



Sprawozdanie za rok 2016
z realizacji zadań określonych
w „Programie Wsparcia i Aktywizacji Seniorów”
w Mieście Mińsk Mazowiecki na lata 2015-2020”

**„ Program Wsparcia i Aktywizacji Seniorów w Mieście Mińsk Mazowiecki
na lata 2015-2020” przyjęty Uchwałą Nr IV.41.2015 Rady Miasta
Mińsk Mazowiecki z dnia 23 marca 2015 r.**

Warto zauważyć, że żyjemy w nowoczesnym świecie, w którym podmiotowe i równoprawne traktowanie wszystkich grup społecznych uznane jest za standard, dlatego też konieczna jest dbałość o to, by utrzymywać znaczenie starszych mieszkańców miasta Mińska Mazowieckiego i ich miejsce w społecznej hierarchii. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Mińsku Mazowieckim zamierza budować pozytywny wizerunek seniora, służyć poprawie statusu społecznego, dostępności do dóbr kultury i życia społecznego we wszystkich sferach. Pozwoli to na prowadzenie aktywnego i niezależnego życia tej grupy wiekowej. Służy temu stworzenie odpowiednich systemów wsparcia osób starszych, przy uwzględnieniu szczególnej roli władz lokalnych, instytucji i organizacji pozarządowych.

Wychodząc naprzeciw potrzebom osób starszych Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Mińsku Mazowieckim organizuje działania w oparciu o **„Program Wsparcia i Aktywizacji Seniorów w Mieście Mińsk Mazowiecki na lata 2015-2020”**.

W roku 2016 Ośrodek przeprowadził następujące działania:

- 1. II Spotkanie z cyklu - „Bezpieczny Senior”**
- 2. Spotkanie - „Zdrowy Senior”**
- 3. Zajęcia ruchowe Nordic Walking**
- 4. III Spotkanie z cyklu - „Bezpieczny Senior”**

Ad.1 W dniu 19 stycznia 2016 r. odbyło się spotkanie „Bezpieczny Senior” organizowane w ramach ww. programu. Organizatorami działań był Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej oraz Polski Związek Emerytów Rencistów i Inwalidów. Spotkanie odbyło się w Klubie Seniora w Mińsku Mazowieckim przy ul. Piłsudskiego 27. Podczas spotkania głos zabrali prelegenci: komisarz Daniel Niezdropa i st. sierżant Jolanta Pronobis – przedstawiciele Komendy Powiatowej Policji w Mińsku Mazowieckim oraz Pani Anna Kwiatkowska zastępca komendanta Straży Miejskiej w Mińsku Mazowieckim. Wystąpienie prelegentów dotyczyło unikania ryzyk związanych z kradzieżami i wyłudzeniami, zwiększeniu czujności i ostrożności w nawiązywaniu kontaktów z obcymi osobami, podającymi się za krewnych, przedstawicieli policji, CBS i innych instytucji. W spotkaniu wzięło udział 29- ciu seniorów miasta. Celem ww. działania było podniesienie świadomości na temat występujących zagrożeń oraz zachowania ostrożności w środowiskach zamieszkania.

Ad.2 Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Mińsku Mazowieckim w oparciu o Program Wieloletni Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej „Senior - Wigor na lata

2015-2020” w dniu 12 kwietnia 2016 r. w Sali Biblioteki Miejskiej w Mińsku Mazowieckim zorganizował spotkanie seniorów z przedstawicielami ochrony zdrowia, mające na celu przybliżenie problematyki zdrowia i chorób osób wieku 65+. Spotkanie odbyło się przy współpracy z:

- Centrum Medyczno – Diagnostycznym z lekarzem rodzinnym Panią Martą Kwaczyńską
- Centrum Dietetycznym „Naturhouse”
- Centrum Rehabilitacji „Kinesion”
- SP ZOZ Mińsk Mazowiecki.

Podczas spotkania dr Marta Kwaczyńska przedstawiła najczęstsze problemy zdrowotne wieku senioralnego i odpowiadała na liczne pytania uczestników. W następnej kolejności została przedstawiona prezentacja przez przedstawiciela Centrum Dietetycznego i dotyczyła zasad utrzymania zdrowia oraz właściwej masy ciała poprzez zdrowe odżywianie. Zagadnienia z zakresu sprawności ruchowej oraz odpowiedniego reagowania na ból i zmiany w układzie kostno - stawowym zaprezentowali przedstawiciele Centrum Rehabilitacji „Kinesion”. Zaoferowali obecnym trzy bezpłatne skierowania na masaże, które losowo zostały rozdane. Ponadto zachęcali do aktywności ruchowej, szczególnie do uczestnictwa w zajęciach Nordic Walking, udzielając instruktażu prawidłowego trzymania kijków.

Podczas spotkania zabrały głos pielęgniarki SP ZOZ Mińsk Mazowiecki, przybliżyły zagadnienia dotyczące cukrzycy, a w szczególności powikłań zaniedbanego leczenia. Pielęgniarka omówiła profilaktykę przeciwdrożdżynową oraz tzw. stopy cukrzycowej. Pielęgniarki wykonywały również pomiar ciśnienia tętniczego oraz poziomu glukozy w surowicy krwi.

Seniorzy wyrazili duże zadowolenie z uczestnictwa w spotkaniu.

Ad. 3 W dniu 8 września 2016 r. odbyły się Zajęcia Ruchowe Nordic Walking, których celem była aktywizacja seniorów z miasta Mińsk Mazowiecki. W spotkaniu wziął udział instruktor Centrum Rehabilitacji „Kinesion”, który przeprowadził grupę seniorów na stadion MOSIR i tam zainicjował zajęcia ruchowe poprzedzone indywidualnym szkoleniem uczestników oraz przybliżeniem aspektów prozdrowotnych.

Uczestnicy spotkania wyrażali duże zadowolenie i zainteresowanie kolejnymi, cyklicznymi spotkaniami z Nordic Walking.

Ad. 4 W dniu 22 września 2016 r. w sali konferencyjnej Miejskiej Biblioteki Publicznej odbyło się seminarium na temat bezpieczeństwa seniorów, a także przeciwdziałania przemocy w rodzinie wobec osób starszych i niepełnosprawnych.

Podczas spotkania dr Marta Kwaczyńska przybliżyła obecnym tematykę spraw związanych ze starzeniem się centralnego układu nerwowego, zwłaszcza mózgu, a co za tym idzie problemów osób starszych i ich rodzin w przypadku otępienia starczego.

Kolejnym prelegentem była Pani Milena Pyrzanowska – psycholog Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej, która przedstawiła różne formy przemocy występujące w rodzinach oraz wskazała możliwości uzyskania pomocy w różnych placówkach. W odniesieniu do tej tematyki zabrał głos przedstawiciel KPP Mińsk Mazowiecki Pan Sebastian Matasek, opierając się na przykładach pracy policji, jednocześnie zachęcając do kontaktu z dzielnicowymi KPP.

Podczas spotkania zabrała również głos Pani Jolanta Oklesińska - Wiceprezes Spółdzielni Mieszkaniowej „Przełom” w Mińsku Mazowieckim, omawiając zagrożenia związane z tematyką mieszkaniową, zamianą lokali, sprzedażą mieszkań, wymianą okien lub drzwi. Przedstawicielka spółdzielni zaoferowała swoją bezpośrednią pomoc oraz pracowników spółdzielni w trudnych sprawach mieszkaniowych seniorów.

Celem projektu *Zespołów Monitorujących realizację Miejskiego Programu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie oraz Ochrony Ofiar Przemocy i Zespołu Monitorującego realizację Programu Wspierania i Aktywizacji Seniorów* była aktywizacja i edukacja osób starszych, poprawa bezpieczeństwa oraz podniesienie świadomości, zacieśnienie współpracy z podmiotami odpowiedzialnymi za bezpieczeństwo seniorów.

Opracowanie: Zespół monitorujący realizację Programu Wsparcia i Aktywizacji Seniorów w Mieście Mińsk Mazowiecki na lata 2015 -2020 pod kierunkiem Dyrektora Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Mińsku Mazowieckim - Pani Elżbiety Kowalik – Wirowskiej.

Mińsk Mazowiecki, dnia 21 kwietnia 2017 r.


Dyrektor
Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej
w Mińsku Mazowieckim
Elżbieta Kowalik-Wirowska