

PROGRAM AKTYWIZACJI I INTEGRACJI SENIORÓW GMINY JAKTORÓW

Z danych pozyskanych z ewidencji ludności Gminy Jaktorów, wynika, że w roku 2016 Gminę Jaktorów zamieszkiwało łącznie 11803 osób, z których 1855 osób w wieku 60+ (co stanowi 15,72% wszystkich mieszkańców). Z tego samego źródła uzyskujemy informacje, iż 68,68% osób z tej grupy stanowią kobiety.

I. CELE PROGRAMU

Cele główne programu „Aktywizacja i integracja Seniorów w Gminie Jaktorów”

Cele operacyjne Programu są celami strategicznymi Gminnej Strategii Rozwiązywania Problemów Społecznych na lata 2017-2023 w Gminie Jaktorów.

1. Cel operacyjny: Ograniczenie zjawiska marginalizacji grup szczególnego ryzyka – osób starszych, zagrożonych wykluczeniem społecznym.

Kierunek działania: Poprawa jakości życia oraz zwiększenie możliwości udziału w życiu społecznym osób starszych.

Cele szczegółowe:

A. Rozwój usług opiekuńczych dla osób starszych zgodnie z potrzebami.

Na terenie Gminy Jaktorów realizowane są usługi opiekuńcze dla osób starszych w miejscu zamieszkania. Osoby starsze z tereny Gminy Jaktorów oraz ich rodziny czy też środowisko lokalne może zgłosić się do Ośrodka Pomocy Społecznej i zawnieść o świadczenie na ich rzecz usług opiekuńczych. Pracownik socjalny po dokonaniu diagnozy potrzeb podopiecznego, przyznaje świadczenie usług w odpowiednim zakresie i wymiarze. Seniorzy uzyskują pomoc m.in. w zakresie pomocy w zaspokajaniu codziennych potrzeb życiowych, opieki higienicznej, zalecanej przez lekarza pielęgnacji i zapewnienia kontaktów z otoczenia. Senior objęty taką formą pomocy może nadal funkcjonować w środowisku domowym, bez potrzeby opieki instytucjonalnej. Jednocześnie taka forma pomocy wspiera zarówno seniorów, jak i ich bliskich. Zapotrzebowanie na usługi opiekuńcze wciąż ulega zwiększeniu, ponieważ liczba osób starszych na terenie Gminy Jaktorów

rośnie, a ich stan zdrowia i sytuacja rodzinna nie pozwala na samodzielne funkcjonowanie w środowisku. Gminny Program Pomocy Społecznej kładzie duży nacisk na kontrolę jakości świadczonych usług opiekuńczych na terenie gminy.

B. Inicjowanie utworzenie domu dziennego pobytu.

Realizacja tego zadania jest uzależniona od pozyskania bazy lokalowej, w której mieściłby się dom dziennego pobytu. Celem jest pozyskanie odpowiedniej bazy lokalowej, która będzie spełniać warunki do utworzenia domu dziennego pobytu (odpowiednia wielkość pomieszczenia, warunki sanitarne, łatwy dostęp dla osób z ograniczoną sprawnością ruchową). Ośrodek Pomocy Społecznej ma na celu stworzenie miejsca do realizacji podstawowych usług mających na celu udzielenie pomocy w czynnościach dnia codziennego, zapewnienie minimum jednego posiłku oraz innych usług wspomagających, dostosowanych do potrzeb seniorów. Miejsce to ma być przystanią dla osób starszych. W którym będą miały możliwość spędzenia wolnego czasu w aktywny i ciekawy sposób – w dziennym domu pobytu przewidziane będą działania tj. terapia zajęciowa usługi sportowo – rekreacyjne, kulturowo – oświatowe, edukacyjne. Celem jest stworzenie regularnych, stale powtarzających się zajęć, które będą aktywizowały seniorów, poprawiały ich stan zdrowia psychicznego (poradnictwo psychologiczne), stan fizyczny (poradnictwo i praca z fizjoterapeutą), a ponadto poprawiały samoocenę i ogólny nastrój. Obiekt zapewni również podopiecznym usługi socjalne – posiłek. Seniorzy będą mieli możliwość spożycia ciepłego, pełnowartościowego posiłku, bez konieczności przygotowania go, co dla wielu osób w podeszłym wieku stanowi duży wysiłek – wykonanie zakupów spożywczych, przygotowanie artykułów spożywczych, ugotowanie posiłku. Podopieczni dziennego domu pobytu będą mieli również możliwość skorzystania z transportu, który będzie ich dowoził do placówki a następnie z powrotem w okolice miejsca zamieszkania.

C. Wspieranie rodzin opiekujących się osobami starszymi, np. poradnictwo psychologiczne i trening umiejętności społecznych i samorozwoju.

Realizacja tego zadania polegać będzie na przygotowaniu tzw. „pudełek życia” - będzie to plastikowy pojemniczek, z widoczną naklejką informacyjną. W pudełku będą się znajdować aktualne informacje na temat Seniora, tj. przyjmowane leki, substancje na które jest uczulony, przebyte choroby, numery kontaktowe do osób najbliższych. Ratownik, który trafi do mieszkania takiego pacjenta, uzyska natychmiastową informację dotyczącą stanu zdrowia. Sprawdząby się to w sytuacjach gdy pacjent dozna np. udaru mózgu czy straci przytomność i nie jest w stanie samodzielnie przekazać niezbędnych danych. Na takie sytuację są w szczególności narażone osoby starsze i samotne. Pudełko to bezpłatnie trafi do Seniorów w Gminie Jaktorów.

Ponadto, przy Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej funkcjonuje specjalistyczne poradnictwo psychologiczne, skierowane do mieszkańców Gminy Jaktorów. OPS zatrudnia psychologa, który bezpłatnie udziela poradnictwa. Z tych usług korzystają zarówno osoby starsze, jak i ich rodziny.

D. Udzielanie pomocy materialnej osobom starszym np. na zakup opału, leków, itp.

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Jaktorowie udziela wsparcia finansowego i rzeczowego osobom starszym, w zakresie zasiłku celowego oraz pomocy rzeczowej w postaci opału na zimę czy też leków. Senior w trudnej sytuacji dochodowej czy też jego bliscy mają możliwość ubiegania się o pomoc w powyższym zakresie. Każdy przypadek jest rozpatrywany indywidualnie, po analizie i diagnozie sytuacji klienta i jego rodziny. Nawet w przypadku gdy klient przekracza kryteria dochodowe pomocy społecznej, może liczyć na dofinansowanie zgłoszonych potrzeb (specjalny zasiłek celowy, zasiłek celowy zwrotny). Mając na uwadze szczególnie trudną sytuację osób starszych w naszym kraju (niskie świadczenia emerytalne, wzmożone wydatki związane z kosztami leczenia – dojazdy do lekarzy, zakup leków, brak wsparcia ze strony najbliższych, itp.), Ośrodek Pomocy Społecznej kładzie nacisk na pomoc tej grupie społecznej, reagując na każde zgłoszenie, również te ze środowiska lokalnego – sąsiadów, dalszej rodziny zamieszkującej oddzielnie, Policji, itp.

E. Organizowanie imprez kulturalno – rozrywkowych dla osób starszych i ich rodzin.

Realizacja tego zadania polega na organizacji uroczystego Gminnego Dnia Seniora. Dzień Seniora jest obchodzony na poziomie globalnym i lokalnym: 1 października, jako Międzynarodowy Dzień Osób Starszych, 20 października, jako Europejski Dzień Seniora oraz 20 listopada, jako Ogólnopolski Dzień Seniora. Wszystkie te wydarzenia mają jednak jeden wspólny cel, jakim jest kształtowanie społecznego postrzegania osób starszych oraz ich aktywizacja i integracja. W tym okresie Gmina Jaktorów oraz pracownicy Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej organizują imprezę kulturalno – rozrywkową dla Seniorów z terenu gminy. Uczestnikami są osoby w wieku 60+. Impreza ma oprawę muzyczną, przygotowany jest słodki poczęstunek oraz ciepłe napoje. Seniorzy mają okazję do wspólnego spędzenia czasu i aktywnego udziału w zabawie tanecznej. Mottem przewodnim wydarzenia jest hasło „Znamy się tylko z widzenia, a możemy z imienia”. Celem organizatorów imprezy jest zintegrowanie Seniorów z całej Gminy Jaktorów oraz wyrobienie nawyku aktywnego wypoczynku wśród swojej grupy społecznej.

Ponadto, Gmina Jaktorów oraz Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej jest organizatorem Wigilii dla osób samotnych. Święta Bożego Narodzenia to szczególny czas, który każdy powinien spędzić w

gronie rodziny i bliskich. Celem organizacji tego wydarzenia, jest umożliwienie tego każdej osobie, nawet tej samotnej. Wigilia dla samotnych jest okazją do podzielenia się opłatkiem, spożycia tradycyjnej ciepłej wierzery, wspólnego kolędowania.

F. Edukacja w zakresie funkcjonowania osób starszych.

Realizacja tego zadania polegać będzie na organizacji spotkań edukacyjno – informacyjnych, gdzie grupą docelową będą Seniorzy i ich rodziny. Spotkania te, będą prowadzone przez specjalistów w danej dziedzinie, zgodne ze zgłoszonym zapotrzebowaniem. Tematyką zajęć będzie m.in.: zdrowie somatyczne i psychiczne, odpowiednia dieta, bezpieczeństwo oraz rozwój osobisty, poprzez rozbudzanie swoich pasji (tj. robótki ręczne, literatura, film).

G. Inicjowanie utworzenia Klubu Samopomocowego Seniorów.

Realizacja tego zadania będzie polegać:

- pozyskaniu bazy lokalowej do użytku Klubu Samopomocowego Seniorów,
- przeprowadzeniu naboru na uczestników Klubu Samopomocowego Seniorów,
- analizie potrzeb uczestników Klubu Samopomocowego Seniorów oraz dostosowaniu do nich późniejszych działań,
- wyłonieniu z grupy uczestników klubu lidera, który przejmie rolę wiodącą.

Działalność Klubu Samopomocowego Seniorów będzie miała na celu motywowanie seniorów do działań na rzecz samopomocy i działań wolontariackich na rzecz innych.

H. Zwiększenie świadomości w zakresie prawidłowego zagospodarowanie czasu wolnego.

Realizacja tego zadania polega na organizacji i finansowaniu jedno lub kilkudniowych wyjazdów poza teren Gminy Jaktorów. Celem w/w działań jest aktywizacja i integracja osób starszych, jak również nauka planowania i zagospodarowywania wolnego czasu, takimi aktywnościami jak: zwiedzanie innych miast, zabytków dziedzictwa kulturowego Polski, uczestnictwo w spektaklach teatralnych, seansach filmowych, itp. Uczestnictwo w powyższych działaniach przyczynia się do poszerzania horyzontów osób starszych, które mają niewiele okazji do opuszczenia swojego domowego, lokalnego środowiska – może to być inspiracją do wprowadzenia zmian w sposobie spędzenia wolnego czasu, otwarcia się na nowe wyzwania i opuszczenia przysłowiowych „czterech ścian”.

Ponadto, realizacja tego zadania polegać będzie na organizacji zajęć ruchowych w formie Nordic Walking. Jest to forma rekreacji polegająca na marszach ze specjalnymi kijami. W porównaniu do zwykłego marszu, angażuje stosowanie sił do kijów z obu stron, dlatego osoby uprawiające ten sport w większym zakresie, choć mniej intensywnie, angażują mięśnie całego ciała. To prowadzi do

większego ich wzmocnienia niż przy standardowych marszu czy joggingu. Szczególnie rozwija się siła i wytrzymałość ramion, łatwość wchodzenia na wzgórza, spala się więcej kalorii, zwiększa stabilność z uwagi na użytkowanie kijów, redukuje nacisk na piszczele, kolana biodra i plecy, co jest korzystne dla osób mających problemy ze stawami i nie dość silnymi mięśniami. Ważnym czynnikiem jest możliwość uprawiania tego sportu w zasadzie przez każdego – bez względu na wiek, kondycję czy tuszę. Nordic Walking można uprawiać zarówno nad morzem, w lesie, parku czy w górach – przez cały rok.

Ośrodek Pomocy Społecznej zatrudni instruktora Nordic Walkingu, który poprowadzi zajęcia, dobierze odpowiednie dla każdej osoby kijki oraz nauczy prawidłowej techniki marszu. Zajęcia te mają na celu aktywne spędzenie wolnego czasu, poprawę stanu zdrowia oraz unaocznić, iż w każdym wieku można uprawiać sport. Regularnie uczestnictwo w powyższych zajęciach sprawi, iż poprawi się jakość życia każdego aktywnego uczestnika, samopoczucie, zwiększy się jego mobilność oraz poczucie własnej wartości.

I. Inicjowanie działań w kierunku nawiązania więzi międzypokoleniowych – wzajemna wymiana doświadczeń.

Przy Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej działa wolontariat, który zrzesza młodych ludzi w wieku szkolnym z terenu Gminy Jaktorów. Młodzi wolontariusze chętnie angażują się w działania na rzecz podopiecznych OPS, również tych w podeszłym wieku. Wolontariusze biorą udział w przygotowaniach do uroczystej Wigilii dla samotnych, jak również wspierają osoby mniej sprawne w uczestnictwie, np. w wejściu po schodach, zajęciu miejsc, podaniu ciepłych napojów, itp. Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Jaktorowie posiada bazę danych młodych wolontariuszy, którzy wyrażają chęć pracy na rzecz osób starszych, i w przypadku organizacji wydarzenia na ich rzecz są gotowi do bezinteresownego wsparcia.

Ponadto, realizacja tego zadania będzie polegać również na pozyskaniu wolontariuszy wśród Seniorów. Ta grupa społeczna ma ogromne doświadczenie życiowe, często równie dużą wiedzę oraz dysponują większą ilością wolnego czasu, co jest świetną podstawą, aby zaangażować się w działania wolontariackie.

II. HARMONOGRAM I BUDŻET PROGRAMU

Poniższa tabela przedstawia informacje o planowanych terminach realizacji poszczególnych działań Programu oraz podmiotach odpowiedzialnych za realizację zadań.

Cel operacyjny: Ograniczenie zjawiska marginalizacji grup szczególnego ryzyka-osób starszych, zagrożonych wykluczeniem społecznym			
Kierunek działań: Poprawa jakości życia oraz zwiększenie możliwości udziału w życiu społecznym osób starszych			
Cele szczegółowe:			
1. Rozwój usług opiekuńczych dla osób starszych zgodnie z potrzebami			
Nazwa działania:	Termin:	Realizatorzy:	Osoby odpowiedzialne:
1. Systematyczne świadczenie usług opiekuńczych	Zadanie stałe 2018r. do 2023r.	GOPS Jaktorów JST Firma wyłoniona w drodze konkursu	Kierownik i pracownicy socjalni GOPS, Firma,
2. Inicjowanie utworzenia domu dziennego pobytu			
Nazwa działania:	Termin:	Realizatorzy:	Osoby odpowiedzialne:
1. Pozyskanie bazy lokalowej	2018r. do 2023r.	GOPS, JST,	Kierownik GOPS, Wójt Gminy,

2. Utworzenie domu dziennego pobytu	2018r. do 2023r.	GOPS, JST,	Kierownik GOPS, Pracownicy socjalni, Wójt Gminy,
3. Organizacja pracy i zatrudnienie kadry	2018r. do 2023r.	GOPS, JTS, Organizacje pozarządowe,	Kierownik GOPS, Pracownicy socjalni, Wójt Gminy, Przedstawiciele org.
4. Obsługa finansowo-księgowa	2018r. do 2023r.	GOPS, JTS, Organizacje pozarządowe,	Księgowa
3. Wspieranie rodzin opiekujących się osobami starszymi, np. poradnictwo psychologiczne, trening umiejętności społecznych i samorozwoju			
Nazwa działania:	Termin:	Realizatorzy:	Osoby odpowiedzialne:
1. Przygotowanie tzw. „pudełek życia”	2018r. do 2023r.	Pracownicy GOPS,	Pracownicy socjalni GOPS
2. Prowadzenie poradnictwa psychologicznego dla seniorów	Zadanie stałe 2018r. do 2023r.	GOPS	Kierownik GOPS, Pracownicy socjalni, Psycholog,
4. Udzielanie pomocy materialnej osobom starszym np. przy zakupie opału,			

leków itp.			
Nazwa działania:	Termin:	Realizatorzy:	Osoby odpowiedzialne:
1. Udzielanie wsparcia finansowego i rzeczowego osobom starszym	2018r. do 2023r.	GOPS	Kierownik GOPS, Pracownicy socjalni
5. Organizowanie imprez kulturalno-rozrywkowych dla osób starszych i ich rodzin			
Nazwa działania:	Termin:	Realizatorzy:	Osoby odpowiedzialne:
1. Organizacja i finansowanie wspólnych imprez i spotkań dla seniorów	2018r. do 2023r.	GOPS, JST,	Kierownik GOPS, Pracownicy socjalni
6. Edukacja w zakresie funkcjonowania osób starszych			
Nazwa działania:	Termin:	Realizatorzy:	Osoby odpowiedzialne:
1. Promowanie działań profilaktycznych i prozdrowotnych – organizowanie spotkań, warsztatów z	2018r. do 2023r. W zależności od posiadanych środków finansowych	GOPS, JST,	Kierownik GOPS, Pracownicy socjalni

zakresu profilaktyki zdrowotnej i promocji zdrowego stylu życia			
7. Inicjowanie utworzenia Klubu Samopomocy Seniorów			
Nazwa działania:	Termin:	Realizatorzy:	Osoby odpowiedzialne:
1. Pozyskanie bazy lokalowej	2018r. do 2023r.	GOPS, JST,	Wójt Gminy,
2. Przeprowadzenie naboru członków Klubu	2018r. do 2023r.	GOPS, JST,	Kierownik GOPS, Wójt Gminy,
3. Dokonanie analizy potrzeb uczestników Klubu	2018r. do 2023r.	GOPS, JST,	Pracownicy socjalni GOPS
4. Wybór lidera z grupy uczestników Klubu	2018r. do 2023r.	GOPS, JST,	Pracownicy socjalni GOPS
5. Motywowanie Seniorów do działań na rzecz samopomocy i działań wolontariackich	2018r. do 2023r.	GOPS, JST,	Pracownicy socjalni GOPS
8. Zwiększenie świadomości w zakresie prawidłowego zagospodarowania czasu wolnego			

Nazwa działania:	Termin:	Realizatorzy:	Osoby odpowiedzialne:
1. Aktywizacja i integracja osób starszych poprzez organizowanie wyjazdów	2018r. do 2023r.	GOPS, JST,	Pracownicy socjalni GOPS
2. Organizacja zajęć ruchowych w formie Nordic Walking – zatrudnienie instruktora	2018r. do 2023r.	GOPS, JST,	Kierownik i pracownicy socjalni GOPS
3. Promowanie zdrowego stylu życia – organizowanie spotkań i pogadarek	2018r. do 2023r.	GOPS, JST,	Pracownicy socjalni GOPS
9. Inicjowanie działań w kierunku nawiązania więzi międzypokoleniowych – wzajemna wymiana doświadczeń			
Nazwa działania:	Termin:	Realizatorzy:	Osoby odpowiedzialne:
1. Promowanie idei wolontariatu i pomocy Seniorom	2018r. do 2023r.	GOPS, JST,	Pracownicy socjalni GOPS

Budżet Programu.

Cele i działania Programu będą realizowane z własnych środków gminy, przeznaczonych na pomoc społeczną oraz ze środków pozyskanych z innych źródeł w tym:

- budżetu państwa w ramach dotacji na dofinansowanie zadań własnych,
- budżetu państwa w ramach finansowania zadań zleconych,
- Programu rządowego na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020,
- czy Funduszy Europejskich.

III. MONITOROWANIE PROGRAMU

Program będzie monitorowany w celu oceny jego efektywności, skuteczności, oddziaływania, trwałości i zgodności projektu w kontekście założonych celów, porównywania rezultatów Programu ze wstępnymi zamierzeniami.