



Toruń przyjazny seniorom

**Analizy i rekomendacje do tworzenia
miejsczej polityki senioralnej w Toruniu**

Toruń przyjazny seniorom

Jeżeli mają Państwo
jakikolwiek pytania
bądź uwagi dotyczące
przedstawionego raportu
lub całości projektu,
zapraszamy do kontaktu:

Joanna Suchomska

tel. 721 308 790

j.suchomska@pwr.org.pl

www.pwr.org.pl

Toruń przyjazny seniorom

Analizy i rekomendacje
do tworzenia miejskiej
polityki senioralnej
w Toruniu



Honorowy patronat
Prezydenta Miasta Torunia
Michała Zaleskiego



Pracownia Zrównowżonego Rozwoju



ASOS 2014-2020

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej
Osób Starszych na lata 2014-2020
Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej

Raport powstał w ramach projektu „Senior — Aktywny Mieszkaniec!”. Projekt zrealizowano od marca do listopada 2015 roku w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych, którego celami są poprawa jakości i poziomu życia osób starszych oraz zagospodarowanie ich potencjału poprzez umożliwienie im aktywności społecznej. Projekt uzyskał honorowy patronat Prezydenta Miasta Torunia Michała Zaleskiego.

Autorki

Małgorzata Zamojska
Joanna Suchomska
Dominika Urzędowska

Redakcja

Dominika Urzędowska

Projekt graficzny i skład

Piotr M. Kozanecki

Wydawca

Pracownia Zrównoważonego Rozwoju
ul. św. Katarzyny 5 lok. 3, 87-100 Toruń
www.pzr.org.pl

NINIEJSZA PUBLIKACJA JEST DOSTĘPNA NA LICENCJI CREATIVE COMMONS UZNANIE AUTORSTWA — NA TYCH SAMYCH WARUNKACH 3.0 POLSKA

Spis treści

Wstęp	7
Wytyczne do kształtowania polityki senioralnej w Toruniu	11
1. Kim jest Senior — Aktywny Mieszkaniec?	13
2. Oferta spędzania czasu wolnego dla seniora	17
3. Opieka zdrowotna i profilaktyka zdrowia	21
4. Przestrzeń publiczna	27
Wyniki diagnozy	31
1. Aktywność społeczna i obywatelska seniorów	33
2. Czas wolny, kultura i edukacja	43
3. Przestrzeń publiczna	55
4. Zdrowie i profilaktyka zdrowotna	61
Metodologia	65
Zespół badawczy	71
Niezbędnik seniora	73
1. Pomoc dla seniorów	76
2. Zdrowie seniora	77
3. Poruszanie się po Toruniu	78
4. Sprawy seniorów	79
5. Kulturalny senior	79
6. Porządek i zieleń w mieście	86
7. Telefony alarmowe	88



Wstęp

„Senior — Aktywny Mieszkaniec!” to projekt, w ramach którego Pracownia Zrównoważonego Rozwoju wraz z Instytutem Badań i Inicjatyw Senioralnych rozpoczęły dyskusję na temat kształtowania polityk senioralnych w Toruniu.

Zaangażowaliśmy blisko 400 seniorów z 13 okręgów miasta o różnym stopniu aktywności obywatelskiej (przedstawiciele miejskiej Rady Seniorów, organizacji pozarządowych i instytucji publicznych, działających na rzecz seniorów przedstawiciele Urzędu Miasta, seniorów — nieformalnych liderów społecznych oraz osoby starsze, niedziałające do tej pory w sferze publicznej miasta). Przygotowaliśmy diagnozę potrzeb i problemów środowiska seniorów w Toruniu i na jej podstawie sformułowaliśmy wytyczne do kluczowych, według zaangażowanych seniorów, kierunków rozwoju polityki senioralnej w mieście.

Działania, które podjęliśmy, jednoznacznie odpowiadają jednemu z kierunków ogólnopolskiej polityki senioralnej w obszarze aktywności obywatelskiej, którym jest „upowszechnianie zasady uczestnictwa seniorów w aktywności obywatelskiej i tworzenie warunków na poziomie lokalnym dla rozwoju dialogu i zaangażowania obywatelskiego

wśród seniorów”. Te działania wpisują się wprost w założenia *Długofalowej Polityki Senioralnej na lata 2014–2020*, które polski rząd przyjął w grudniu 2013 roku.

Mamy nadzieję, że nasz raport okaże się pomocny przy planowaniu rozwoju Torunia (i innych miast) jako miejsca przyjaznego wszystkim mieszkańcom, także seniorom, uwzględniającego potrzeby starszych mieszkańców, stanowiących z roku na rok coraz liczniejsze grono mieszkańców zarówno naszego miasta, jak i Polski.

Realizując projekt, chcieliśmy sprawdzić, w jakich sferach życia społecznego senior w Toruniu jest aktywny, jakie istnieją możliwości i bariery dla jego aktywności. Zdajemy sobie sprawę z istnienia bardziej kompleksowych badań prowadzonych przez warszawskie Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę” i inne organizacje parasolowe wspierające seniorów w rozwiązywaniu ich codziennych problemów, np. „Małych Braci Ubogich” (Warszawa, Poznań, Lublin) oraz instytucje pomocowe, np. regionalne ośrodki polityki społecznej czy też miejskie ośrodki pomocy rodzinie. Nasz raport powinien być rozpatrywany w kategoriach próby diagnozy problemów osób starszych w Toruniu, która wymaga pogłębienia i kontynuacji.

Dyskusja o kształcie polityki senioralnej w Polsce dopiero się rozpoczyna. Jednak, ze względu na zmiany

demograficzne, staje się konieczna. Pojawia się coraz więcej konkursów na finansowanie działań na rzecz osób starszych. Organizują je choćby Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej (dzięki któremu powstał niniejszy raport), ale także odpowiednie wydziały urzędów miejskich. Coraz prężniej działają miejskie rady seniorów, kluby seniorów, uniwersytety trzeciego wieku. Na rzecz seniorów działa również coraz więcej organizacji pozarządowych. Także biznes zaczął dostosowywać swoje usługi i produkty do coraz większej grupy potencjalnych klientów, którymi są osoby starsze. Seniorki i seniorzy zaczęli pojawiać się w reklamach — już nie tylko leków, ale także kosmetyków, odzieży czy samochodów. Niektóre firmy powołują fundacje na rzecz osób starszych lub prowadzą takie działania w ramach społecznej odpowiedzialności biznesu (CSR). Temat seniorów pojawia się także w mediach, między innymi w kontekstach zmian demograficznych czy zarządzania różnorodnością w firmach.

W pierwszej części raportu przedstawiamy wytyczne do kształtowania polityki senioralnej w Toruniu, które zostały opracowane podczas warsztatów przez grupę seniorów i innych osób zaangażowanych w działania na rzecz osób starszych w naszym mieście. Grupa wypracowała wytyczne do kształtowania polityk senioralnych w trzech obszarach: organizacji czasu wolnego dla osób starszych, przestrzeni publicznych oraz opieki zdrowotnej

i profilaktyki zdrowia. Obszary te, po analizie diagnozy przygotowanej w pierwszej części projektu, zostały uznane przez uczestników warsztatów jako priorytetowe i wymagające uszczegółowienia.

W drugiej części raportu podsumowujemy wyniki przeprowadzonej przez nas diagnozy potrzeb seniorów w zakresie podejmowanych przez nich aktywności w różnych sferach życia, możliwościach i barierach tych aktywności.

Ostatnia część raportu to przedstawienie metodologii badań oraz zespołu pracującego przy realizacji projektu.

Praca przy projekcie „Senior — Aktywny Mieszkaniec!” uświadomiła potrzebę zebrania informacji na temat organizacji działających w Toruniu. Seniorzy często nie wiedzą o ich istnieniu i ofercie. Okazało się także, że potrzebują spisu kontaktów do instytucji publicznych, np. MZK, MZD, MOPR. W związku z powyższym stworzyliśmy swoisty niezbędnik, który załączamy do niniejszego raportu.

Wytyczne

do kształtowania
polityki senioralnej
w Toruniu
wypracowane
w ramach
warsztatów
z seniorami
i przedstawicielami
instytucji/organizacji
działających
na rzecz osób
starszych w Toruniu



Rozdział 1

Kim jest Senior — Aktywny Mieszkaniec?

W Toruniu mieszka obecnie około 38 700 osób powyżej 60. roku życia, z czego 61% stanowią kobiety. Osoby powyżej 75. roku życia stanowią 35% tej grupy. Wśród grupy starszych osób, które zaangażowaliśmy do udziału w projekcie, wyłonił nam się swoisty portret seniora — aktywnego mieszkańca Torunia.

Jest to osoba powyżej 60. roku życia, najczęściej zrzeszona w różnego typu organizacjach, np. klubach (seniora), grupach wsparcia, działająca na rzecz wspólnoty lokalnej (sąsiedzkiej, dzielnicowej, miejskiej, wojewódzkiej, krajowej), zamieszkała na terenie miasta Torunia na stałe lub czasowo. Aktywny senior chętnie bierze udział w wycieczkach, spędza czas pracując w ogrodzie, pomagając sąsiadom, rodzinie, stara się spełniać marzenia, na które wcześniej nie miał czasu czy też środków.

Seniorzy dużą część swojego czasu poświęcają rodzinie. Opieka nad wnukami oraz pomoc swym (zwykle dorosłym już) dzieciom nie jest traktowana przez aktywnego seniora jako przyjemność, ale mniej lub bardziej uciążliwy

obowiązek, który często ogranicza seniora, a zwłaszcza seniorkę. Zajmowanie się wnukami, zwłaszcza codzienne, uniemożliwia udział w wielu zajęciach, korzystanie z ofert choćby klubów seniora.

Senior boryka się też z problemem coraz węższego kręgu przyjaciół, znajomych, z którymi mógłby się spotykać lub brać udział w różnego rodzaju aktywnościach, ponieważ jego rówieśnicy chorują czy też umierają. Barrierami w dostępie do różnorodnych usług i oferowanych wydarzeń są także często stan zdrowia seniora oraz ograniczenia finansowe. Okazuje się, że często kłopotem seniora jest identyfikacja z jego grupą wiekową — zwłaszcza wśród mężczyzn, którzy nawet po przekroczeniu 60 lat wciąż uważają, że są w sile wieku i dlatego nie interesują ich zajęcia przeznaczone „dla seniorów”. Pomimo wspomnianych licznych ograniczeń i barier, wielu toruńskich seniorów aktywnie bierze udział w życiu miasta. Działania seniorów dotyczą różnych obszarów życia społecznego.

Jedną z generalnych wytycznych dla kształtowania i realizowania polityki senioralnej w Toruniu jest utworzenie stanowiska oficera do spraw seniorów. Osoby, organizacji bądź instytucji odpowiedzialnej za koordynację działań i informacji dotyczących inicjatyw skierowanych do seniorów na poziomie gminy.





Rozdział 2

Oferta spędzania czasu wolnego dla seniora

Oferta spędzania wolnego czasu dla seniorów to jedno z kluczowych zadań dla osób dbających o seniorów w mieście. Oferta powinna być zróżnicowana i stale rozwijana.

Zajęcia dla seniorów należy traktować jako ważny element polityki senioralnej. Szczególnie istotne są integracja tej grupy mieszkańców oraz utrzymywanie ich stałej aktywności fizycznej. Z tego względu rekomendujemy zasady prowadzenia zajęć dla seniorów obowiązujących wszystkie instytucje i organizacje, które kierują swoją ofertą do osób starszych. Przestrzeganie tych zasad pozwoli na zabezpieczenie potrzeb tej grupy odbiorców.

Tworząc czy finansując zajęcia dla seniorów, zalecamy przestrzeganie poniższych zasad:

1. Nikogo do niczego nie zmuszaj, zachęcaj. Nie oceniaj!
2. Przekaż wiedzę w ciekawy sposób, nikt nie lubi gadających głów.
3. Ucz się od uczestników, mają wielkie życiowe doświadczenie, którym chętnie się dzielą.

4. Mów głośno i wolno, z wiekiem nasz słuch osłabia się. Warto zadbać o nagłośnienie.
5. Bądź cierpliwy, czasami uda się zrealizować mniej niż połowę zaplanowanego programu. Spokojnie, mamy czas.
6. W zajęciach rzadko uczestniczą starsi mężczyźni — to źle. Zadbaj o mężczyzn, znajdź sposób, aby ich zachęcić do przyjsia.
7. Zajęcia muszą mieć stosunkowo niską cenę, proponujemy 3 złote za zajęcia.
8. Seniorzy mają gorszy wzrok, bardzo dobre oświetlenie i odpowiednia wielkość liter to podstawa.
9. Zadbaj o lupy, często się zdarza, że uczestnicy zapominają własnych okularów.
10. Zadbaj o odpowiednią dynamikę zajęć, rób częste przerwy. Maksymalny czas zajęć: 1,5 godziny.
11. Zajęcia powinny być cykliczne, odbywać się w stałych terminach (np. w każdy piątek o godzinie 12.00).
12. Zaproponuj stałą i łatwą do zapamiętania nazwę, np. *Muzeum-panaceum* organizowane w Muzeum Etnograficznym.
13. Miejsce odbywania zajęć powinno być wygodne, „ciekawie” i łatwo dostępne (na parterze lub w budynku z windą, dobrze skomunikowane).





Rozdział 3

Opieka zdrowotna i profilaktyka zdrowia

W zakresie usług społecznych i opiekuńczych dla osób starszych rekomendujemy:

1. Utworzenie Punktów Informacyjnych dla seniorek i seniorów, preferowane osiedlowe centra informacji. Punkty Informacyjne zbierają i przekazują informacje o:
 - miejscach aktywności fizycznej,
 - ofercie kulturalnej,
 - profilaktyce prozdrowotnej i dostępnych usługach medycznych,
 - usługach społecznych i opiekuńczych,
 - formach wsparcia dla rodziny seniora.
2. Wprowadzenie sprawnie funkcjonującego i dostępnego gminnego systemu usług domowych ze zwiększonym katalogiem usług (np. drobne naprawy, sprzątanie mieszkania, zakupy, wieszanie firan, wkręcanie żarówek). Należy również określić i doprecyzować kryteria, na podstawie których seniorki i seniorzy otrzymują pomoc, oraz uprościć obecną procedurę przyznawania usług, a także rozszerzyć grupy odbiorców — teraz z domowych usług opiekuńczych mogą korzystać tylko osoby niepełnosprawne i pozostające bez opieki.

3. Wprowadzenie usług, które mogliby świadczyć młodszy seniorzy. Numer telefonu do „miejskiej złotej rączki” powinien być ogólnodostępny, np. udostępniony na klatkach schodowych.
4. Tworzenie dziennych domów seniora wraz z centrami aktywności seniora (z animatorami) na każdym osiedlu. Domy seniora powinny zapewniać okresową lub czasową opiekę nad osobami potrzebującymi w razie niedostępności stałych opiekunów, np. w przypadkach ich wyjazdów, urlopów lub wypadków losowych.
5. Sukcesywne zwiększanie miejsc w domach pomocy społecznej.
6. Wprowadzenie ogólnomiejskiego systemu zamiany mieszkań z dostępną bazą mieszkań obejmującą lokale w spółdzielniach mieszkaniowych, nieruchomości gminy i prywatne lokale. Dodatkowo powinien działać punkt doradczy związany z bezpłatną pomocą prawną, logistyczną oraz techniczną w zakresie zamiany, dostosowania i adaptacji lokali.
7. Wsparcie w dostosowaniu mieszkań do potrzeb osób starszych, nie tylko niepełnosprawnych (aby mogły być bardziej samodzielne).
8. Usprawnienie transportu oraz komunikacji publicznej dla osób z niepełnosprawnościami i osób starszych, w tym z możliwością uruchomienia komercyjnych usług transportowych również dla seniorów, którzy nie są niepełnosprawni.

9. Uruchomienie banków czasu i banków usług, w ramach których mogłaby się odbywać wymiana usług i produktów, np. organizowana przez stowarzyszenia.

W zakresie profilaktyki zdrowotnej dla osób starszych rekomendujemy:

1. Zwiększenie aktywności instytucji, organizacji i przychodni działających na rzecz zdrowia w zakresie:
 - popularyzacji usług geriatrycznych,
 - promocji zdrowia przez lekarzy rodzinnych zalecających zajęcia ruchowe.
2. Przygotowanie i wdrożenie systemu szybkiego wykrywania zagrożeń chorobami — ułatwienie dostępu do badań profilaktycznych.
3. Rozszerzenie zakresów programów profilaktyki zdrowotnej dotyczących zdrowego stylu życia (odżywianie, ruch).
4. Uruchomienie programów profilaktyki zdrowia psychicznego (telefony zaufania, porady, informacja, wsparcie osób samotnych).
5. Wprowadzenie rocznego pakietu należnych świadczeń medycznych dostosowanych do wieku, przysługującego każdemu mieszkańcowi gminy, szczególnie osobom starszym.
6. Wdrożenie systemu opieki zdrowotnej monitorującego pacjenta i przypominającego o umówionych wizytach u lekarza itp.

7. Przygotowanie katalogu usług rehabilitacyjnych (domowych). Lekarze rodzinni powinni zlecać seniorom odpowiednie zajęcia ruchowe.
8. Uruchomienie punktów promocji zdrowia i doradczych w przychodniach.





Rozdział 4

Przestrzeń publiczna

Projektując przestrzeń publiczną, należy zwrócić uwagę na specyficzne potrzeby osób starszych. Jak sami o sobie mówią, chodzą wolniej i potrzebują częstych odpoczynków. Seniorzy mają także słabszy wzrok i słuch. Należy to uwzględnić przy projektowaniu wszystkich elementów przestrzeni publicznej — zarówno tych przeznaczonych do wypoczynku i rekreacji, jak i tych przeznaczonych do codziennego poruszania się po mieście. Rekomendujemy wprowadzenie standardów przestrzeni publicznej przyjaznej dla seniora.

1. Miejsca do siedzenia:

- powinny być stawiane w małych odległościach od siebie przy ciągach pieszych,
- powinny być stawiane na szczytach wzniesień, gdy droga prowadzi „pod górkę”,
- powinny być wyższe i konieczne z oparciem.

2. Ciągi pieszce:

- należy zagwarantować płaskie chodniki, na żadnym odcinku różnica wysokości nie powinna przekraczać 2 cm (idealna jest całkowicie płaska nawierzchnia — standard zero centymetrów),
- ciągi pieszce/chodniki powinny mieć minimum

2,5 metra szerokości, należy eliminować zbyt strome podjazdy i podejścia oraz różnice wzniesień,

- na ciągach pieszych/chodnikach powinno się stosować tylko „płaski bruk” (bruk na ulicach Starego Miasta nie jest dobrym materiałem do poruszania się dla osób starszych oraz niepełnosprawnych poruszających się na wózkach).
- przy projektowaniu ciągów pieszych należy uwzględnić potrzeby osób niedowidzących,
- integralnym elementem ciągów pieszych powinny być miejsca spotkań.

3. Przejścia dla pieszych:

- powinno się stosować farbę antypoślizgową,
- należy wprowadzić zasadę minimalnej długości światła zielonego, wydłużając długości świateł, które obowiązują obecnie,
- należy stosować azyle dla pieszych na długich przejściach bez świateł.

4. Transport publiczny:

- autobusy i tramwaje powinny być niskopodłogowe, z szerszymi wejściami i z poręczą do złapania się przy wejściu do środka komunikacji,
- powinno się wypracować i wprowadzić standard przystanku autobusowego i tramwajowego (m.in. przystanek musi być zadaszony i z zabudowanymi bokami, z wygodną ławką, podświetlonym i czytelnym rozkładem jazdy złożonym dużym stopniem

pisma, tablicą informacyjną o przystanku ustawioną w kierunku jazdy),

- elektroniczne tablice z rozkładem jazdy na przystankach powinny być dwustronne,
 - numery linii autobusowych i tramwajowych powinny być większe niż obecnie, numery z tyłu rzadko są podświetlone, autobusy i tramwaje powinny być oznaczone numerem także z boku,
 - nazwy przystanków nie powinny być identyczne (obecnie w różnych lokalizacjach znajdują się przystanki o tej samej nazwie, np. „Plac Daszyńskiego” czy „Dworzec Wschodni”).
5. Stworzenie mapy barier w przestrzeni publicznej dla osób starszych i niepełnosprawnych oraz sukcesywne ich niwelowanie.
 6. Zagwarantowanie dostępu do toalet w przestrzeni publicznej.
 7. Stałe zwiększanie liczby miejsc do spędzania czasu wolnego w przestrzeniach publicznych na poziomie osiedli wyposażonych w taką infrastrukturę, jak stoły, miejsca do siedzenia, stoły do szachów, grille itp.
 8. Przeprowadzenie audytu kluczowych instytucji publicznych (urząd miasta i jego wydziały, instytucje kulturalne, przychodnie) pod kątem dostępności dla seniorów i likwidowanie zdiagnozowanych barier.

Wyniki diagnozy

potrzeb seniorów
w zakresie
podejmowanych
przez nich
aktywności
w różnych
sferach życia,
możliwościach
i barierach
tych aktywności



Rozdział 1

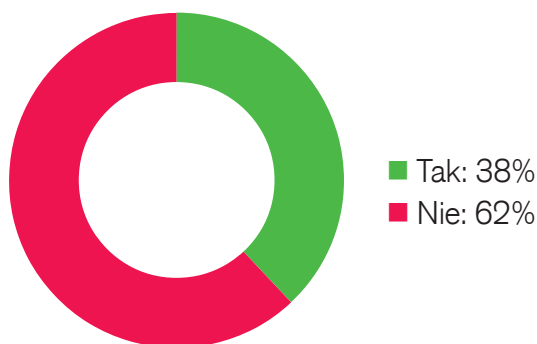
Aktywność społeczna i obywatelska seniorów

Aktywność uczestniczących w projekcie seniorów koncentruje się głównie wokół działań podejmowanych w ich najbliższym otoczeniu (opieka nad wnukami, utrzymywanie porządku w domu, pielęgnacja ogrodu czy działki), a także wokół dbania o swoje zdrowie — fizyczne i psychiczne — poprzez aktywny wypoczynek i spotkania w gronie znajomych czy sąsiadów.

Część osób starszych jest również aktywna społecznie. Działa w grupach skupionych przy parafiach (np. na Wrzosach czy w Czerniewicach), w klubach seniora i w organizacjach pozarządowych. Niektóre osoby udzielają się także jako wolontariusze przy organizacji różnorodnych imprez i festiwali, takich jak Międzynarodowy Festiwal Filmowy Tofifest, Bella Skyway Festival, Noc Muzeów czy Święto Bydgoskiego Przedmieścia oraz regularnie pomagają takim organizacjom, jak Caritas czy PCK, m.in. w zbiórkach żywności. Sami seniorzy wskazują na potrzebę organizacji wolontariatu na rzecz seniorów, który mógłby polegać na pomocy w załatwieniu spraw w urzędzie, zniesieniu wózka inwalidzkiego ze schodów czy udzieleniu bezpłatnej porady prawnej.

Znaczna część spotkanych przez nas seniorów nie należy do żadnej z organizacji zrzeszającej osoby starsze — co więcej, nie wiedzą, jakie organizacje działają na ich rzecz w Toruniu i w jakim obszarze. Świadomość osób starszych odnośnie do tego, co można zyskać współpracując, pomagając albo udzielając się wolontariacko w organizacji pozarządowej, mającej w swej ofercie realizację inicjatyw na rzecz osób starszych, jest bardzo mała.

Wykres 1. Czy zna Pan/Pani organizacje działające na rzecz osób starszych w Toruniu?



Najbardziej rozpowszechnione wśród seniorów są informacje na temat działalności Toruńskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, który angażuje słuchaczy w ramach kilkunastu tematycznych sekcji i licznych wykładów, a także działań wolontariackich. Seniorzy dość często wskazują także na bogate oferty klubów seniora. Najbardziej rozpoznawalne są kluby „Kameleon” oraz „Sobótka” — w ich

zajęciach często uczestniczą osoby starsze z różnych części miasta, nie tylko z najbliższej okolicy. Z pewnością znaczenie ma tutaj fakt, że są to kluby działające przy dwóch największych spółdzielniach mieszkaniowych w Toruniu — Młodzieżowej Spółdzielni Mieszkaniowej oraz Spółdzielni Mieszkaniowej „Kopernik”, które skupiają mieszkańców z różnych części miasta. Inne, dość dobrze rozpoznawalne kluby seniora wskazywane przez naszych badanych, to klub seniora przy Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie, Klub Seniora Lotnictwa, klub „Podgórski Walczyk” na Podgórzu, kluby „Rubin” i „Jantar” na Rubinkowie. Szczególnie starsi mieszkańcy Wrzosów, Rudaka i Czerniewic zwracają uwagę na to, że w ich okolicy brakuje tego typu inicjatyw, w związku z tym rzadziej niż mieszkańcy innych dzielnic mają okazję do spotkań, integracji, wspólnego działania. W klubie seniora mogliby poznać swoich rówieśników o podobnych zainteresowaniach, więc zarówno „wyprawy do miasta”, jak i spacer czy też wycieczki rowerowe mogłyby stać się przyjemniejsze, a przez to częściej praktykowane.

Wśród organizacji pozarządowych rozpoznawalne są „Flandria”, „Niezależni Na Skarpie”, Instytut Badań i Inicjatyw Senioralnych czy „Czas Mieszkańców”. Seniorzy często wskazywali organizacje, w których sami się udzielają lub korzystają z ich oferty.

Aktywność obywatelska to z kolei angażowanie się nie tyle w działania konkretnych organizacji, a w podejmowanie decyzji dotyczących ogółu mieszkańców.

Z informacji Wydziału Komunikacji Społecznej i Informacji Urzędu Miasta Torunia wynika, że wśród mieszkańców uczestniczących w konsultacjach społecznych ponad 50% to osoby po 50. roku życia.

Osoby starsze również aktywnie biorą udział w budżecie partycypacyjnym. Wśród osób głoszących w edycji budżetu w 2015 roku około 45% miało 45 lat i więcej, 11% było powyżej 65. roku życia, a 2% stanowiły osoby w wieku 80 lat i więcej. Najstarsza osoba biorąca udział w budżecie partycypacyjnym miała 100 lat.

W ramach corocznego Toruńskiego Forum Organizacji Pozarządowych od 2014 roku prowadzona jest także Kawiarenka Obywatelska Seniorów, która stanowi platformę wymiany doświadczeń oraz wiedzy organizacji i grup nieformalnych działających na rzecz seniorów i zrzeszających osoby starsze.

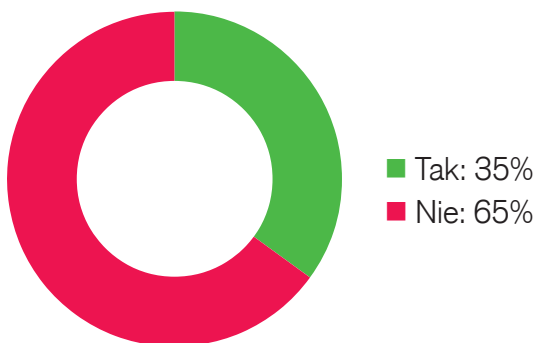
Zwrot w stronę aktywności osób starszych w sferze obywatelskiej widoczny jest również w działaniach Urzędu Miasta Torunia, który w grudniu 2014 roku powołał Radę Seniorów, organ konsultacyjno-doradczy działający przy

Prezydencie Miasta Torunia. W maju 2015 roku powołano skład II kadencji 21-osobowej Rady Seniorów. Zdecydowana większość członków Rady to seniorzy (średnia wieku to ponad 55 lat) — przedstawiciele różnych środowisk osób starszych w Toruniu.

Zorganizowanym przez Radę Seniorów działaniem angażującym starszych mieszkańców Torunia z różnych środowisk była pierwsza w Toruniu Senioriada. Celami organizacji tego integracyjnego spotkania osób starszych były edukacja, aktywizacja i integracja środowiska seniorów z Torunia, szczególnie tych, którzy pozostają nieaktywni i niezrzeszeni. Podczas Senioriady 2015 odbyły się prezentacje oferty stowarzyszeń, fundacji, przedsiębiorstw, klubów i innych organizacji pozarządowych i instytucji działających na rzecz seniorów. Senioriada to inicjatywa rozpoznawalna wśród toruńskich seniorów, nawet wśród tych, którzy w niej nie uczestniczyli.

Dzięki Senioriadzie wielu seniorów dowiedziało się o istnieniu Rady Seniorów w Toruniu, jednak większość z nich nadal nie zdaje sobie sprawy z tego, że tego typu organ funkcjonuje w naszym mieście. W przeprowadzonym przez nas badaniu ankietowym 65% osób wskazało, że nie wie o działaniu Rady Seniorów. O jej istnieniu nie wiedziała także większość seniorów, z którymi spotykaliśmy się w kolejnych dzielnicach Torunia.

Wykres 2. Czy wie Pan/Pani, że w Toruniu działa Rada Seniorów?



Seniorzy, którym znana była idea Rady Seniorów, wysunęli postulat, aby w Radzie Seniorów działała przynajmniej jedna osoba — senior lub seniorka — z każdego okręgu Torunia.

Część zaangażowanych starszych mieszkańców Torunia nie identyfikuje również rad okręgów jako jednostek, do których, tak jak wszyscy mieszkańcy, mogą zgłaszać różnego typu lokalne problemy. Seniorzy często nie znają żadnych działań rady, nie wiedzą, gdzie rady się spotykają i do czego służą. Wśród naszych badanych są także przykłady zaangażowanych mieszkańców, którzy złożyli autorski pomysł projektu zmian (np. postulowany plac zabaw) do budżetu partycypacyjnego czy też za pośrednictwem rady okręgu wpłynęli na przyspieszenie remontu ulicy. Według naszych obserwacji, wynikających ze współpracy z tymi



NOT SENIOR

W + UPSC (RUB
- GDAU (Ofermay)

W3 SPKORAZ CZ4
↓
MOE ↑ RA-ECNARY TEST
↓
RA-ECNARY TEST

jednostkami pomocniczymi gminy, blisko połowa członków rad okręgów w Toruniu to właśnie seniorzy (osoby po 50. roku życia).

Zdarza się jednak, że seniorzy nie czują swej sprawczości, mają niewielkie poczucie wpływu na ich najbliższe środowisko, ponieważ — jak sami tłumaczą — zgłaszane przez nich kwestie, np. podczas spotkań z prezydentem czy na zebraniach w spółdzielni mieszkaniowej, zbyt często nie zostają wzięte pod uwagę. Jedną z najważniejszych ze zidentyfikowanych podczas badania przyczyn braku zaangażowania społecznego i obywatelskiego seniorów jest brak informacji i dbania o komunikację, a także relacje z tą grupą mieszkańców.

Z postulatów seniorów i senierek oraz na podstawie wiedzy na temat ich aktywności społecznej i obywatelskiej wynika przede wszystkim, że aktywność seniorów i senierek powinna być organizowana i kształtowana na poziomie osiedli, brakuje bowiem miejsc spotkań i działań dostosowanych do potrzeb seniorów, przede wszystkim w ich najbliższym otoczeniu. Seniorzy podkreślają, że chcieliby korzystać z lokalnych centrów aktywności seniora, przyjaznych miejsc spotkań, np. w formie znanych wielu seniorom klubów seniora, gdzie możliwa byłaby budowa lokalnych sieci liderów, aktywizująca do różnorodnych działań, w tym na rzecz marginalizowanych mieszkańców, np. osób samotnych.



—
y
aniec!
re!
nie

Fotografia: Jacek Ormowski

Panią na

-2020
ści Społecznej
2020



Rozdział 2

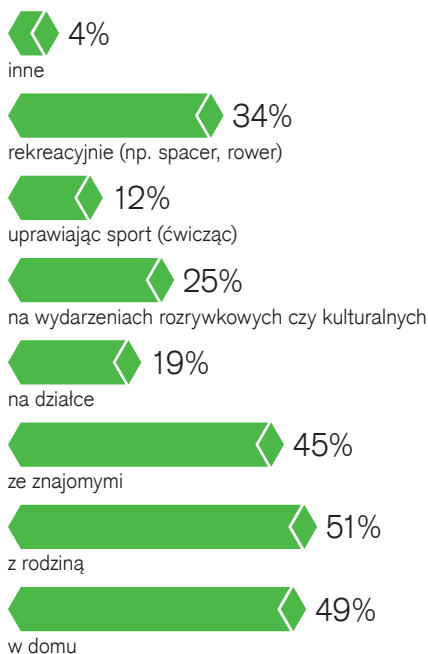
Czas wolny, kultura i edukacja

Oferta spędzania wolnego czasu dla seniorów w Toruniu to jedno z kluczowych zagadnień dla aktywnych osób starszych.

Aktywność wielu toruńskich seniorów w zakresie czasu wolnego, kultury i edukacji skupiona jest jednak w dużej mierze na najbliższym gronie rodziny i znajomych, zajęciach skoncentrowanych wokół domu i otoczenia domowego.

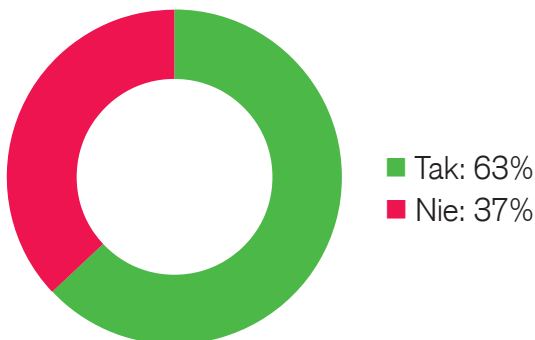
Znacznie mniejsza część badanych seniorów spędza czas wolny, uczestnicząc w zorganizowanych wydarzeniach kulturalnych czy rozrywkowych, w stosunku do innych aktywności, na które poświęcają swój czas wolny.

Wykres 3. W jaki sposób najczęściej spędza Pan/Pani czas wolny? (możliwe wskazanie więcej niż jednej odpowiedzi)

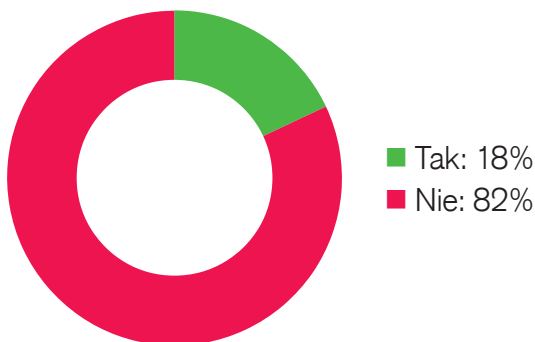


W gronie seniorów deklarujących udział w wydarzeniach organizowanych poza ich osiedlem czy najbliższą okolicą znaczna część (63%) korzysta z oferty kulturalno-rozrywkowej instytucji miejskich (np. koncerty, kino, teatr), co obrazuje wykres 4. Zdecydowanie mniej badanych korzysta z oferty organizacji działających na rzecz osób starszych (organizacji pozarządowych czy klubów seniora) — tu odnotowaliśmy tylko 18% wskazań (wykres 5).

Wykres 4. Czy bierze Pan/Pani udział w ogólnomiejskich wydarzeniach dla mieszkańców i ofercie kulturalno-rozrywkowej (np. koncerty, kino, teatr)?



Wykres 5. Czy bierze Pan/Pani udział w wydarzeniach/zajęciach organizacji działających na rzecz osób starszych w Toruniu?



Powody, na które wskazują seniorzy i seniorki nieuczestniczący w życiu kulturalnym, to najczęściej:

1. brak czasu, by brać udział w regularnie organizowanych zajęciach,
2. brak znajomości oferty ogólnomiejskich wydarzeń oraz brak informacji o samej ofercie,
3. brak wiedzy o działalności organizacji na rzecz seniorów.

Badane przez nas osoby starsze wskazywały również na inne bariery uczestnictwa w kulturze. Seniorzy podkreślali, jaką trudnością jest dla nich uczestnictwo w nawet darmowych wydarzeniach odbywających się na Starym Mieście — zwykle rozpoczynają się późno, dlatego uczestnicy nie mogą wracać do domów, korzystając z komunikacji miejskiej. Nie znają innych seniorów, z którymi mogliby się wybrać, a sami nie mają na to ochoty, czy też nie czują się bezpieczni ze względu na swój stan zdrowia czy bariery architektoniczne w wielu miejscach, w których odbywają się miejskie imprezy.

Barierę stanowi także odpłatność za uczestnictwo w wydarzeniach, na którą wielu osób starszych po prostu nie stać (zniżki na terenie Torunia, uwzględniające potrzeby osób starszych, są bowiem symboliczne, np. 2 zł). Warto jednak w tym miejscu zwrócić także uwagę na prawdopodobieństwo niewystarczającej informacji o zniżkach dla seniorów,

które oferuje wiele instytucji. Być może problemem nie jest sam brak środków na uczestnictwo w kulturze osób starszych, ale także postrzeganie uczestnictwa jako czegoś, co jest niedostępne ze względu na wysokie koszty, które nie mogą być znikąd zrefundowane.

Oferta kulturalna dla seniorów w Toruniu jest różnorodna i realizowana przez różne podmioty: instytucje publiczne, organizacje pozarządowe czy kluby seniora. Wydaje się jednak, że brakuje strategicznego myślenia o ofercie kulturalnej i edukacyjnej kierowanej do osób starszych. Podmioty kreujące ofertę, często nie współpracują ze sobą, a czasem nawet konkurują ze sobą w walce o odbiorców wydarzeń.

Osoby starsze doceniają szczególnie inicjatywy dedykowane właśnie im, w których nie są traktowani jako marginalizowany odbiorca, a zajęcia są tak organizowane, aby realizować potrzeby seniorów. Warto przywołać cykl *Muzeum-panaceum* organizowany przez Muzeum Etnograficzne, w którym organizatorzy dbają choćby o zapewnienie lup, ponieważ zdarza się, że uczestnicy zajęć zapominają swoich okularów. Pozytywnie oceniają także działania Centrum Sztuki Współczesnej „Znaki Czasu”, które zaprasza seniorów do kina czy na wykłady w ciągu dnia, nie późnym wieczorem.

Seniorzy postulują, aby miejsca organizacji czasu wolnego, oferty kulturalnej i edukacyjnej, były jak najbliżej ich miejsc zamieszkania, wraz z dostępną informacją na poziomie okręgów, a nawet poszczególnych osiedli. Seniorzy oczekują z jednej strony zorganizowanych zajęć i oferty spędzania czasu wolnego, z drugiej — potrzebują miejsc, w których mogliby się spotykać w celach towarzyskich, np. przy kawie czy herbacie.

Zakres oferty edukacyjnej i kulturalnej, którą zainteresowani są seniorzy, to między innymi:

- edukacja obywatelska, np. porady prawne, udział w wydarzeniach religijnych i patriotycznych,
- zajęcia z obsługi komputera,
- treningi pamięci,
- zajęcia językowe (angielski, niemiecki, także esperanto),
- tematyczne grupy zainteresowań, np. szydełkowanie, florystyka, *découpage*,
- zajęcia rekreacyjne i ruchowe (gimnastyka, wyjścia na *nordic walking*, wspólne spacer, kursy tańca, fitness),
- spotkania tematyczne: odczyty, pogadanki, kluby dyskusyjne, np. popularny zwłaszcza wśród senierek dyskusyjny klub książki,
- spotkania poświęcone regionalistyce, zabytkom, lokalnej historii,
- działania międzypokoleniowe.



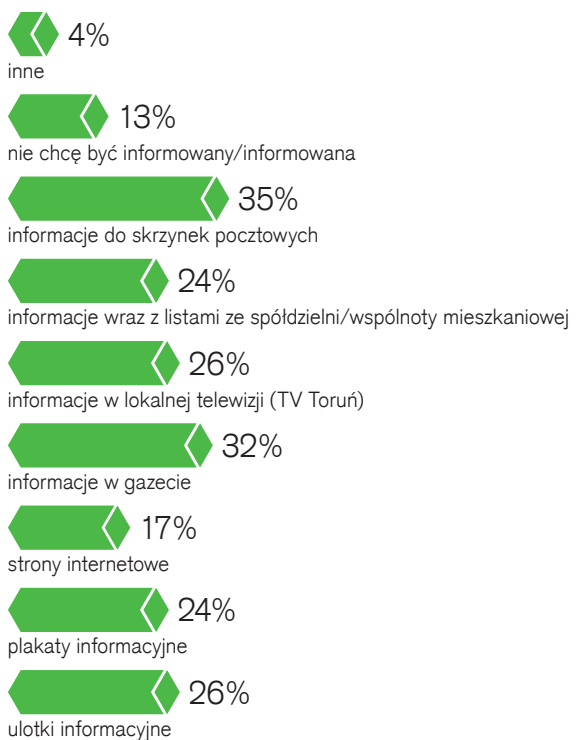
Dla seniorów równie ważne, jak regularne uczestnictwo w zorganizowanych zajęciach, są także możliwości brania udziału w działaniach integrujących ich ze sobą nawzajem, spotykanie się, poznawanie nowych ludzi, niezobowiązujące wspólne spędzanie czasu, spotkania okolicznościowe. Dla realizacji tej potrzeby konieczne jest zorganizowanie większej liczby miejsc spotkań dla seniorów. Sami badani proponują tworzenie lokalnych centrów aktywności seniora i skupianie wokół nich mieszkańców oraz różnego rodzaju działań. Musi to jednak być przestrzeń znana i lubiana przez osoby starsze, aby mogły w płynny sposób wykorzystać je do swoich pomysłów i potrzeb.

Seniorzy proponują powstawanie nowych klubów seniora, które powinny być bardziej otwarte na osoby z zewnątrz i aktywniej zapraszać do włączania się w dotychczas proponowane działania. Aktywność funkcjonujących już na terenie miasta Torunia klubów seniora jest przez wielu mieszkańców kojarzona z zamkniętym gronem osób, zapisami i płatnościami. Taki model funkcjonowania klubów seniora nie odpowiada większości naszych respondentów, którzy skłaniają się ku większej otwartości i włączaniu seniorów do wielu urozmaiconych działań.

Seniorzy często zwracali uwagę na sposób informowania o wydarzeniach kulturalnych, ofercie edukacyjnej, działaniach instytucji miejskich i organizacji pozarządowych.

Seniorzy korzystają głównie z miesięcznika „Ikar”, dziennika „Nowości”, Telewizji Toruń oraz, w zdecydowanie mniejszej części, z internetu jako źródeł wiedzy o dostępnej w Toruniu ofercie kulturalnej. Znaczna część badanych wskazuje jednak na brak wystarczającej informacji o ofercie kulturalnej i edukacyjnej bądź jej niedostosowaniu.

Wykres 6. W jaki sposób chciałby/chciałaby Pan/Pani być informowany/informowana działaniach na rzecz seniorów w Toruniu?
(możliwe wskazanie więcej niż jednej odpowiedzi)



Dziennikarze rzadko zajmują się tematami związanymi z inicjatywami senioralnymi podejmowanymi przez toruńskie instytucje i organizacje pozarządowe. Seniorzy nie mają skąd czerpać wiedzy na temat inicjatyw do nich adresowanych. Często przywoływany przez seniorów „Ikar” wydawany jest w zbyt małym nakładzie i dostępny jest tylko w miejskich instytucjach kultury, nie dociera zatem do wielu mieszkańców, szczególnie okręgów na obrzeżach Torunia. W bardzo często czytanim przez starszych torunian dzienniku „Nowości” od kilku lat nie drukuje się już dodatku dla seniora. Telewizja Toruń ma ograniczony zasięg.

Brak informacji doskwiera szczególnie seniorom mieszkającym na osiedlach peryferyjnych (Bielawy, Czerniewice, Rudak), gdzie brakuje też wystarczającej liczby słupów i tablic ogłoszeniowych. Starsi mieszkańcy zwracają również uwagę na nieczytelne informacje na plakatach i afiszach, za przykład kilkunastokrotnie posłużył afisz „Kulturalnego Lata”, gdzie tekst jest zbyt mały, brakuje też wyraźnego oznaczenia imprez kierowanych do seniorów (i innych grup wiekowych). Ogłoszenia często pojawiają się wyłącznie w centrum miasta, gdzie seniorzy z peryferyjnych dzielnic nie przebywają zbyt często. Starsi ludzie potrzebują także łatwego i konkretnego języka komunikatu.

Organizatorzy oferty kulturalnej dla seniora nie docierają do odbiorców bezpośrednio (skrzynki pocztowe,

informacja z ust do ust, zaproszenia „wręczane do ręki”), a wśród tej grupy to dominujący kanał komunikacji (wśród seniorów najskuteczniej działa marketing szeptany).



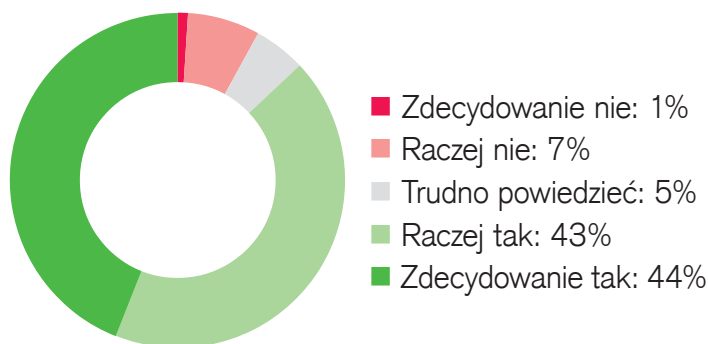


Rozdział 3

Przestrzeń publiczna

Wygląd i funkcjonalność najbliższego otoczenia oraz miejsce zamieszkania są dla seniorów i seniorek bardzo istotne. Wielu z nich nie wychodzi na co dzień poza obszar najlepiej sobie znanych miejsc. Jakość przestrzeni publicznych w dużej mierze determinuje podejmowane aktywności przez seniorów. Anketowani seniorzy i seniorki dość dobrze czują się w miejscu swojego zamieszkania (wskazało tak 87% ankietowanych).

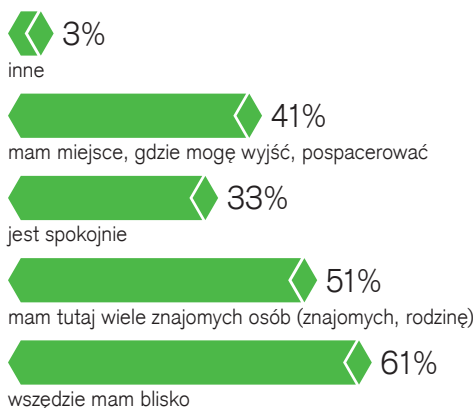
Wykres 7. Czy dobrze czuje się Pan/Pani w miejscu swojego zamieszkania?



Decydują o tym przede wszystkim łatwa dostępność i bliskość miejsc, z których osoby starsze codziennie korzystają,

tj. sklepy czy przystanki komunikacji miejskiej, a także posiadanie w najbliższym otoczeniu wielu znajomych osób, dzięki którym osoby starsze nie czują się samotne. Istotną kwestią jest także możliwość wyjścia na spacer, odpoczynku poza prywatną przestrzenią — poza mieszkaniem czy nawet przydomowym ogródkiem. Znaczącą wartością w miejscu zamieszkania dla badanych osób starszych jest także spokój.

Wykres 8. Co uważa Pan/Pani za dobre w miejscu swojego zamieszkania?
(możliwe wskazanie więcej niż jednej odpowiedzi)



Seniorzy dostrzegają kwestie, które poprawiłyby jakość użytkowania ich miejsca zamieszkania. Wskazują przede wszystkim na potrzebę zwiększenia liczby miejsc do siedzenia (najlepiej z oparciami — jest to szczególnie ważne dla osób po 75. roku życia) w przestrzeniach publicznych

w pobliżu miejsc zamieszkania, większą troskę o bezpieczeństwo, zwracają też uwagę na potrzebę stworzenia oferty spędzania czasu wolnego na osiedlach, w tym zapewnienie przyjaznych miejsc spotkań dla seniorów.

Wykres 9. Co trzeba zmienić, aby w miejscu Pana/Pani zamieszkania osobom starszym żyło się lepiej? (możliwe wskazanie więcej niż jednej odpowiedzi)



Starsi torunianie, którzy mają swoje ogrody, ogródki (czasem to dwie grządki pod blokiem) czy działki, spędzają na

nich dużą część swojego wolnego czasu. Pracują, ale także rozmawiają z sąsiadami, znajomymi. Jednak większość toruńskich seniorów nie ma takiej możliwości, dlatego dostosowana do ich potrzeb przestrzeń publiczna jest niezwykle ważna.

Przestrzeń publiczna to dla seniorów miejsce aktywnego spędzania czasu: spacerów, jazdy na rowerze, wycieczek, uprawiania *nordic walking*, a także odpoczynku na świeżym powietrzu, choćby na ławce w pobliskim parku.

Przestrzeń publiczna przyjazna dla seniorów:

- musi być bezpieczna, tzn. dobrze oświetlona, pozbawiona barier architektonicznych (równa nawierzchnia chodników, traktów pieszych, niskie krawężniki, łagodne podejścia zamiast schodów),
- musi być także wytyczona z logicznym, bo łatwo dostrzegalnym podziałem — osobna dla pieszych i rowerzystów, aby zmniejszyć ryzyko wypadków,
- musi być czysta i estetyczna,
- przystanki komunikacji miejskiej powinny znajdować się blisko punktów użyteczności publicznej, np. przychodni, sklepów, miejsc spotkań itp.,
- miejsca do siedzenia i odpoczynku muszą być jasno określone i oznaczone oraz znajdować się pomiędzy potencjalnymi punktami docelowymi, np. w drodze z przystanku do przychodni, sklepu czy kościoła,

- przestrzeń dla seniora powinna być także cicha, zacieniona i zielona,
- seniorzy oczekują, aby w przestrzeni publicznej móc podejmować różne aktywności, z tego względu przestrzeń powinna być wyposażona na przykład w stoły do szachów, siłownie zewnętrzne, ławki umożliwiające siedzenie w grupie, czy też miejsca do grillowania itp.,
- w przestrzeni publicznej powinny znajdować się łatwo dostępne toalety publiczne,
- ważne są także miejsca zabaw dla dzieci (ponieważ dziećmi często zajmują się dziadkowie) — powinny być wyposażone w wygodne miejsca do siedzenia i toalety,
- zielone światło na przejściach dla pieszych powinno być wystarczająco długie tak, aby senior bez zbytniego pośpiechu mógł przejść na drugą stronę ulicy,
- pasy na przejściach dla pieszych nie powinny być śliskie,
- przystanki komunikacji miejskiej powinny być wyposażone w czytelne rozkłady jazdy (duży stopień tekstu, odpowiednia wysokość, tablice informujące o nazwach przystanków),
- wszystkie autobusy i tramwaje powinny być niskopodłogowe.

Seniorzy wskazali, że przestrzeń publiczna w ich miejscach zamieszkania w dużej mierze odbiega od wyżej wskazanych potrzeb.



Rozdział 4

Zdrowie i profilaktyka zdrowotna

Tematyka związana z ochroną zdrowia ma dla osób starszych bardzo duże znaczenie. Ze względu jednak na fakt, że nasza diagnoza (jak i cały projekt „Senior — Aktywny Mieszkaniec!”) dotyczy kwestii, na które wpływ mogą mieć polityki kształtowane na poziomie gminy, w rozmowach z seniorami skoncentrowaliśmy się na kwestiach związanych z profilaktyką zdrowotną i aktywnością ruchową, a nie np. ze świadczeniami zdrowotnymi.

Większość działających na rzecz seniorów toruńskich organizacji podejmuje działania związane z profilaktyką zdrowotną oraz promocją zdrowego trybu życia i aktywności ruchowej. Toruński Uniwersytet Trzeciego Wieku prowadzi na przykład prężnie działającą sekcję rowerową, organizuje także wykłady poświęcone tematyce zdrowotnej. Prężnie działają kluby seniora, proponując wycieczki, zajęcia fitness, zumby czy innego rodzaju gimnastyki dostosowanej do wymagań i możliwości osób starszych. Na terenie miasta regularnie organizowane są także potańcówki (klub „Rubin” na Rubinkowie, Dom Muz na Rudaku).

W Toruniu od dawna prężnie działa promujące turystykę PTTK. Fundacja „Serce za Serce” pomaga w rehabilitacji osób z problemami kardiologicznymi, Stowarzyszenie „Flandria” oraz toruński oddział PCK umożliwiają wypożyczanie sprzętu rehabilitacyjnego. Także podmioty komercyjne zaczynają dostrzegać potrzeby starszej grupy mieszkańców, wprowadzając zajęcia dostosowane do grupy odbiorców 60+, np. siłownia „Centrum Formy”.

Seniorzy są świadomi tego, że ich aktywność wpływa na stan ich zdrowia, dlatego chcą aktywnie spędzać czas na świeżym powietrzu, mniej chętnie w sportowych salach. Realizacja tej potrzeby wymaga jednak dobrej samoorganizacji oraz samodyscypliny od seniorów, dostosowanej infrastruktury i stosownej oferty zajęć.

W zakresie poprawy lub utrzymania dobrego stanu zdrowia i wystarczającego dla nich samych zakresu uczestnictwa w różnych typach rekreacji seniorzy potrzebują:

- częstszych bezpłatnych badań i informacji o nich,
- organizacji spotkań na temat profilaktyki zdrowotnej, m.in. zdrowego odżywiania się,
- zorganizowanych ćwiczeń na świeżym powietrzu,
- organizacji wyjazdów rowerowych integrujących seniorów,
- więcej zewnętrznych siłowni, usytuowanych w różnych częściach miasta,
- przystosowania obiektów rekreacyjnych pod względem

- architektonicznym, ale także pod względem dostosowania oferty do ich potrzeb oraz cen do ich finansowych możliwości (zauważalne zniżki dla seniorów),
- rozszerzenia opieki zdrowotnej szczególnie dla osób po 75. roku życia,
 - zadbania o dobrą i kompleksową informację odnośnie do działań profilaktycznych i dostępu do lekarzy, w tym geriatrów.





Metodologia

Diagnozę problemów dotyczących aktywności seniorek i seniorów w Toruniu w życiu społecznym Torunia przeprowadzono w dwóch etapach.

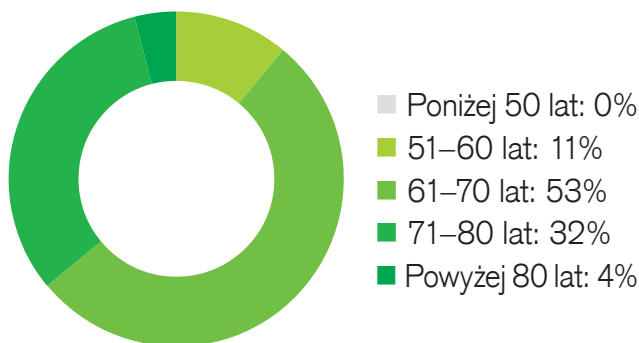
W pierwszym etapie sporządzono obszerny wykaz klubów seniora (m.in. „55+”, „Podgórski Walczyk”, „Rubin”, „Sobótka”) oraz instytucji publicznych (m.in. Dwór Artusa, Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie, Wojewódzka Rada ds. Polityki Senioralnej) i organizacji pozarządowych (m.in. Caritas Diecezji Toruńskiej, Stowarzyszenie „Kreatywni Razem”, Stowarzyszenie „Niezależni na Skarpie”), zajmujących się osobami starszymi w Toruniu, oferujących przede wszystkim różnego typu zajęcia i usługi dla seniorów i seniorek. Następnie pozyskano informacje na temat dostępnej oferty zajęć i usług (np. zdrowotnych, rehabilitacyjnych, edukacyjnych, spędzania czasu wolnego, kulturalnych, pomocowych). Charakterystyki oferty dokonano na podstawie 20 wywiadów indywidualnych z przedstawicielami podmiotów działających na rzecz osób starszych. Informacje te zostały zebrane kompleksowo, dzięki czemu powstała wyczerpująca baza informacji. Opracowano ją na podstawie analizy treści wspomnianych już wywiadów indywidualnych oraz dostępnych danych.

Drugi etap polegał na rozpoznaniu potrzeb seniorów i siostr mieszkających w Toruniu odnośnie do zakresu, możliwości i barier uczestnictwa w życiu społecznym.

Diagnoza potrzeb toruńskich seniorów i siostr została przeprowadzona za pomocą techniki *world café*, która pozwoliła w krótkim czasie zebrać i skonfrontować wiele informacji na temat jakości życia osób starszych w Toruniu. Spotkania odbyły się we wszystkich okręgach Torunia: w Kaszczorku, w Grębocinie, na Mokrem, na Skarpie, na Rubinkowie, na Podgórzu, na Stawkach, na Wrzosach, na Rudaku, w Czerniewicach, na Bydgoskim Przedmieściu, na Chełmińskim Przedmieściu i na Starym Mieście. Łącznie w spotkaniach wzięły udział 132 osoby.

W okręgach, w których frekwencja była najniższa, przeprowadzono dodatkowo wywiady kwestionariuszowe z dobrem celowym, wskazującym na konkretny okręg zamieszkania i wiek osób badanych. Badanie kwestionariuszowe nie miało charakteru próby reprezentatywnej. Wzięło w nim udział 212 osób, z czego 66% stanowiły kobiety, a 34% mężczyźni. Wśród ankietowanych seniorów i siostr największą część stanowiły osoby w wieku 61–70 lat (54%) oraz po 70. roku życia (32%). Podobny rozkład wiekowy charakteryzował osoby uczestniczące w *world café*.

Wykres 10. Wiek ankietowanych seniorów i senierek

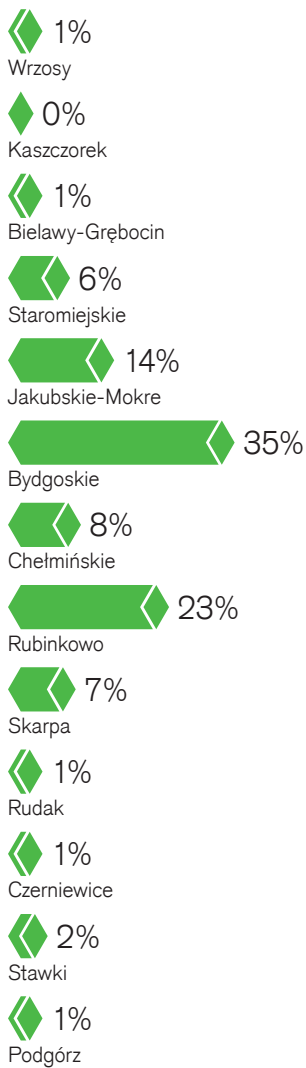


Najwięcej wywiadów kwestionariuszowych zostało przeprowadzonych wśród osób mieszkających w okręgu osiedla Rubinkowo oraz Bydgoskiego Przedmieścia, ponieważ w tych okręgach w spotkaniach *world café* uczestniczyło najmniej osób (wykres na kolejnej stronie).

Aktywność toruńskich seniorów i senierek w życiu społecznym w zakresie oferty, możliwości i barier była rozpatrywana w czterech głównych obszarach:

- aktywność społeczna i obywatelska,
- czas wolny, kultura i edukacja,
- zdrowie i rekreacja
- przestrzeń publiczna.

Wykres 11. Odsetek badanych seniorów i senierek – według okręgów Torunia



Obszary te wyróżniliśmy ze względu na doświadczenie, które nabyliśmy prowadząc procesy partycypacyjne dotyczące różnych obszarów problemowych w całej Polsce, a także analizując istniejące w innych miastach strategie rozwoju polityk senioralnych, które wskazują te kwestie jako kluczowe w kreowaniu polityk senioralnych.

Integralną częścią projektu były także warsztaty partycypacyjnego planowania wytycznych do kształtowania polityk senioralnych w Toruniu. W warsztatach wzięło udział łącznie 15 osób. Wśród nich byli przedstawiciele: Rady Seniorów, Wojewódzkiej Rady ds. Polityki Senioralnej, Regionalnego Centrum Rozwoju Społecznego, Domu Pomocy Społecznej, Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie, organizacji pozarządowych, klubów seniora i instytucji kultury oraz osoby indywidualne.

Grupa wypracowała wytyczne do kształtowania polityk senioralnych w trzech obszarach: organizacji czasu wolnego dla osób starszych, przestrzeni publicznych oraz opieki zdrowotnej i profilaktyki zdrowia. Obszary te, po analizie diagnozy przygotowanej w pierwszej części projektu, zostały uznane przez grupę jako priorytetowe i wymagające uszczegółowienia.

Wyniki prac grupy zostały przytoczone w pierwszej części niniejszego raportu.



Zespół badawczy

Dr Małgorzata Zamojska

Koordynatorka merytoryczna projektu. Sprawowała merytoryczny nadzór i doradztwo nad przebiegiem realizacji projektu. Autorka narzędzi badawczych oraz raportu z diagnozy potrzeb seniorów. Moderatorka wywiadów indywidualnych, pracy z seniorami podczas *world café*, ankieterka.

Joanna Suchomska

Koordynatorka projektu. Odpowiedzialna za realizację poszczególnych działań w projekcie. Współautorka narzędzi badawczych oraz raportu z diagnozy potrzeb seniorów. Moderatorka wywiadów indywidualnych, pracy z seniorami podczas *world café*, ankieterka.

Dominika Urzędowska

Odpowiedzialna za promocję projektu i redakcję raportu z diagnozy potrzeb seniorów. Moderatorka pracy z seniorami podczas *world café*, ankieterka.

Dorota Michalska

Koordynatorka działań promocyjnych projektu. Moderatorka pracy z seniorami podczas *world café*.

**Kamila Ługowska, Nikoletta Kasztelan,
Joanna Zaczek**

Moderatorki wywiadów indywidualnych, pracy z seniorami podczas *world café*, ankietarki. Pomagały w promocji spotkań *world café* z seniorami.

**Marinna Zakrzewska, Agnieszka Pietrzak,
Rafał Korsiewicz, Krystain Koszołko**

Moderatorzy wywiadów indywidualnych.

Joanna Borkowska, Mateusz Tomczyk

Wolontariusze projektu odpowiedzialni za pomoc w promocji spotkań *world café* z seniorami oraz ich organizacji.

Paweł Kołacz, Krzysztof Ślebioda

Moderatorzy warsztatów partycypacyjnego planowania wytycznych do kształtowania polityk senioralnych w Toruniu.

Niezbędnik seniora

Seniorko, Seniorze!

Przekazujemy ten niezbędny — spis najważniejszych kontaktów, które mogą być Państwu pomocne na co dzień. Listę stworzyli z nami seniorzy i seniorki oraz przedstawiciele instytucji i organizacji działających na rzecz osób starszych w Toruniu. Osoby te pracowały z nami w ramach projektu „Senior — Aktywny Mieszkaniec!”.

Niezbędny jest także dostępny i uaktualniany na naszej stronie internetowej www.pzr.org.pl w zakładce projektu „Senior — Aktywny Mieszkaniec!”.

Jeżeli uważają Państwo, że czegoś na tej liście brakuje, jakieś informacje są błędne lub chcieliby Państwo dowiedzieć się, jaki klub seniora lub organizacja działa najbliżej Państwa miejsca zamieszkania, prosimy o kontakt z Panią Joanną Suchomską:

- TELEFON 721 308 790 lub
- E-MAIL j.suchomska@pzr.org.pl.



Pomoc dla seniorów

Przewóz osób niepełnosprawnych i starszych

Finansowane w 90% przez gminę usługi przewozowe: w dni robocze od 6.30 do 20.00 oraz w soboty, niedziele i święta od 7.00 do 18.00 (1. sobota w miesiącu od 7.00 do 22.00)

- TELEFONY 56 610 67 14, 801 552 272
- 2,64 zł opłaty wstępnej + 0,71 zł za kilometr w mieście

Usługi opiekuńcze i społeczne

Na przykład zakupy, pomoc w sprzątaniu seniorom i osobom niepełnosprawnym

- Dział Usług Społecznych MOPR
- TELEFON 56 650 87 45

Asystent dla seniora

Wolontariat, opieka nad osobami starszymi

- Stowarzyszenie „Flandria” — Małgorzata Urbńska
- TELEFON 664 999 881
- E-MAIL m.urbanska@flandria.pl

Pełnomocnicy ds. osób niepełnosprawnych

- Wydział Zdrowia i Polityki Społecznej Urzędu Miasta Torunia — Waldemar Katlewski
- SIEDZIBA ul. Fałata 39, pok. 15
- TELEFON 56 611 84 53

Zdrowie seniora

Sprawdzanie dostępności lekarzy

Delegatura Narodowego Funduszu Zdrowia (NFZ) w Toruniu jest czynna w dni robocze (od poniedziałku do piątku) od 8.00 do 16.00

- SIEDZIBA ul. Szosa Chełmińska 30
- TELEFON 56 65 82 600
- www.kolejki.nfz.gov.pl

Informacja telefoniczna o lekach refundowanych

Infolinia Ministerstwa Zdrowia

- TELEFON 22 123 98 00 (codziennie od 8.00 do 20.00)

Szczepienia i badania profilaktyczne dla seniorów

- Wydział Zdrowia i Polityki Społecznej Urzędu Miasta Torunia — Katarzyna Trybańska
- SIEDZIBA ul. Fałata 39
- TELEFON 56 611 84 57

Poruszanie się po Toruniu

Infrastruktura drogowa w Toruniu

chodniki, drogi, parkingi, schody i inne utrudnienia
w poruszaniu się po ciągach komunikacyjnych

- Miejski Zarząd Dróg — Agnieszka Kobus-Pęńsko
(rzecznik prasowy)
- TELEFONY 667 663 090, 56 66 93 114
- E-MAIL rzecznik@mzd.torun.pl

Komunikacja miejska

autobusy, tramwaje, przystanki, informacje o zmianach
w kursowaniu komunikacji miejskiej

- Miejski Zakład Komunikacji — rzecznik prasowy
- SIEDZIBA ul. Sienkiewicza 24/26
- TELEFON 56 655 52 00 wew. 24
- E-MAIL rzecznik@mzk.torun.pl
- www.mzk-torun.pl

Informacje drogowe w internecie

- o korkach: www.mapa.targeo.pl — zakładka „Traffic”
- o utrudnieniach drogowych: www.gddkia.gov.pl — zakładka „Mapa warunków drogowych”
- o zamkniętych ulicach w Toruniu: www.mzd.torun.pl — w aktualnościach

Sprawy seniorów

Rada Seniorów

- Wydział Zdrowia i Polityki Społecznej Urzędu Miasta Torunia
- SIEDZIBA ul. Fałata 39
- TELEFON 56 611 84 54
- E-MAIL wzips@um.torun.pl

Rada Seniorów zaprasza wszystkich mieszkańców na swoje dyżury w każdy piątek o godzinie 14.00 w pokoju nr 9 przy ul. Wały gen. Sikorskiego 8 (główny budynek Urzędu Miasta Torunia). Informacje z posiedzeń rady są dostępne w internecie: www.orbitorun.pl — zakładka „Seniorzy”.

Kulturalny senior

Informacja o wydarzeniach kulturalnych

- Toruński Informator Kulturalno-Artystyczny „Ikar”, dostępny od pierwszego dnia każdego miesiąca w instytucjach kulturalnych — Magdalena Kujawa
- TELEFON 56 611 86 82
- E-MAIL m.kujawa@um.torun.pl
- www.torun.pl/ikar

Toruński Uniwersytet Trzeciego Wieku

- BIURO Wydział Teologiczny UMK przy ul. Gagarina 37 pok. 14 (czynne we wtorki i środy od 13.00 do 15.00)
- TELEFON 536 127 880 czynny w godzinach pracy biura
- E-MAIL biuro@tutw.org
- www.tutw.org

Muzeum Etnograficzne im. M. Znamierowskiej-Prüfferowej

- Program *Muzeum-panaceum* — Maria Pokrzywnicka
- SIEDZIBA ul. Wały gen. Sikorskiego 19
- TELEFON 56 622 36 49
- E-MAIL kontakt@etnomuzeum.pl
- www.etnomuzeum.pl

Kluby seniora działające w Toruniu

Aktualny wykaz dostępny pod adresem www.pzr.org.pl

- Bielany: Klub Seniora przy Parafii św. Józefa
 - TELEFON 56 654 47 62
 - E-MAIL monsec@wp.pl
- Chełmińskie: Klub Seniora przy Klubie „Kamelon”
 - SIEDZIBA ul. Tuwima 9
 - TELEFONY 56 622 56 64
- Chełmińskie: Klub Seniora przy Parafii Matki Bożej Zwycięskiej
 - SIEDZIBA ul. Podgórna 73a
 - TELEFON 56 610 52 30

- Chełmińskie: Klub Seniora „55+” przy Stowarzyszeniu „Flandria”
 - SIEDZIBA ul. Lelewela 33
 - TELEFON 664 999 881
- Chełmińskie: Klub Seniora „Zacisze”
 - SIEDZIBA ul. Bema 38a
 - TELEFON 698 194 471
- Koniuchy: Klub Seniora „Kacperek” SM „Kopernik”
 - SIEDZIBA ul. Kaliskiego 9
 - TELEFON 56 612 06 20
- Mokre: Klub Seniora „Kopernik” SM „Kopernik”
 - SIEDZIBA ul. Świętopełka 15/23
 - TELEFON 56 612 06 20
- Mokre: Klub Seniora przy Klubie „Sobótka”
 - SIEDZIBA ul. Wojska Polskiego 43/45
 - TELEFON 56 623 08 72
- Na Skarpie: Klub Seniora „Zielona Dolina” przy MOPR
 - SIEDZIBA ul. Konstytucji 3 Maja lok. 40c
 - TELEFON 516 148 902
- Podgórz: Klub Seniora „Podgórski Walczyk”
 - SIEDZIBA ul. Poznańska 52
 - TELEFONY 509 269 007, 56 664 49 12
- Rubinkowo I: Klub Seniora przy klubie „Rubin”
 - SIEDZIBA ul. Łyskowskiego 29/35
 - TELEFONY 56 659 91 48, 605 065 626
- Rubinkowo II: Klub Seniora przy klubie „Jantar”
 - SIEDZIBA ul. Dziewulskiego 12
 - TELEFON 56 639 86 47

- Stare Miasto: Klub Seniora TUTW
 - SIEDZIBA ul. Fosa Staromiejska 1a
 - TELEFON 732 827 880
- Grębocin: Klub Seniora „Złota Jesień”
 - SIEDZIBA ul. Dworcowa 1, Grębocin (Dom Katolicki)
 - TELEFON 507 208 004
 - E-MAIL z.jesien@o2.pl
- Lubicz Górny: Klub Seniora „Dolina Drwęcy”
 - SIEDZIBA ul. Boczna 4, Lubicz Górny
 - TELEFON 880 900 961

Organizacje pozarządowe wspierające seniorów

Aktualny wykaz dostępny pod adresem www.pzr.org.pl

- **Pracownia Zrównoważonego Rozwoju (PZR)** działa na rzecz wszystkich mieszkańców miasta, także seniorów, prowadzi konsultacje, procesy partycypacyjne, warsztaty, a także czerwcowe coroczne „Śniadanie na Trawie”
 - ADRES ul. św. Katarzyny 5 lok. 3
 - TELEFON 721 308 790
 - E-MAIL fundacja@pzr.org.pl
- **Stowarzyszenie Aktywnych Seniorów** działające przy Centrum Aktywizacji Seniorów Wojewódzkiego Ośrodka Animacji Kultury
 - ADRES ul. Szpitalna 8
 - TELEFON 56 652 27 55
 - E-MAIL castorun@wp.pl
 - www.woak.torun.pl

- **Stowarzyszenie Stawki** działa na rzecz poprawy jakości życia mieszkańców okręgu Stawki w Toruniu
 - E-MAIL poczta@stawki.org
 - www.stawki.org
- **Stowarzyszenie „Grosz do Grosza”** działa między innymi na rzecz osób starszych w zakresie upowszechniania kultury fizycznej i ekologii, ochrony i promocji zdrowia, udziela wsparcia potrzebującym, organizuje pomoc wolontariacką i akcje charytatywne
 - ADRES ul. Janiny Hurynowicz 14/8
 - TELEFON 505 829 779 (Artur Wojciechowski — Prezes)
 - E-MAIL gdg@grosz-do-grosza.pl
 - www.grosz-do-grosza.pl
- **Stowarzyszenie „Życ Lepiej”** zrzesza osoby aktywne, które chcą zmieniać na lepsze otaczającą rzeczywistość
 - TELEFON 56 623 08 72
 - E-MAIL stowarzyszenie@zyclepiej.org
- **Stowarzyszenie ds. Osób Niepełnosprawnych** udziela pomocy prawnej osobom niepełnosprawnym oraz ich rodzinom, organizuje turnusy rehabilitacyjne i umożliwia skorzystanie ze sprzętu rehabilitacyjnego
 - TELEFON 56 622 10 12
- **Stowarzyszenie Osób Niepełnosprawnych i Potrzebujących Wsparcia „Jestem”** zrzesza osoby niepełnosprawne; wolontariuszami, którzy pomagają w dotarciu na zajęcia osobom niepełnosprawnym, są także seniorzy
 - TELEFON 503 714 738

- **Stowarzyszenie „Serce za Serce”** prowadzi działania prozdrowotne i rehabilitacyjne
 - TELEFON 607 206 246
 - E-MAIL stowarzyszenieserce1@wp.pl
- **Stowarzyszenie „Niezależni na Skarpie”** działa na rzecz polepszenia warunków życiowych mieszkańców osiedla Skarpa
 - TELEFON 572 272 845
 - E-MAIL nns@emaildodo.com
- **Stowarzyszenie „Nasz Podgórz”** działa na rzecz poprawy warunków życiowych mieszkańców Podgórza
 - TELEFON 692 228 717
 - E-MAIL w.klabun@gmail.com
- **Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy „Flandria” — oddział w Toruniu** działa na rzecz zwiększenia dostępu do usług ochrony zdrowia, aktywizuje również osoby w wieku 50+ poprzez organizację różnorodnych warsztatów
 - TELEFON 664 999 881
 - E-MAIL m.urbanska@flandria.pl
- **Stowarzyszenie „Kreatywni Razem”** działa na rzecz integracji społecznej osób starszych i zagrożonych wykluczeniem społecznym oraz na rzecz integracji międzypokoleniowej
 - ADRES ul. Mikołaja Kopernika 29
 - E-MAIL kreatywnirazem@wp.pl
- **Fundacja „Kult Kultury”** jest upowszechnia działalność artystyczną, ze szczególnym naciskiem na literaturę;

- prowadziła m.in. warsztaty pisania wspomnień i opowiadań dla seniorów oraz działania międzypokoleniowe z udziałem młodzieży i osób w wieku emerytalnym
- E-MAIL fundacja@kultkultury.pl
 - **Fundacja „Pro Teatro”** promuje działalność teatralną na terenie Miasta Torunia; prowadziła m.in. warsztaty teatralne dla seniorów oraz „Scenę Kabaretową Seniora”
 - TELEFON 501 352 187
 - E-MAIL pro-theatro@o2.pl
 - **Stowarzyszenie „Integracja Seniorów”** podejmuje działania aktywizujące i integrujące seniorów oraz działania międzypokoleniowe, organizowanie samopomocy i pomocy społecznej dla osób starszych znajdujących się w trudnej sytuacji
 - ADRES ul. Malinowskiego 3a lok. 19
 - **Fundacja na Rzecz Seniora** wspiera osoby starsze i niepełnosprawne poprzez organizację usług pielęgnacyjno-opiekuńczych, rehabilitacyjnych i leczniczych, prowadzi dzienne domy pomocy, kluby seniora
 - ADRES ul. Hulewicza 4
 - **Fundacja „Agrafka”** udziela wsparcia osobom w potrzebie oraz prowadzi działania aktywizujące m.in. seniorów, realizuje projekt „Nowoczesny senior”, w ramach którego prowadzi warsztaty komputerowe dla osób po pięćdziesiątym roku życia
 - TELEFON 693 356 521
 - E-MAIL fundacjaagrafka@tlen.pl

- **Fundacja „Efrata — Rycerze Nadziei”** w oparciu o filozofię chrześcijańską działa na rzecz integracji i aktywizacji niepełnosprawnych, w tym w wieku emerytalnym
 - TELEFONY 794 221 048, 606 376 402
- **Fundacja Na Rzecz Integracji Międzypokoleniowej i Dobrego Życia Seniorów „Łączymy Pokolenia”** dba o uszanowanie praw seniorów oraz zwiększa świadomość społeczną w zakresie pomocy osób w wieku emerytalnym. Prowadzi działania integrujące pokolenia
 - TELEFON 512 390 244
 - E-MAIL fundacja@laczymypokolenia.org

Informacje o miejskich konkursach, również skierowanych do osób starszych

- www.orbitorun.pl

Porządek i zieleń w mieście

Utrzymanie zieleni, powalone drzewa

- Wydział Środowiska i Zieleni Urzędu Miasta Torunia — Elżbieta Adamiak
- SIEDZIBA ul. Wały gen. Sikorskiego 12
- TELEFON 56 611 86 59

Porzucone śmieci, brak koszy, dzikie wysypiska

- Miejskie Przedsiębiorstwo Oczyszczania
 - TELEFON 56 63 98 119
 - E-MAIL sekretariat@mpo.torun.pl
- Straż Miejska
 - TELEFON 56 622 58 77 wew. 208
- Wydział Środowiska i Zieleni Urzędu Miasta Torunia — Szczepan Burak (dyrektor)
 - SIEDZIBA ul. Wały gen. Sikorskiego 12
 - TELEFON 56 611 86 93
 - E-MAIL wsiz@um.torun.pl
 - GODZINY URZĘDOWANIA 7.30–17.00

Uszkodzone budynki, spadające dachówki itp.

- Powiatowy Inspektorat Nadzoru Budowlanego Powiatu Grodzkiego w Toruniu
 - SIEDZIBA ul. Moniuszki 15/21
 - TELEFON 56 652 25 43
 - E-MAIL pinbpgtorun@interia.pl
- GODZINY URZĘDOWANIA poniedziałek, środa, czwartek, piątek od 7.30 do 15.30, wtorek od 8.00 do 16.00

Telefony alarmowe

- **Jednolity numer alarmowy 112**

obowiązuje w całej Unii Europejskiej, służy do powiadamiania w sytuacjach zagrożenia zdrowia, życia lub mienia

- **Pogotowie Ratunkowe 999**

- **Straż Pożarna 998**

- **Policja 997**

- **Pogotowie Energetyczne 991**

- **Pogotowie Gazowe 992**

- **Pogotowie Ciepłownicze 993**

- **Pogotowie Wodno-Kanalizacyjne 994**

- **Telefon Zaufania 988**

- **Straż Miejska 986**

- **Ekopatrol Straży Miejskiej 56 622 58 77 wew. 208**

dzikie wysypiska, spalanie śmieci, dzikie zwierzęta na terenie osiedli, znęcanie się nad zwierzętami itp.

- **Pomoc Drogowa 981**



Honorowy patronat
Prezydenta Miasta Torunia
Michała Zaleskiego



ASOS 2014-2020
Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej
Osób Starszych na lata 2014-2020
Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej

Fotografia: Jacek Chmielewski