



S P R A W O Z D A N I E

Z REALIZACJI W ROKU 2021 „PROGRAMU WSPARCIA I AKTYWIZACJI SENIORÓW W MIEŚCIE MIŃSK MAZOWIECKI NA LATA 2021-2025”

Sprawozdanie za rok 2021 z działań w ramach realizowanego przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej „Programu Wsparcia i Aktywizacji Seniorów w Mieście Mińsk Mazowiecki na lata 2021-2025” przyjętego Uchwałą Nr XXVII.250.2021 Rady Miasta Mińsk Mazowiecki z dnia 1 lutego 2021 r.

WSTĘP

Starzenie się jest naturalnym procesem społecznym o charakterze nieodwracalnym. Proces ten jest konsekwencją długookresowych przemian dwóch składowych ruchu naturalnego ludności – rozrodczość i umieralność. Sytuacja życiowa osób starszych w znacznym stopniu wpływa na proces starzenia się i zależy od otoczenia, a także od postaw seniorów do własnej starości. Z roku na rok zwiększa się liczba osób starszych. Brak aktywności seniorów, którzy często są samotni, nieumiejący poradzić sobie z dzisiejszą rzeczywistością powoduje potrzebę tworzenia warunków i możliwości uczestnictwa seniorów w różnych formach aktywności fizycznej, spotkaniach zapewniających osobie starszej potrzebę bezpieczeństwa.

Z diagnozy potrzeb seniorów dokonanej w ramach „Programu Wsparcia i Aktywizacji Seniorów w Mieście Mińsk Mazowiecki na lata 2021 – 2025” wynika, że najczęstszą formą spędzania wolnego czasu naszych seniorów są spacer, oglądanie telewizji, czytanie, rozmowy z sąsiadami na ławkach przed blokiem. Wobec powyższego chcąc zaktywizować tę grupę podjęto działania związane z zagospodarowaniem ich wolnego czasu. Niejednokrotnie wybór spędzania wolnego czasu przed telewizorem był podyktowany trudną sytuacją materialną oraz aktualnie panującą epidemią. Dlatego zasadne było podjęcie działań mających na celu zaktywizowanie seniorów i zapewnienie możliwości skorzystania z nieodpłatnych zajęć usprawniających na świeżym powietrzu oraz indywidualnych spotkań edukacyjno – zdrowotnych z psychologiem i prawnikiem z zachowaniem zasad reżimu sanitarnego. Z dotychczasowego doświadczenia Zespołu realizującego cele projektu wynika, że seniorzy chętnie korzystają ze zorganizowanych form wsparcia, oczekują przedstawienia oferty konkretnych zajęć. Jednakże obecna sytuacja związana z trwającą pandemią wpłynęła na modyfikację niektórych działań programowych skierowanych do seniorów.

Wychodząc naprzeciw założeniom programowym uchwały, Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej realizował działania na rzecz seniorów miasta Mińsk Mazowiecki

w oparciu o „**Program Wsparcia i Aktywizacji Seniorów w Mieście Mińsk Mazowiecki na lata 2021-2025**”.

W roku 2021 realizowano następujące projekty socjalne:

- **Zajęcia rekreacyjno – sportowe Nordic Walking,**
- **Gimnastyka z elementami rehabilitacji „Zdrowy kręgosłup”,**
- **Konsultacje psychologiczne,**
- **Porady prawne.**

Wykonanie projektów stanowiło kontynuację założeń poprzedniej edycji - „Programu Wsparcia i Aktywizacji Seniorów w Mieście Mińsk Mazowiecki w latach 2015-2020” oraz realizację obecnego programu.

KONSULTACJE PSYCHOLOGICZNE

W miesiącach listopad i grudzień 2021 r. realizowane były bezpłatne porady psychologiczne prowadzone przez wyspecjalizowanego psychologa.

Wiek senioralny to etap, który można różnie przeżywać. W tym czasie dokonuje się bilans dotychczasowego życia. Może on przynieść zgorzknienie i rozpacz albo życiową mądrość płynącą z pogodzenia się ze skończonością życia i z własną historią. W tym niełatwym procesie dużą pomocą może być terapia, sprzyjająca głębokiej refleksji oraz poszukiwaniu sensu w dawnych i obecnych wydarzeniach. W wyniku terapii psychologicznej można doświadczyć większej satysfakcji z życia. Seniorzy zmagają się z wieloma problemami, wobec których często przyjmują postawę zrezygnowania, co prowadzi do obniżonego nastroju i wycofania się z życia społecznego. Wiele osób uważa te zachowania za naturalne dla starszego wieku. Dlatego trudniej jest rozpoznać u seniorów depresję i objawy lękowe. Osoby starsze czują się niepotrzebne, mają wrażenie, że są ciężarem dla swojej rodziny. Z tym wiąże się poczucie osamotnienia i niezrozumienia. Pojawia się obniżony nastrój i utrata zainteresowań. W takich sytuacjach niezbędna jest pomoc i wsparcie psychologa, ułatwiająca mierzenie się z trudnymi uczuciami pojawiającymi się pod koniec życia. Spotkania z psychologiem są wsparciem w przeżywaniu różnych strat związanych z tym etapem życia, jak choćby utrata bliskich osób, zakończenie pracy zawodowej czy kłopoty zdrowotne. Spotkania z psychologiem bywają pomocne w układaniu relacji z dorosłymi dziećmi i wnukami.

Mińscy seniorzy, którzy mieli potrzebę przyjrzenia się własnemu życiu, zrozumienia i zaakceptowania tego co się zdarzyło, jak i tego co ich ominęło korzystali

z bezpłatnej konsultacji psychologicznej w Punkcie Mińskiego Seniora. Dzięki poradom seniorzy mogli zrozumieć, że nadal są wartościowymi i potrzebnymi osobami mogącymi odnajdywać i rozwijać swoje pasje, poprawiając w ten sposób jakość swojego życia. Powyższe działania przyczyniły się do zrozumienia, że podeszły wiek nie musi być trudnym okresem życia. Można sprawić aby był nadal interesujący i umożliwiał spełnianie swoich marzeń.

Z konsultacji psychologicznych skorzystało 14 osób, w tym 11 kobiet i 3 mężczyzn. Seniorzy poprawiając swój stan psychiczny, pozytywnie wpłynęli również na swój stan zdrowia fizycznego. Odzyskali radość życia, poprawili swoje relacje społeczne, szczególnie rodzinne i sąsiedzkie. Wszystkie spotkania odbywały się indywidualnie w bezpiecznej i przyjaznej atmosferze, z zachowaniem zasad bezpieczeństwa sanitarnego.

PORADY PRAWNE

W miesiącach październik, listopad, grudzień 2021 r. świadczone były bezpłatne porady prawne dla seniorów zamieszkujących na terenie miasta Mińsk Mazowiecki. Bezpłatne poradnictwo prawne udzielane było przez doświadczonego prawnika w Punkcie Mińskiego Seniora. Chętni mogli w indywidualnych spotkaniach uzyskać wiedzę między innymi z form przekazywania własności (dziedziczenie, testamenty, spadki i darowizny), problematyki zadłużeń (zasady dochodzenia roszczeń, konsekwencje zadłużeń, terminy przedawnień), spraw mieszkaniowych (eksmisje), czy też na co zwrócić uwagę podpisując umowę np. z operatorem telefonii komórkowej. Świadczone poradnictwo miało na celu wzmocnienie prawne osób starszych, zwłaszcza takich, które znajdowały się w trudnej sytuacji życiowej. Wsparcie świadczone było w pomieszczeniu zapewniającym swobodną rozmowę z zachowaniem zasad bezpieczeństwa sanitarnego.

Porady prawne odbywały się w okresie od 29 października 2021 r. do 20 grudnia 2021 r. Łącznie zrealizowano 25 godzin zegarowych poradnictwa dla 13 osób, w tym dla 12 kobiet i 1 mężczyzny. Spośród beneficjentów Programu niektórzy skorzystali z porad kilkakrotnie.

ZAJĘCIA REKREACYJNO – SPORTOWE NORDIC WALKING

W miesiącach od lipca 2021 r do września 2021 r. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Mińsku Mazowieckim realizował projekt socjalny „Lato Seniora” - Nordic Walking, skierowany do seniorów miasta Mińsk Mazowiecki. Projekt był odpowiedzią na zapotrzebowanie osób starszych wynikające z wcześniejszego badania ankietowego. Wzięto pod uwagę dotychczasowe doświadczenie pracowników socjalnych, rozeznanie warunków istniejących w konkretnej społeczności lokalnej oraz fakt, że funkcjonowanie starszych obywateli w coraz większym stopniu będzie wpływało na życie społeczeństwa jako całości, a więc także społeczności naszego miasta. W dużej mierze przyczynił się do tego projekt socjalny „Lato Seniora” w tym zajęcia Nordic Walking, aktywizujące i integrujące tę grupę wiekową. Łącznie w zajęciach „Nordic Walking” wzięło udział 32 seniorów z naszego miasta. Jednorazowo na spotkaniach było od 10 do 24 osób.

W ramach projektu wydrukowano 62 plakaty reklamujące działania. Plakaty zostały rozmieszczone na terenie miasta w instytucjach i urzędach. Ponadto informację o realizacji projektu rozpropagowano wśród pracowników Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej, informacja została również zamieszczona na stronie internetowej tegoż Ośrodka. Podpisana została umowa z Centrum Rehabilitacji Kinesion w Mińsku Mazowieckim przy ul. Kościuszki 25A/29 na prowadzenie zajęć przez wykwalifikowanego fizjoterapeutę. Udział w projekcie był bezpłatny, a w tych zajęciach mogli brać udział wszyscy chętni seniorzy miasta, gdyż liczba miejsc nie była ograniczona. Spotkania prowadzone były przez profesjonalnego instruktora, który każde spotkanie rozpoczynał instruktażem, rozgrzewką i ćwiczeniami rozciągającymi na terenie stadionu MOSiR w Mińsku Mazowieckim. Następnie grupa wyruszała do pobliskiego lasu. Seniorzy naszego miasta skorzystali z sześciu dwugodzinnych zajęć rekreacyjno – sportowych Nordic Walking.

Głównym celem projektu „Lato Seniora” - Nordic Walking było promowanie wśród seniorów aktywności fizycznej poprzez aktywizację i edukację prozdrowotną osób starszych, poprawę sprawności fizycznej i psychicznej w kontakcie z naturą, integrację społeczną, wzmocnienie świadomości seniora o własnej sprawności, samodzielności, niezależności. Uczestnicy przejawiali wzajemną życzliwość, czerpali radość z uczestnictwa we wspólnych aktywnościach fizycznych. Poprzez udział w projekcie seniorzy dostrzegli potrzebę regularnego podejmowania wysiłku fizycznego obniżającego ryzyko rozwoju wielu chorób wieku senioralnego.

Szybki marsz wzmacnia mięśni i serce oraz zwalcza stres, ponieważ neutralizuje krążącą we krwi adrenalinę. To również doskonały sposób na wzmocnienie systemu odpornościowego, co jest szczególnie ważne w czasie obecnie panującego zagrożenia epidemiologicznego.

Nordic Walking to prosta forma ruchu dostępna dla każdego nawet wiekowo zaawansowanego seniora, będąca doskonałym sposobem zagospodarowania czasu wolnego. Ta aktywność fizyczna poprawiająca mobilność osób starszych niweluje odczuwanie przewlekłego bólu, zaburzeń nastroju i snu, zapobiega starzeniu się organizmu, obniżaniu się masy mięśniowej i ich funkcji. Miejskiemu Ośrodkowi Pomocy Społecznej przyświecał cel – promocji wizerunku naszego Ośrodka.

ZAJĘCIA – ZDROWY KRĘGOSŁUP

W okresie od sierpnia 2021 r. do września 2021 r. zrealizowany był Projekt socjalny „Lato Seniora” Zdrowy Kręgosłup, skierowany do seniorów z terenu Miasta Mińsk Mazowiecki. Celem projektu było promowanie aktywności fizycznej wśród seniorów miasta Mińsk Mazowiecki. Udział w projekcie był bezpłatny. Liczba miejsc została ograniczona ze względu na czas pandemii i zajęcia w obiekcie zamkniętym. Duża liczba osób chętnych sprawiła, że utworzono dwie grupy ćwiczebne, do 15 osób w grupie. Zajęcia odbywały się po wcześniejszym zgłoszeniu na listę chętnych. Łącznie z zajęć gimnastycznych „Zdrowy Kręgosłup” skorzystało 28 osób płci żeńskiej. Odbyło się łącznie 8 zajęć 1 godzinnych, po cztery w miesiącu sierpniu oraz wrześniu 2021 r. Projekt „Lato Seniora” Zdrowy Kręgosłup realizowany był przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej przy ul. Kościuszki 25A w Mińsku Mazowieckim. W ramach projektu podpisano umowę ze Studiem Fitness FIT& JOY na przeprowadzenie zajęć przez specjalistę oraz wynajęcie sali ćwiczeń przy ul. Piłsudskiego 21.

W celu rozpowszechnienia informacji na temat realizacji projektu „Lato Seniora” Zdrowy Kręgosłup rozpropagowano informacje wśród pracowników socjalnych, na stronie internetowej Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej, wydrukowano 62 plakaty, które rozprowadzono na terenie miasta Mińsk Mazowiecki oraz wśród osób starszych w organizacjach skupiających seniorów w mieście Mińsk Mazowiecki.

Głównym celem realizowanego projektu socjalnego było promowanie

aktywności fizycznej wśród mieszkańców miasta Mińsk Mazowiecki. Projekt spotkał się z bardzo dużym zainteresowaniem seniorów, którzy chętnie uczestniczyli w zajęciach „Lato Seniora”. Cele zawarte w projekcie zostały zrealizowane. Uczestnicy wyrazili swoją wdzięczność wobec organizatorów projektu, a część z nich zdecydowała się na kontynuowanie powyższej formy aktywności. Po szczegółowej analizie projektu należy stwierdzić, że działania związane z podtrzymywaniem aktywności fizycznej wśród seniorów są potrzebne i pozytywnie przyjmowane przez tę grupę wiekową.

PODSUMOWANIE

Starość jest częścią życia każdego człowieka i nikt nie jest w stanie jej uniknąć, za to każdy może starzeć się godnie i z radością. Zmiany zachodzące w organizmie są bardzo indywidualne i prowadzą do stopniowego zmniejszania się wydolności, sprawności fizycznej oraz wytrzymałości organizmu zarówno fizycznej jak i psychicznej. Dlatego tak ważnym aspektem życia seniorów jest podtrzymywanie sprawności fizycznej i psychicznej. Należy zadbać o zachowanie masy mięśniowej i sprawności stawów aby zapobiec urazom. Dotychczas nie znaleziono leku na starzenie się organizmu. Jednak znaleziono sposób na spowolnienie postępujących procesów starzenia. Jest nim aktywność fizyczna, która jest podstawowym elementem zdrowego trybu życia i najlepszym lekiem dla seniorów. Ruch, zwłaszcza na świeżym powietrzu poprawia samopoczucie seniorów, ma też korzystny wpływ na układ odpornościowy. Na aktywność seniorów składa się wiele czynników. Są to czynniki psychofizyczne jak i społeczno-kulturowe. Społeczeństwo ulega często stereotypom wizerunku osoby starszej jako schorowanej, samotnej i nieaktywnej. Podjęte przez tutejszy Ośrodek działania służą przeobrażeniu powyższych stereotypów na rzecz seniora aktywnego, podtrzymującego dobrostan zdrowia fizycznego i psychicznego, działającego w grupie, otwartego na drugiego człowieka, aktywnie szukającego rozwiązań problemów życiowych, zdobywającego poczucie sprawczości pomimo trudności dnia codziennego i życia w warunkach pandemii.

Działania zrealizowane w ramach „Programu Wsparcia i Aktywizacji Seniorów w Mieście Mińsk Mazowiecki na lata 2021 – 2025” wzbudziły aktywność wśród

seniorów, definiowaną jako wrodzona tendencja do działania, sposób porozumiewania się z innymi ludźmi i otaczającym światem. Aktywność należy rozumieć jako warunek prawidłowego rozwoju, prowadzenia twórczego i harmonijnego życia, podstawy leczenia wielu chorób oraz opóźniania procesów starzenia.

W myśl powiedzenia „*że dobrej starości trzeba się nauczyć*”, pracownicy Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej zorganizowali cykl zajęć i spotkań dla mińskich seniorów. Podjęte działania stanowiły odpowiedź na oczekiwane formy aktywności i wsparcia. Realizacja Programu przyczyniła się do osiągnięcia przyjętych założeń. Przyniosła oczekiwane rezultaty, takie jak utrzymanie nie tylko dobrego stanu zdrowia lecz również samodzielności, niezależności i radości życia.

Zespół do spraw realizacji „Programu Wsparcia i Aktywizacji Seniorów w Mieście Mińsk Mazowiecki na lata 2021-2025”, w skład którego wchodził pracownicy socjalni MOPS z pełnym zaangażowaniem włączył się w prace dotyczące Programu. Przez okres kilku miesięcy czynnie uczestniczono we wszystkich działaniach. Aktywnie promowano ideę projektu, pozyskiwano uczestników dla projektu, nadzorowano realizację każdego działania, szczególnie dbając o przestrzeganie reżimu sanitarnego w okresie pandemii. Motywowano i podtrzymywano zaangażowanie seniorów. Pracownicy socjalni wykorzystując swoją wiedzę i doświadczenie zawodowe przyczynili się do budowania pozytywnego wizerunku seniora w społeczności lokalnej oraz działań prospołecznych Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Mińsku Mazowieckim.

Opracowanie: Zespół Monitorujący Realizację Programu Wsparcia i Aktywizacji Seniorów w mieście Mińsk Mazowiecki na lata 2021-2025”