



Kraków ma nowy program aktywności i integracji osób starszych

2021-03-06

Zdrowy styl życia, aktywność, ciekawe inicjatywy, integracja, senioralny wolontariat, a także konkretne wsparcie w wybranych obszarach - różnorodne działania skierowane do krakowskich seniorów zawarte są w PASIOS, czyli Programie Aktywności i Integracji Osób Starszych. Program realizowany jest od 2015 roku - teraz wdrażana jest nowa edycja, przygotowana na lata 2021-2025.

Seniorzy stanowią jedną trzecią stałych mieszkańców Krakowa i według prognoz udział osób starszych w populacji naszego miasta będzie systematycznie wzrastać.

Różne podejście - różne potrzeby

Jacy są krakowscy seniorzy, jakie podejście do życia prezentują? Z badań wynika, że opinie są podzielone. Jedni seniorzy uważają, że są we wspaniałym okresie w życiu, w którym już bez mocno absorbujących obowiązków rodzicielskich można bez ograniczeń realizować się zawodowo, zaspokajać pasje i zainteresowania, a także spełniać się towarzysko. Inni, czując ciężar upływającego czasu, boleśnie przeżywają zmiany zachodzące w organizmie i często, nawet pomimo dobrego zdrowia, sami sytuują się w grupie „staruszków”. Uważają przy tym, że należy im pomagać, że należy im się coś od społeczeństwa i że nic dobrego się już nie wydarzy w ich życiu.

Takie zróżnicowanie szczególnie mocno występuje po 70 roku życia. Wśród krakowskich 70-latków są zarówno aktywni zawodowo cenieni eksperci, pracownicy nauki czy ciągle pełni inicjatywy przedsiębiorcy, jak i osoby mało samodzielne pomimo obiektywnie dobrego stanu zdrowia, wycofujące się z życia, rozpaczające z powodu upływających lat, dla których telewizja to jedyna radość i kontakt ze światem.

Eksperti podkreślają, że nigdy wcześniej od tego, jakie postawy zaprezentują seniorzy, nie zależało tak wiele dla budżetu, dla kultury, edukacji, ale także dla życia codziennego. Od tego, jak dalece uda się zaangażować starszych Polaków w życie społeczne, zawodowe i polityczne, będzie zależał obraz życia codziennego Polski, bo osoby 60+ to ogromny kapitał społeczny.

Przestrzeń na systemowe wsparcie miasta

- Wcześniej, w kontekście polityki senioralnej skupiano się głównie na tworzeniu systemów wspierających osoby starsze w zmaganiach z niedostatkami wieku starszego, chorobami, malejącą samodzielnością, wysokimi kosztami leków i samotnością. Wiązało się to z opieką, która w sposób szczególny miała dotyczyć osób ubogich. Obecnie, w związku z rozluźnianiem się więzi rodzinnych, osoby starsze bardzo często bez względu na dochody czy kondycję fizyczną, muszą się samodzielnie mierzyć z trudami życia codziennego. W miarę upływu sił grozi im osamotnienie, a nawet bardzo racjonalna troska o siebie często przekracza ich możliwości. Szczególnie wyraźnie dotyczy to kobiet, które w Krakowie żyją średnio 7 lat dłużej od swoich małżonków. Dla dobrostanu osób starszych coraz większe znaczenie będą miały więzi z osobami niespokrewnionymi. I tu właśnie jest miejsce na wsparcie miasta i działania w zakresie tworzenia warunków do budowania nowych relacji



**Magiczny
Kraków**

rówieśniczych oraz międzypokoleniowych – mówi Anna Okońska-Walkowicz, pełnomocnik prezydenta Krakowa ds. polityki senioralnej, tłumacząc potrzebę wdrażania systemowego wsparcia miasta dla osób starszych.

Anna Okońska-Walkowicz podkreśla jednocześnie, że kontynuacja Programu Aktywności i Integracji Osób Starszych (PASIOS) na lata 2021–2025 zawiera inicjatywy z różnego zakresu. Rolą miasta jest bowiem nie tylko działalność opiekuńcza, ale równie ważne jest stworzenie seniorom warunków do aktywności, zaangażowania obywatelskiego, integracji.

Cele programu

Nadrzędne cele PASIOS to poprawa jakości i poziomu życia seniorów poprzez promowanie aktywności osób starszych, dbałości o stan zdrowia, edukacji oraz integracji międzypokoleniowej, a także przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu seniorów. Program realizuje te cele poprzez działania na rzecz podniesienia poziomu świadomości seniorów na temat działań podejmowanych przez miasto i we współpracy z seniorami, podniesienie poziomu aktywności społecznej seniorów, zwiększenie liczby działań profilaktycznych. Ważne jest tu także rozszerzanie pakietu drobnych usług społecznych realizowanych na rzecz seniorów oraz zwiększenie poziomu ich bezpieczeństwa.

Dlatego w PASIOS na lata 2021–2025 można znaleźć zarówno plan rozszerzenia sieci Centrów Aktywności Seniora (aktualnie w Krakowie działają 42 takie miejsca), kontynuację projektu „Złota rączka” (dzięki któremu starsi mieszkańcy miasta otrzymują bezpłatne wsparcie w drobnych naprawach), organizowanie koncertów, rozgrywek sportowych, kursów komputerowych, inicjatyw online i przedsięwzięć z zakresu przeciwdziałania wykluczeniu cyfrowemu (co szczególnie ważne podczas pandemii), jak i kontynuację przedsięwzięć bezpośrednio odpowiadających na zdrowotne i opiekuńcze potrzeby krakowskich seniorów. Wśród nich możemy wymienić takie jak np. Podolog 85+ (w ubiegłym roku odbyło się 51 wizyt, epidemia ograniczyła szerszą realizację tego zadania), czy Asystent 85+, z którego skorzystało 40 seniorów. W ramach PASIOS miasto pracuje także między innymi nad uruchomieniem programu, dzięki któremu osiemdziesięcioletni krakowianie, odwiedzający groby swoich bliskich, mogą nieodpłatnie skorzystać z meleksów.

Potrzebne informacje w jednym miejscu

Jak realizowane są poszczególne przedsięwzięcia PASIOS? Gdzie znaleźć adresy i program działania Centrów Aktywności Seniorów, informacje o kursach, koncertach, spotkaniach i innych przedsięwzięciach? Na jaką pomoc mogą liczyć krakowscy seniorzy w trakcie pandemii? Odpowiedzi na te pytania, a także publikowane na bieżąco informacje o inicjatywach miasta, przygotowanych dla seniorów, można znaleźć na specjalnej stronie internetowej miasta: dlaseniorkrakow.pl.