia jej opieki. A jakże ważne jest, by opiekun mógł łączyć opiekę z innymi sferami swego życia, miał też chwilę wytchnienia.

Standard usług opiekuńczych wprowadził ocenę stopnia samodzielności podopiecznych. Co pół roku diagnozowane są potrzeby danej osoby, dzięki czemu wiadomo, kiedy konieczna jest zmiana formy opieki lub modyfikacja jej zakresu.

- Taki monitoring sprawia, że możemy dostosowywać usługę do aktualnych potrzeb: gdy maleje sprawność fizyczna niezbędne jest na przykład wsparcie przy przemieszczaniu się – zauważa **Katarzyna Stec**.

Same usługi natomiast, o ile to możliwe, kontraktuje się na możliwie najdłuższy okres.

- Zapewnienie dostępu do tych usług i rzadkie zmiany opiekunek wpływają na relacje – zauważa **Marek Szymański**. - Czasami opiekunki traktowane są jak członkowie rodziny, tak bardzo podopieczni się z nimi zżyją. To wartość dodana do samej wykonywanej usługi.

„Gdyński standard usług opiekuńczych świadczonych w miejscu zamieszkania” odnosi się do następujących kryteriów: bezpieczeństwo, współdziałanie, efektywność, dostępność.

Przy jego budowaniu - jako główne wartości - przyjęto: podmiotowość, szacunek, wolność wyboru, solidarność.

GENOWEFA HOPPE opiekunka

Jako opiekunka pracuję od 10 lat, przez ten czas miałam około dziesięciu podopiecznych. Do jednej z pań chodzę już 8,5 roku, do innej - 5 lat. Jest w na tyle dobrej kondycji, że jak wyjeżdżam np. na urlop nie chce zastępstwa. Tych kilka lat to na tyle długo, by się do siebie przywiązać, zaskarbić sobie zaufanie. Bo najtrudniejsze w naszej pracy to właśnie złapać kontakt, zbudować relację. Z tym bywa różnie, ale wiem, że niektóre zachowania podopiecznych spowodowane są na przykład chorobą.

Dziś mam pięcioro podopiecznych. Do jednej z osób przychodzę trzy razy w tygodniu, u czterech jestem codziennie. Z reguły spędzam z nimi dwie godziny, do niektórych przychodzę też w weekendy. Przygotowuję posiłki, lekarstwa, wykonuję czynności higieniczne, rozmawiam, przed świętami pomagałam wypisać kartki z życzeniami. Jestem dla nich jak dobra znajoma.

Praca opiekunki wymaga dużo cierpliwości i siły, także fizycznej. Trzeba przynieść zakupy, wejść z nimi na przykład na czwarte piętro, posprzątać w mieszkaniu.

Kiedy praca daje mi radość? Gdy udaje mi się zmotywować podopiecznych, gdy mnie chwala, bo są zadowoleni z mojej pracy. Jedna z pań, gdy zdarza jej się czegoś zapomnieć, mówi że jestem jej głową.



Wsiąść do autobusu - nie byle jakiego!

**O UDOGODNIENIACH,
Z JAKICH KORZYSTAĆ MOGĄ SENIORZY
PODRÓŻUJĄCY GDYŃSKIMI AUTOBUSAMI
I TROLEJBUSAMI MÓWI OLGIERD
WYSZOMIRSKI, DYREKTOR ZARZĄDU
KOMUNIKACJI MIEJSKIEJ W GDYNI**

Tabor, którym obsługujemy gdyńskie linie autobusowe i trolejbusowe, od 2012 roku jest w całości niskopodłogowy. Bardzo się cieszymy, że udało nam się doprowadzić do takiej sytuacji. I gdybym miał wskazać udogodnienia, jakie wprowadziliśmy z myślą o korzystających z naszych usług osobach starszych, to byłoby chyba największe. Kolejne usprawnienie – także dla starszych osób niepełnosprawnych – to utrzymywana od 1994 roku komunikacja minibusowa. Działa na trochę innych zasadach niż komunikacja publiczna, bowiem pojazdy są podstawiane na konkretne zamówienie, a trasa wyznaczana jest indywidualnie przez pasażera.

Ogólnodostępne są natomiast liczne

linie midibusowe

penetrujące osiedla oddalone od głównych tras komunikacji miejskiej. Przykładem mogą tu być Działki Leśne - dzielnica bardzo trudno dostępna dla transportu tradycyjnego. Z domów stojących w górnej części tego fragmentu miasta jest dość spora odległość do głównych ciągów komunikacyjnych, po których kursują autobusy i trolejbusy. Bardzo nam zależało, żeby zwiększyć dostępność do nich. Pierwszą linię midibusową uruchomiliśmy prawie 20 lat temu – w roku 1997 midibus wjechał właśnie na Działki Leśne i Wzgórze św. Maksymiliana. W tej drugiej dzielnicy, w domu przy ul. Norwida, który w zamierzeniu miał być Domem Kombatanta, mieszkały wówczas głównie osoby starsze, o ograniczonej sprawności ruchowej.

Poszliśmy za ciosem i zaczęliśmy tę ofertę rozwijać. Midibusową linią 102 objęliśmy górny Grabówek, górne Leszczynki i górną Chylonię. Obsługujemy też midibusami Kamienną Górę. Postulaty, by i tu dojeżdżała komunikacja miejska, zgłaszano od lat, ale mogliśmy je spełnić dopiero



wraz z rozwojem komunikacji midibusowej. W tej chwili na Kamienną Górę dojeżdżają dwie linie. Wjechaliśmy midibusami do Małego Kacka: na ul. Wrocławską i Sieradzką, ale też na ul. Wieluńską, Łęczyczką i Olkuską. To oznacza, że docieramy do domów najbardziej oddalonych od pętli autobusowej przy ul. Sandomierskiej. Rozszerzyliśmy także połączenia z osiedlem Moniuszki na Wzgórzu św. Maksymiliana. Midibusy na większości linii kursują z niewielką częstotliwością i w ograniczonych godzinach: w dni powszednie od 7–8 do 17–18, w soboty od 8 do 15. Od roku 2015 komunikacja midibusowa obsługuje ul. Strzelców – osiedla wcześniej pozbawione połączeń autobusowych, oddalone o ponad 1 kilometr od głównej drogi. Wreszcie, w grudniu 2016, otworzyliśmy pętlę na osiedlu Fikakowo, dzięki czemu mogą dojeżdżać tam trolejbusy linii 29 zasilane na odcinku trasy bez sieci trakcyjnej bateriami litowo - jonowymi. Jednocześnie utrzymujemy z Fikakowa linię midibusową 153 w relacji do szkoły przy ul. Starodworcowej. Ten zestaw linii midibusowych spowodował, że bardzo poprawiliśmy dostępność komunikacji miejskiej i - co wynika z badań, które prowadzimy wśród mieszkańców – zdecydowanie polepszyła się jej ocena przez pasażerów. W systemie ocen akademickich, czyli 2–5, nasza nota na dziś to 4,24. Warto przypomnieć, że zaczynaliśmy od 3,39. Szczególnie wysokie oceny otrzymujemy właśnie od osób starszych, które doceniają te udogodnienia. Mówię tu o badaniach prowadzonych

metodą reprezentatywną, w związku z czym do wyników możemy podchodzić z dużym zaufaniem.

Z myślą o naszych starszych pasażerach stale zwiększana jest

liczba wiat na przystankach

Gdy w 1993 roku zaczęliśmy stawiać nowoczesne wiaty nie zakładaliśmy, że po ponad 20 latach będzie ich aż tyle - i że będą się pojawiać na drugorzędnych z punktu widzenia liczby wsiadających pasażerów przystankach. Ostatnio dwie wiaty stanęły na ulicy Wolności, gdzie kursuje tylko jedna liczba midibusowa: w szczycie popołudniowym z częstotliwością co 40 minut, poza szczytem co 80. Mogę zapewnić wszystkich pasażerów, że wiaty coraz częściej będą pojawiały się w miejscach oddalonych od głównych tras, nawet tam gdzie jeżdżą tylko midibusy. Okazuje się bowiem, że dla ich pasażerów możliwość skorzystania z wiaty, która ma ławkę, jest czymś bardzo ważnym. Z myślą o osobach starszych w ustawianych przez ZKM wiatach zapewniamy ławki dłuższe niż te w wiatach komercyjnych, stanowiących własność firm prowadzących działalność reklamową.

Seniorzy zwracają też uwagę na to, by na ścianie wiaty od strony najazdowej nie było reklamy. Dzięki temu widzą zbliżający się pojazd i mogą wstać z ławki odpowiednio wcześniej, a nie dopiero gdy autobus podjedzie, czyli bez gwarancji, że zdążą wsiąść. Dla wszystkich więc wiat, także wykorzystywanych do działalności reklamowej, wprowadziliśmy wymóg braku kasetonu reklamowego na tej właśnie ścianie. Na wiatach komercyjnych znajduje się on na ścianie tylnej, co siłą rzeczy ogranicza długość ławki – siedzisko nie może go zastąpić.

Zarząd Dróg i Zieleni ustawia też na przystankach ławeczki. Bardzo się cieszymy, że współpraca między nami układa się dobrze. Udaje się zmieniać lokalizacje ławek tak, by umieszczano je na przystankach pozbawionych wiat. Tak właśnie było m.in. na ul. Piłsudskiego.

ZDiZ modernizuje też

przystanki

Wzrasta standard ich wykonania. Przede wszystkim wykorzystywane są tu nowoczesne krawężniki – zaokrąglone, pozwalające kierowcom na bliższe podjechanie pod chodnik. Dzięki temu nie ma zbędnej przestrzeni między nim a podłogą autobusu czy trolejbusu. W niektórych przypadkach podłoga pojazdu wręcz styka się z krawężnikiem. Dla osób starszych to niezwykle ważne. Dla części z nich zrobienie większego kroku, by wejść do pojazdu, może okazać się kłopotliwe lub wręcz niemożliwe czy to z powodu stanu zdrowia, czy też związanego z tą sytuacją stresu.

W miejscach, w których pasażerowie wsiadają do pojazdu, nawierzchnia wykładana jest płytami antypoślizgowymi. Rysowane też są poziome linie sugerujące, do którego miejsca nie należy podchodzić przed zatrzymaniem się pojazdu na przystanku. Chodzi o to, by na przykład nie zostać potrąconym przez umieszczone z boku pojazdu lustro, które w nowoczesnych pojazdach jest dość duże.

Z prowadzonych przez nas reprezentatywnych badań wynika, że 1/3 pasażerów Zarządu Komunikacji Miejskiej w Gdyni kupuje bilety normalne, 1/3 ulgowe (są tu też seniorzy, który nie skończyli jeszcze 70 lat, czyli nie mają prawa do darmowych przejazdów na podstawie uchwały Rady Miasta Gdyni), a ostatnia grupa to ci, którzy

korzystają z przejazdów bezpłatnie

Nieco ponad 20 proc. tego grona to osoby uprawnione, w tej podgrupie dominują osoby powyżej 70. roku życia. Z naszych badań wynika, że niektóre osoby znajdując niesamowitą przyjemność w korzystaniu z naszych usług. Przejażdżka autobusem lub trolejbusem jest dla nich głównym celem wyjścia z domu. Mają swoje ulubione miejsca – niezwykle cenią sobie to za przednimi drzwiami, po prawej stronie. Jest bardzo wygodne i atrakcyjne: widać nie tylko całą drogę przed pojazdem, ale i to, jak kierowca go prowadzi. Wyniki badań wskazują, że jeśli ktoś wsiada do pustego autobusu, najczęściej je wybiera. Między innymi dlatego – zgodnie z naszymi standardami jakości usług - nie dopuszczamy do sieci autobusów i trolejbusów, w których w tej przestrzeni za pierwszymi drzwiami nie ma miejsc siedzących.

W autobusach i trolejbusach są wyznaczone pojedyncze miejsca dla pasażerów z grup uprzywilejowanych. Zastanawiamy się nad przeprowadzeniem kampanii dotyczącej zachowania pasażerów w pojazdach tak, by zapewnić lepsze warunki podróżowania osobom starszym. Z naszych badań preferencji i zachowań komunikacyjnych wynika, że większość pasażerów oczekuje co najmniej miejsca stojącego w nieuciążliwych warunkach, a bardzo znaczna liczba uzależnia ocenę naszych usług jako atrakcyjnych od zapewnienia im miejsca siedzącego.

Przyznaję jednak, że przeprowadzenie akcji, która miałyby uprzywilejować jedną, konkretną grupę pasażerów, to zadanie wymagające dużego namysłu i rozwagi.

Szczegółowe informacje o ofercie ZKM na stronie zkmgdynia.pl. Tu można także subskrybować newsletter z informacjami o ofercie ZKM i zmianach w kursowaniu pojazdów.

24-godzinna infolinia: 801 174 194, 695 174 194

Gdynia dla wszystkich

– miasto projektowane uniwersalnie



O TYM, CO ROBI SIĘ W GDYNI, BY WSZYSCY – NIEZALEŻNIE OD WIEKU CZY STANU ZDROWIA - MIELI ŁATWY DOSTĘP DO MIEJSKICH PRZESTRZENI, MÓWI DR HAB. INŻ. ARCH. MAREK WYSOCKI: EKSPERT DS. DOSTĘPNOŚCI W ZARZĄDZIE DRÓG I ZIELENI W GDYNI, DYREKTOR CENTRUM PROJEKTOWANIA UNIWERSALNEGO POLITECHNIKI GDAŃSKIEJ.

Od 2004 roku Politechnika Gdańska i miasto Gdynia pracują nad kompleksowym myśleniem o przestrzeni pod kątem jej przyjazności dla różnych grup społecznych, szczególnie osób starszych i z niepełnosprawnościami. Po sukcesie warsztatów „Miasto bez barier” kolejnym krokiem było przyjęcie przez Gdynię Deklaracji Barcelońskiej, wskazującej m.in. na rolę samorządu w budowaniu miasta przyjaznego wszystkim. Działania te inicjowaliśmy z Beatą Wachowiak-Zwarą, pełnomocnik prezydenta ds. osób niepełnosprawnych.

17 maja 2013 zarządzeniem prezydenta Gdyni przyjęto Standardy Dostępności. Zawierają wytyczne dotyczące projektowania i zagospodarowania przestrzeni publicznych tak, by były przyjazne wszystkim korzystającym z nich osobom, o różnych ograniczeniach. Wskazania stanowią załącznik do opracowań związanych z przestrzenią publiczną: warunków przetargów, umów zagospodarowania czy dzierżawy przestrzeni publicznej.

GDYNIA LIDEREM DOSTĘPNOŚCI

Blisko dwie dekady zabiegów Gdyni o stworzenie jak najbardziej dostępnej przestrzeni miejskiej doceniono. Miasto otrzymało nagrodę Lider Dostępności w kategorii samorząd, a także Grand Prix konkursu w uznaniu zasług na tym polu. 26 września 2016 r. w Pałacu Prezydenckim w Warszawie Wojciech Szczurek, Prezydent Gdyni, odebrał nagrodę z rąk Andrzeja Dudy, Prezydenta RP.

Konkurs organizują Fundacja Integracja i Towarzystwo Urbanistów Polskich, pod patronatem prezydenta RP.

Od jesieni 2014 r. pełnię funkcję eksperta ds. dostępności miasta Gdyni. W kontekście międzypokoleniowym staramy się tworzyć miasto, które będzie zapewniało bezpieczeństwo i wygodę. Projektujemy np. tzw. przysiadaki i ławki z podłokietnikami, oparciami – umożliwiające częsty odpoczynek. W siłowniach zewnętrznych montowane są urządzenia do ćwiczeń, które można wykonywać np. siedząc na ławce. Promujemy wymianę kostki betonowej na gładką. Tam, gdzie to możliwe, chcemy ograniczać ruch kołowy i poszerzać chodniki. Powstają też integracyjne place zabaw, gdzie dzieci sprawne i z niepełnosprawnościami mogą się wspólnie bawić. Na plaży w Orłowie zainstalowano baldachimy chroniące przed słońcem. W planach mamy tworzenie miejsc, w których seniorzy mogliby się spotykać i ćwiczyć także pamięć.

Zawsze stałem i stoję na stanowisku, że liczy się przede wszystkim człowiek. Wszystkie działania w przestrzeni miejskiej trzeba realizować tak, żeby ludzie czuli się w niej dobrze. Tworzona dziś przyjazna przestrzeń przyda się po to, żebyśmy chcieli się w Gdyni zestarzeć.

Standardy dostępności miasta Gdyni można pobrać ze strony zdiz.gdynia.pl (zakładka „do pobrania”)

Redakcja: Aleksandra Dylejko – Laboratorium Innowacji Społecznych w Gdyni; Jarosław Józefczyk, Katarzyna Stec, Marek Szymański – Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Gdyni

Teksty: Aleksandra Dylejko – Laboratorium Innowacji Społecznych w Gdyni

Fotografie: Alina Żemojdzin, za wyjątkiem zdjęcia Beaty Podlasek (fot. Grzegorz Dolecki); zbiory: Urzędu Miasta Gdyni, Laboratorium Innowacji Społecznych, Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej oraz Gdyńskiego Centrum Sportu

Projekt graficzny, ilustracje, skład: Joanna Kurowska

Druk i oprawa: Druk Studio

Wydawca: Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Gdyni we współpracy z Laboratorium Innowacji Społecznych

Wydanie pierwsze
Gdynia 2017





Laboratorium
Innowacji
Społecznych

MIEJSKI OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ

A: ul. Grabowo 2, 81-265 Gdynia T: 58 782 01 20

www.mopsgdynia.pl

LABORATORIUM INNOWACJI SPOŁECZNYCH

A: al. Zwycięstwa 96/98, 81-451 Gdynia T: 58 727 39 00

www.innowacjespoleczne.gdynia.pl

