

Mikołów, 11 maja 2023 roku.



Szanowna Pani

Katarzyna Syryjczyk-Słomska
Przewodnicząca Rady Miejskiej Mikołowa

W związku z tematem przewodnim sesji Rady Miejskiej Mikołowa, zaplanowanej na 23 maja 2023r. :
„MOPS (w tym m.in. problem bezdomności); współpraca z organizacjami pozarządowymi, Rada Seniorów, Rada Młodzieżowa” przekazuję sprawozdanie z działalności Rady Seniorów w Mikołowie za okres od 5 kwietnia 2022r. oraz sprawozdanie z realizacji polityki senioralnej w gminie Mikołów za rok 2022.

z wyrazami szacunku



GŁÓWNY SPECJALISTA
ds. Polityki Senioralnej
Sabina Grzywok

Sprawozdanie z działalności Rady Seniorów II kadencji za okres od powołania

tj. 5 kwietnia 2022r. do 30 kwietnia 2023r.

Rada Seniorów Mikołowa II kadencji wybrana została 5 kwietnia 2022 roku na zebraniu wyborczym któremu przewodniczył Wiceburmistrz Miasta Mateusz Handel.

W skład Rady Seniorów Mikołowa II kadencji wchodzi 11 osób:

Dorota Podlodowska – Graczyńska	- przewodnicząca Rady
Janusz Kasza	- wiceprzewodniczący
Janusz Pasuto	- wiceprzewodniczący
Irena Kempka	- sekretarz

oraz członkowie : Dorota Gamza, Wiesława Kaczmarczyk, Edyta Majchrzak, Barbara Pawełczyk, Janina Piecha, Genowefa Raszowska , Krystyna Zielonka.

Członkowie Rady aktywnie działają w innych organizacjach pozarządowych m.in. Stowarzyszeniu Batut, Klubie Seniora SPA, fundacji Zakątek Pokoleń, Powiatowym Uniwersytecie III Wieku, oraz w innych mikołowskich organizacjach pozarządowych, co pozwala im jeszcze wszechstronniej poznać potrzeby seniorów.

Rada Seniorów ściśle współpracuje z Związkiem Stowarzyszeń Centrum Aktywności, gdzie mieści się siedziba rady.

Opiekunem ze strony Urzędu Miasta jest od momentu powołania rady - Sabina Grzywok Główny Specjalista ds Polityki Senioralnej.

Rada Seniorów jest ciałem doradczym, inicjatywnym i konsultacyjnym burmistrza miasta w zakresie polityki senioralnej gminy- podejmowania decyzji związanych m.in. z polepszeniem warunków życia seniorów, aktywizacji społecznej i kulturalnej, profilaktyki zdrowotnej.

W okresie swej rocznej działalności Rada odbyła łącznie 16 posiedzeń.

Rada Seniorów II kadencji kontynuuje działania podjęte przez Radę w I kadencji, a mianowicie:

- organizowane były i są comiesięczne „Spotkania przy kawie” w Miejskiej Bibliotece Publicznej, na których poruszana jest tematyka zdrowotna, społeczna i kulturalna. Spotkania te odbywają się w przyjaznej atmosferze, sprzyjającej integracji i wzmacnianiu więzi między seniorami.
- w dalszym ciągu zajmuje się organizacją tzw. zabaw tanecznych dla seniorów w Miejskim Domu Kultury. Nieprzerwanie cieszą się dużym zainteresowaniem, gdyż seniorzy mogą spędzić czas w towarzystwie rówieśników uczestnicząc w tańcach i wspólnym poczęstunku,
- kontynuowana jest współpraca z organizacjami pozarządowymi działającymi w powiecie mikołowskim, z placówkami medycznymi, placówkami oświatowymi i innymi organizacjami działającymi w województwie i poza,
- kontynuowane są dyżury w MDK na których wydawane są karty seniora, a w razie potrzeby seniorzy mogą przedstawić swoje problemy.

W ciągu rocznej działalności Rada Seniorów była bardzo aktywna w organizowaniu oraz uczestniczeniu w różnych wydarzeniach i inicjatywach.

W maju gościliśmy w Mikołowie seniorów – rzeczników senioralnych, przedstawicieli 7 województw na wizycie studyjnej realizowanej przez Fundację „Mapa Pasji” z Krakowa.

Przedstawiciel Rady brał również udział w rewizycie – w Miechowie i Krakowie, gdzie mieliśmy okazję wymienić się dobrymi praktykami z seniorami z całej Polski.

Członkowie Rady brali udział w konferencji przedstawicieli Rad Seniorów „ Rola

i zadania Rad Seniorów w lokalnych środowiskach” w dniu 31 sierpnia ubr., organizowanej w Urzędzie Wojewódzkim w Katowicach. Zostaliśmy poproszeni o zaprezentowanie swojej działalności jako przykład dobrych praktyk, co stanowiło nie małe wyróżnienie i dostrzeżenie naszej aktywności na forum województwa śląskiego.

Aktywnie uczestniczyliśmy przy organizacji Senioriady – olimpiady sportowej seniorów , VI Mikołowskiego Dnia Seniora oraz Powiatowym Festiwalu Aktywności Senioralnej, które to wydarzenia miały miejsce we wrześniu 2022 roku.

Rada Seniorów zaangażowała się w prace zespołu roboczego i aktywnie włączyła się w przygotowania związane z organizacją I Śląskiej Konferencji Senioralnej, która odbyła się w naszym mieście 20 października minionego roku. Rada była partnerem tego wydarzenia, które skupiło w naszym mieście przedstawicieli 33 samorządów z całego województwa. Temat konferencji „Dialog dla zdrowia - polityka zdrowotna samorządów województwa śląskiego wobec seniorów” był podstawą do szerokiej, międzysektorowej dyskusji na temat projektowania i realizowania zdrowotnych programów profilaktycznych przez samorządy. Partnerami przedsięwzięcia były również miasto Katowice, Rybnik oraz Zagłębiowskie Centrum Onkologii. Wydarzenie otrzymało patronat honorowy Marszałka Województwa Śląskiego oraz Prezesa Narodowego Funduszu Zdrowia.

Obecnie rozpoczynają się już przygotowania do organizacji następnej II Śląskiej Konferencji Senioralnej , która poruszy temat zdrowia psychicznego osób starszych. W organizację kolejnej edycji nasza Rada również bardzo aktywnie się włącza.

Rozpoczynają się także prace związane z organizacją tegorocznych VII Mikołowskich Dni Seniora (zaplanowanych na koniec września), które obejmować będą trzy dni obchodów – 1. Senioralny Festiwal Podróżniczy „Srebrna Droga”

(Centrum Aktywności), 2- Olimpiady dla seniorów - Senioriady (Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji) oraz trzeciego finałowego Dnia Seniora w Miejskim Domu Kultury.

Nasza Rada angażuje się również w akcje charytatywne wspierając potrzebujących i organizując zbiórki na rzecz lokalnych inicjatyw, i tak:

- uczestniczyliśmy w przygotowaniu paczek związanych z świętami wielkanocnymi w 2022r.,
- w ramach akcji paczka dla potrzebujących przekazaliśmy 5 paczek bożonarodzeniowych,
- zaangażowaliśmy się w działania na rzecz pomocy dla Ukrainy,
- braliśmy udział w akcji Różowy październik,
- przygotowaliśmy stroiki na groby dla naszych kolegów z okazji Święta zmarłych.

Bardzo aktywnie współpracujemy z Forum Seniorów Powiatu Mikołowskiego, Młodzieżową Radą Miasta, Radą Seniorów Gminy Ornontowice, Radą Seniorów Gminy Wry, z placówkami medycznymi (Szpital Św. Józefa, Centrum Zdrowia, Stowarzyszenie Jesteśmy, Zagłębiowskie Centrum Onkologii). Współpracujemy i wspieramy organizacje pozarządowe, placówki oświatowe(przedszkola, szkoły), placówki kulturalne (MDK, MBP, Klub filmowy IKS, Muzeum, UTW).

Członkowie Rady Seniorów aktywnie uczestniczyli w szkoleniach mających na celu m.in. pobudzenie kreatywności, rozszerzenie wiedzy na temat działalności samorządowej itp.

Z inicjatywy Rady Seniorów powstały „ Ławki dla seniora” z których jedna z inicjatywy członków Rady poświęcona została pamięci Jana Kuszki nieżyjącego już członka Rady I kadencji.

Przedstawiciele Rady zgłosili projekt do Budżetu Obywatelskiego Miasta

„ Mikołowska Tanc Villa – strefa relaksu dla mieszkańców” planujący zagospodarowanie terenu przy Bluszcza na potrzeby rekreacyjne mieszkańców Mikołowa.

Rada Seniorów II kadencji aktywnie włączała się w uczestnictwo w różne ważne wydarzenia dla naszej społeczności lokalnej,

- braliśmy czynny udział w dniach solidarności międzypokoleniowej, m.in. biorąc udział w zabawach z dziećmi z przedszkoli, szkół podstawowych, World Cafe – gdzie dyskutowaliśmy o problemach w relacjach międzypokoleniowych z mikołowską młodzieżą.

- uczestniczyliśmy w spotkaniach z przedstawicielami policji, straży miejskiej, straży pożarnej, centrum zdrowia, urzędu skarbowego,

- uczestniczyliśmy w wydarzeniach integracyjnych organizowanych m. in. przez Forum Seniorów Powiatu Mikołowskiego, Stowarzyszenie „ Powrót”, Stowarzyszenie Siloe, Bractwo Kurkowe itp.

Działalność Rady Seniorów w okresie ostatniego roku przyczyniła się w znacznym stopniu do dalszego zacieśniania więzi między seniorami, promowania zdrowego stylu życia, integracji społecznej oraz wspierana potrzebujących.

W przyszłości Rada planuje dalsze działania mające na celu rozwijanie i umacnianie relacji między seniorami oraz promowanie aktywności społecznej i fizycznej wśród tej grupy wiekowej. Celem Rady będzie również rozwijanie współpracy z innymi organizacjami i instytucjami, aby jeszcze skuteczniej wpływać na poprawę jakości życia seniorów w naszym mieście.

Dorota Podlowska-Graczyńska

Przewodnicząca Rady Seniorów w Mikołowie

Polityka Senioralna Gminy Mikołów rok 2022

1. Rada Seniorów w Mikołowie

W kwietniu 2022 roku została wybrana Rada Seniorów w Mikołowie II kadencji. W jej skład weszli : Dorota Podlodowska-Graczyńska (przewodnicząca), Janusz Pasuto (wiceprzewodniczący), Janusz Kasza (wiceprzewodniczący), Janina Piecha, Edyta Majchrzak, Irena Kempka, Genowefa Raszowska, Dorota Gamza, Barbara Pawełczyk, Krystyna Zielona oraz Wiesława Kaczmarczyk.

Rada odbywała posiedzenia co najmniej raz w miesiącu, zaangażowała się w liczne inicjatywy, współpracę międzypokoleniową, nawiązała współpracę z wieloma ciałami doradczymi w innych miastach, gościła na wizycie studyjnej seniorów z siedmiu województw, jej przedstawicielka- Edyta Majchrzak zasiada w Parlamencie Seniorów. Mikołowska Rada jest jedną z najbardziej aktywnych i rozpoznawalnych rad senioralnych w województwie.

Co miesiąc organizuje kawiarenkę obywatelską „Porozmawiajmy przy kawie o nas seniorach” w Bibliotece Miejskiej w Mikołowie oraz w wersji on-line. Rada pełni dyżury w każdy poniedziałek od 10:00 do 12:00 w Miejskim Domu Kultury.



2. Ogólnopolska Karta Seniora

Program „Ogólnopolska Karta Seniora” realizowany na terenie całego kraju przez Stowarzyszenie „Manko”.

Karta skierowana jest do osób powyżej 60-tego roku życia i upoważnia do zniżek w ponad 2000 punktów w całej Polsce. Są to między innymi sanatoria i uzdrowiska, kawiarnie, restauracje, hotele, instytucje kultury oraz wiele punktów usługowych.

Na terenie miasta regularnie kolportowany jest magazyn „Głos Seniora”.

3. Program FitSenior

W ramach programu FitSenior w 2022 roku realizowane były cykliczne zajęcia z gimnastyki ogólnokondycyjnej na Hali MOSiR dla osób starszych (dwa lub trzy razy w tygodniu), zajęcia z jogi (raz w tygodniu), a także zajęcia taneczne „Latino Solo” w Miejskim Domu Kultury (raz w tygodniu). Zajęcia te cieszą się niesłabnącą popularnością wśród mikołowskich seniorów, dlatego konieczne było zwiększenie ilości zajęć z gimnastyki ogólnokondycyjnej.



4. Klub Seniora SPA Senior

prowadzony jest przez wyłonioną w konkursie organizację pozarządową - Fundację Zakątek Pokoleń. Od grudnia siedziba klubu mieści się w nowo wyremontowanym obiekcie Centrum Aktywności na ul. Wojciecha 14. Zajęcia odbywają się również w kamienicy na Rynku 2 oraz Domku Harcerskim.

Oprócz regularnych zajęć ruchowych, artystycznych, gimnastyki umysłu w ramach działań klubu odbywają się także zajęcia tematyczne, związane z profilaktyką zdrowia i bezpieczeństwa, wycieczki oraz spotkania integracyjne.



5. Zajęcia dla seniorów w sołectwach

Projekt realizowany przez wyłonioną w konkursie organizację pozarządową przy finansowym wsparciu Urzędu Miasta, miał na celu zwiększenie dostępności do zajęć edukacyjnych i prozdrowotnych seniorom zamieszkującym w sołectwach i dzielnicy Mikołowa. W 2022 roku odbyła się piąta edycja projektu. Spotkania realizowano w sołectwach: Bujaków, Borowa Wieś, Mokre, Paniowy, Śmiłowice.

Obejmowały między innymi zajęcia ruchowe (gimnastyka, nordic walking) oraz treningi umysłu, zajęcia z profilaktyki bezpieczeństwa, kosmetyki, zajęcia zdrowotne, spotkania integracyjne, wycieczki. W zajęciach regularnie brało udział ponad 150 seniorów.



6. Senioriada

II Mikołowska Senioriada została zorganizowana we współpracy Fundacji Zakątek Pokoleń z Radą Seniorów oraz Miejskim Ośrodkiem Sportu i Rekreacji. W wydarzeniu wzięli udział seniorzy z Mikołowa a także z Orzesza. Senioriada miała formę zawodów sportowych, promujących aktywność fizyczną wśród osób w wieku emerytalnym.



7. VI Mikołowski Dzień Seniora

Po przerwie związanej z pandemią covid 19 we wrześniu 2022r odbył się na mikołowskim Rynku VI Mikołowski Dzień Seniora połączony z I Powiatowym Festiwałem Aktywności Senioralnej.

8. Porozmawiajmy przy kawie o nas – seniorach

To cykl spotkań zainicjowany i organizowany przez Radę Seniorów we współpracy z Urzędem Miasta.

Podczas spotkań, które odbywają się w Miejskiej Bibliotece Publicznej poruszane są tematy istotne dla starszego pokolenia - kwestie zdrowotne, psychologiczne, kulturowe, historyczne, tożsamościowe itp.. Zapraszani są eksperci, przedstawiciele instytucji np. Urzędu Skarbowego, Policji, władze miasta, lekarze, psychologowie itp. Spotkania mają formułę otwartą, seniorzy mogą zadawać gościom pytania.

Kawiarenki odbywały się co miesiąc. We współpracy z Miejskim Domem Kultury publikowane są również w wersji on-line w formie filmów –wywiadów, na kanale youtube MDK oraz facebooku Mikołowscy Seniorzy.



9. Zabawy taneczne dla seniorów

co miesiąc (poza okresem postu i adwentu) odbywają się w Miejskim Domu Kultury darmowe zabawy taneczne dla seniorów. Uczestnicy mają zapewniony słodki poczęstunek i napoje.

10. Profilaktyka bezpieczeństwa

We współpracy z Komendą Powiatową Policji w Mikołowie organizowane były cykliczne zajęcia i spotkania dotyczące profilaktyki bezpieczeństwa osób starszych. W ich ramach seniorzy dowiedzieli się jak działa „Krajowa Mapa Zagrożeń”, jak dbać o swoje bezpieczeństwo w ruchu drogowym, jak udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej. Policjanci informowali seniorów o metodach oszustów m. in. „na wnuczka”, „na policjanta”, „na pracownika ZGL”, o zagrożeniach związanych z podpisywaniem umów poza siedzibą firmy, bezpiecznym poruszaniu się po sieci internetowej.



11. Facebook Mikołowscy Seniorzy

Informacje na temat działań prosenioralnych na terenie gminy Mikołów oraz relacje z działalności Rady Seniorów w Mikołowie znajdują się na profilu Facebook Mikołowscy Seniorzy.

12. Współpraca z powiatem mikołowskim:

- Stała współpraca z Forum Seniorów Powiatu Mikołowskiego
- Powiatowy Festiwal Aktywności Senioralnej
- Współorganizacja I Śląskiej Konferencji Senioralnej w Mikołowie pod tytułem „Dialog dla zdrowia- polityka zdrowotna samorządów województwa śląskiego wobec seniorów”

GŁÓWNY SPECJALISTA
dla Polityki Senioralnej
Sabina Grzywek



