

**Załącznik do Uchwały Nr XVIII/178/2015  
Rady Miejskiej w Tarnowie  
z dnia 26 listopada 2015 r.**

**PROGRAM DZIAŁAŃ NA RZECZ  
OSÓB STARSZYCH W MIEŚCIE TARNOWIE  
NA LATA 2015 - 2020**

**Tarnów 2015**

## Spis treści

1. Wstęp.....	4
1.1. Osoby starsze w Polsce.....	4
1.2. Osoby starsze w Tarnowie.....	5
1.3. Struktura wiekowa ludności zamieszkującej tarnowskie osiedla. ....	6
2. Zasoby.....	7
2.1. Jednostki organizacyjne pomocy społecznej Gminy Miasta Tarnowa. ....	7
2.1.1. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej. ....	7
2.1.2. Dom Pomocy Społecznej przy ul. Czarna Droga 48.....	8
2.1.3. Dom Pomocy Społecznej im. Świętego Brata Alberta przy ul. Szpitalnej 53. ....	8
2.2. Opieka zdrowotna.....	9
2.2.1. Podstawowa opieka zdrowotna.....	9
2.2.2. Ambulatoryjne leczenie specjalistyczne.....	10
2.2.3. Leczenie szpitalne.....	10
2.2.4. Pielęgniarska opieka długoterminowa. ....	11
2.2.5. Ratownictwo medyczne. ....	11
2.3. Obiekty sportowe i rekreacyjne.....	12
2.3.1. Miejskie obiekty sportowe:.....	12
2.3.2. Inne obiekty sportowe:.....	13
2.4. Instytucje kultury.....	13
2.4.1. Miejska Biblioteka Publiczna im. J. Słowackiego w Tarnowie.....	13
2.4.2. Tarnowskie Centrum Kultury. ....	14
2.4.3. Biuro Wystaw Artystycznych w Tarnowie.....	14
2.4.4. Teatr im. Ludwika Solskiego w Tarnowie.....	14
2.4.5. Samorządowe instytucje kultury, podległe Marszałkowi Województwa Małopolskiego. ....	15
2.5. Działania Gminy Miasta Tarnowa na rzecz osób starszych. ....	15
2.5.1. Karta Tarnowskiego Seniora.....	15
2.5.2. Organizacja Tarnowskiego Dnia Seniora. ....	15
2.5.3. Strona internetowa dla seniorów.....	16
2.5.4. Bezpłatne przejazdy komunikacją miejską.....	16
2.5.5. Programy zdrowotne.....	16
2.5.6. Wspieranie NGO działających na rzecz osób starszych z budżetu Gminy Miasta Tarnowa.....	17
2.6. Tarnowska Rada Seniorów na kadencję 2015-2019.....	19
2.7. Organizacje pozarządowe działające na rzecz osób starszych. ....	19
2.8. Uniwersytety Trzeciego Wieku.....	20
2.8.1. Stowarzyszenie Uniwersytet Trzeciego Wieku przy PWSZ w Tarnowie.....	20

2.8.2.	Tarnowski Uniwersytet Trzeciego Wieku. ....	20
2.8.3.	Mościcka Akademia Trzeciego Wieku. ....	21
2.9.	Międzyosiedlowe Centra Aktywności Senioralnej. ....	21
2.10.	Kluby Seniora. ....	22
2.10.1.	Klub Seniora „Cafe pod jesienną różą” . ....	22
2.10.2.	Klub Seniora przy Parafii p.w. Chrystusa Dobrego Pasterza przy ul. 16 Pułku Piechoty 10. ....	22
2.10.3.	„Twórczy Klub Seniora” przy Parafii św. Maksymiliana Marii Kolbego przy ul. Urszulańskiej 9. ....	23
2.10.4.	Klub Seniora przy Tarnowskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku. ....	23
2.10.5.	Klub Inicjatyw Twórczych OMEGA przy Uniwersytecie Trzeciego Wieku przy PWSZ w Tarnowie. ....	23
2.10.6.	Klub Samopomocy „Wiosna Życia” prowadzony przez Fundację Partnerstwo dla Przyszłości. ....	23
2.10.7.	Kluby prowadzone przez Tarnowską Spółdzielnię Mieszkaniową. ....	24
3.	Badanie ankietowe. ....	24
3.1.	Analiza badania ankietowego. ....	24
3.2.	Wnioski z diagnozy i badania ankietowego. ....	28
4.	Cele i zadania Programu. ....	29
4.1.	Priorytet I. ....	29
4.2.	Priorytet II. ....	30
4.3.	Priorytet III. ....	32
5.	Realizatorzy i partnerzy: ....	33
6.	Źródła finansowania. ....	33
7.	Monitorowanie. ....	34

## 1. Wstęp.

Program Działań na Rzecz Osób Starszych w Mieście Tarnowie na lata 2015-2020 powstał w celu określenia warunków bytowych i potrzeb osób starszych, powyżej 60 roku życia (zwanymi także seniorami) oraz podejmowania działań, które w sposób planowy i celowy wpłyną na poprawę jakości ich życia w mieście Tarnowie. Z inicjatywą stworzenia lokalnego programu działań na rzecz osób starszych wystąpił tarnowski samorząd. Odpowiedzialnym za przygotowanie projektu Programu i moderatorem procesu jego tworzenia był Wydział Zdrowia i Polityki Społecznej Urzędu Miasta Tarnowa. Głosem doradczym służyła grupa osób – przedstawiciele kilku organizacji i instytucji działających na rzecz seniorów.

### 1.1. Osoby starsze w Polsce.

Obserwowane od kilkunastu lat trendy demograficzne takie jak spadek liczby urodzeń oraz sukcesywne wydłużanie się średniej długości życia sprawiają, że mamy do czynienia ze zmianami w strukturze demograficznej społeczeństw Europy Zachodniej, polegającymi m.in. na zwiększaniu się udziału ludności w starszym wieku wśród ogółu mieszkańców. Zjawisko to nazwane jest „starzeniem się społeczeństwa” i dotyczy również Polski. Liczba mieszkańców Polski pod koniec 2014 r. wynosiła 38,5 mln, z czego 19% stanowiły osoby w wieku poprodukcyjnym<sup>1</sup>. Szacuje się, że w 2035 r. liczba mieszkańców kraju spadnie do 36 mln, a odsetek kobiet powyżej 60 roku życia i mężczyzn powyżej 65 roku życia wzrośnie do 27%. Starzenie się społeczeństwa, rosnąca przeciętna długość życia to większe zapotrzebowanie na świadczenia opieki zdrowotnej i usługi opiekuńcze. Odpowiedzią na negatywne zjawiska ma być polityka senioralna definiowana jako „ogół celowych działań organów administracji publicznej wszystkich szczebli oraz innych organizacji i instytucji, które realizują zadania i inicjatywy kształtujące warunki godnego i zdrowego starzenia się”.

Zgodnie z „Załoženiami Długofalowej Polityki Senioralnej w Polsce na lata 2014–2020”<sup>2</sup>, celem polityki senioralnej w Polsce jest wspieranie i zapewnienie możliwości aktywnego starzenia się w zdrowiu oraz możliwości prowadzenia w dalszym ciągu samodzielnego, niezależnego i satysfakcjonującego życia, nawet przy pewnych ograniczeniach funkcjonalnych. W dokumencie tym wskazano kilka najważniejszych obszarów, w ramach których powinny być podejmowane działania mające na celu poprawę życia osób starszych. Te obszary to: zdrowie i samodzielność, aktywność zawodowa osób 50+, aktywność edukacyjna, społeczna i kulturalna, srebrna gospodarka oraz relacje międzypokoleniowe.

Z dniem 1 stycznia 2016 r. wchodzi w życie ustawa z dnia 11 września 2015 r. o osobach starszych (Dz.U. poz. 1705), która nakłada na Radę Ministrów obowiązek monitorowania sytuacji osób starszych w Polsce i przedstawienia informacji w tym zakresie Sejmowi i Senatowi. Monitorowanie ma być prowadzone przez organy administracji publicznej, państwowe jednostki organizacyjne oraz inne organizacje zaangażowane

---

<sup>1</sup> Według danych Głównego Urzędu Statystycznego.

<sup>2</sup> „Założenia Długofalowej Polityki Senioralnej w Polsce na lata 2014–2020” przyjęte w dniu 24 grudnia 2013 r. uchwałą nr 238 Rady Ministrów.

w kształtowanie sytuacji osób starszych w Polsce. Celem monitoringu jest przygotowanie diagnozy sytuacji tych osób oraz usystematyzowanie zadań z zakresu polityki senioralnej.

## **1.2. Osoby starsze w Tarnowie.**

W Tarnowie od ponad dziesięciu lat liczba ludności stale maleje i w końcu 2014 r. osiągnęła poziom 111.338. W dalszym ciągu potwierdzają się założenia prognozy ludności do 2035 r., która przewiduje, że w najbliższych latach można spodziewać się dalszego zmniejszenia liczby mieszkańców miasta<sup>3</sup>. Liczba ludności maleje w wyniku ujemnego przyrostu naturalnego, a w jeszcze większym stopniu za przyczyną ujemnego salda migracji stałej (wewnętrznej i zagranicznej).

Z roku na rok zwiększa się liczba osób w wieku poprodukcyjnym<sup>4</sup>. W końcu 2014 r. wynosiła 24,3 tys. osób. Udział ludności w wieku poprodukcyjnym do ludności ogółem wynosił 21,8%. Zarówno w województwie jak też w pozostałych miastach na prawach powiatu, w grupie tej przeważały ponad dwukrotnie kobiety. W 2014 r. w Tarnowie przeciętna długość życia mężczyzn, wyniosła 75,9 lat natomiast kobiet 83,2 lat. W ostatnim analizowanym roku różnica w długości życia kobiet i mężczyzn wynosiła 7,3 lat i wartość ta regularnie maleje.

Tarnowski samorząd zgodnie z przyjętymi założeniami ogólnopolskimi podejmuje działania mające na celu wieloaspektowe wsparcie seniorów oraz podtrzymywanie ich aktywności społecznej, a tym samym przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu tej grupy wiekowej. Główne kierunki działań na rzecz osób starszych w mieście Tarnowie zostały określone w dwóch kluczowych dokumentach: „Strategii Integracji i Rozwiązywania Problemów Społecznych Miasta Tarnowa na lata 2011-2020”<sup>5</sup> oraz w „Strategii Rozwoju Miasta – Tarnów 2020”<sup>6</sup>.

Jednym z celów strategicznych określonych w „Strategii Integracji i Rozwiązywania Problemów Społecznych Miasta Tarnowa na lata 2011-2020” jest zwiększenie udziału osób starszych i niepełnosprawnych w życiu społecznym i zawodowym. W założeniu Tarnów ma być miastem poprawiającym komfort życia mieszkańców, również osób starszych, zaspokajającym ich potrzeby i stwarzającym im możliwości rozwoju.

Niniejszy program wpisuje się również w „Obszar II – Komfort Życia, Cel Strategiczny: – Tarnów - komfortowy, przyjazny dla mieszkańca, 2.6.5 Poprawa poczucia

---

<sup>3</sup> Prognoza dla powiatów i miast na prawie powiatu oraz podregionów na lata 2011 - 2035 (opracowana 2011 r. przez Główny Urząd Statystyczny).

<sup>4</sup> Zgodnie z metodologią Głównego Urzędu Statystycznego, osobami w wieku poprodukcyjnym są mężczyźni w wieku 65 lat i więcej oraz kobiety w wieku 60 lat i więcej. Definicja ta różni się od definicji osoby starszej, którą w niniejszym programie określone są osoby obojga płci w wieku 60 lat i więcej. W związku z tym, statystyki oparte na danych GUS, dotyczące mieszkańców Tarnowa w wieku poprodukcyjnym różnią się nieco od statystyk dotyczących osób starszych.

<sup>5</sup> „Strategia Integracji i Rozwiązywania Problemów Społecznych Miasta Tarnowa na lata 2011-2020” stanowi załącznik do uchwały Nr XI/112/2011 Rady Miejskiej w Tarnowie z dnia 30 czerwca 2011 r. w sprawie „Strategii Integracji i Rozwiązywania Problemów Społecznych Miasta Tarnowa na lata 2011-2020”

<sup>6</sup> „Strategii Rozwoju Miasta – Tarnów 2020” stanowi załącznik do uchwały nr XI/111/2011 Rady Miejskiej w Tarnowie z dnia 30 czerwca 2011 r. w sprawie „Strategii Rozwoju Miasta – Tarnów 2020”.

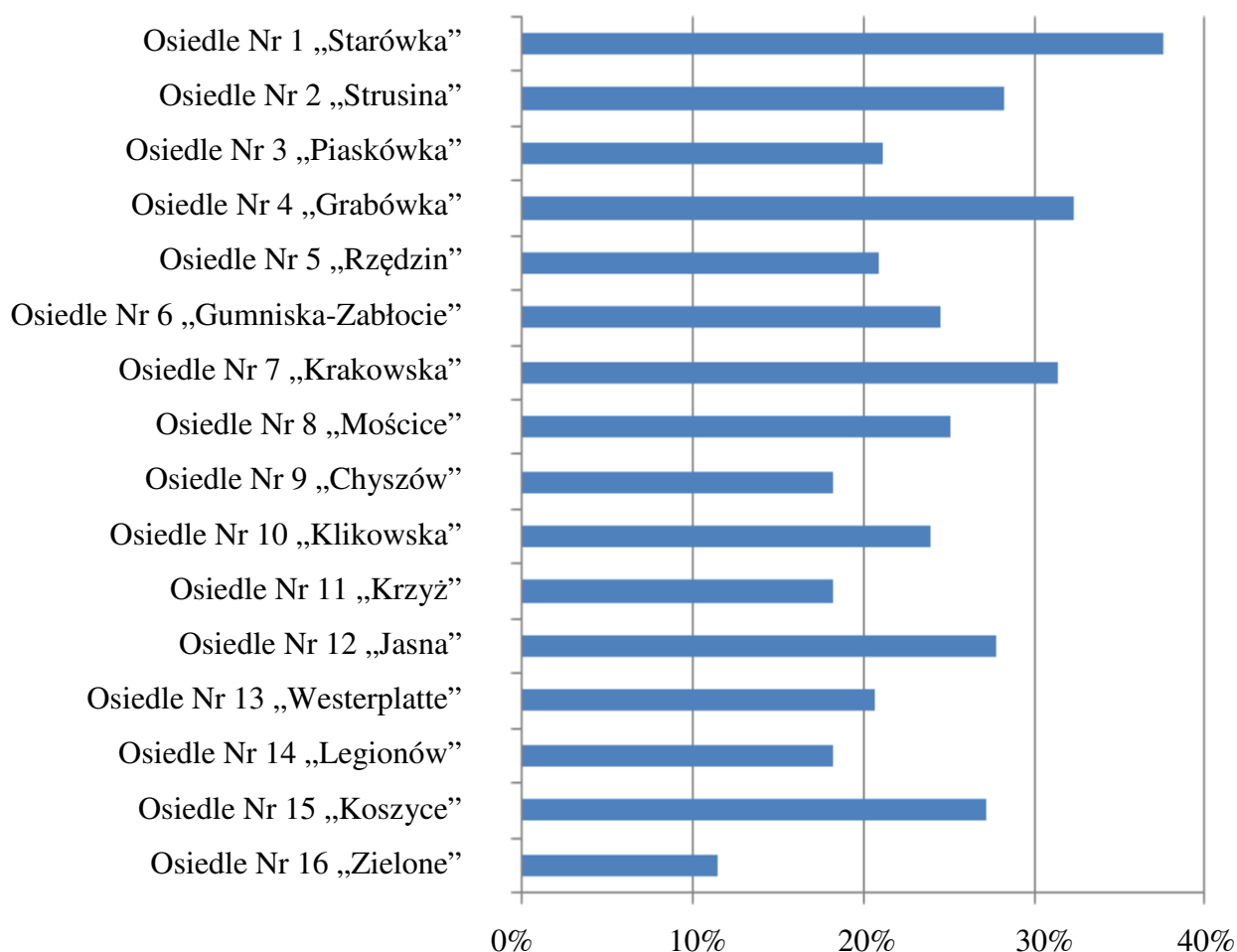
bezpieczeństwa publicznego: rozbudowa systemu opieki nad osobami starszymi”, ujęty w „Strategii Rozwoju Miasta – Tarnów 2020”.

Realizując założenia powyższych dokumentów Miasto Tarnów wspiera i promuje te inicjatywy, które mają na celu pogłębianie wiedzy, rozwój pasji i zainteresowań osób starszych, oraz które wpisują się w koncepcję edukacji ustawicznej i przyczyniają się do wzrostu kapitału społecznego tej grupy mieszkańców Miasta. Szczególnie wartościowe są projekty realizowane przy współpracy różnych instytucji i organizacji pozarządowych, które sprzyjają integracji seniorów pochodzących z różnych środowisk oraz rozbudowie potencjalnej sieci wsparcia.

### 1.3. Struktura wiekowa ludności zamieszkującej tarnowskie osiedla.

Odsetek osób starszych w ogólnej liczbie mieszkańców Tarnowa wynosi 25%. Miasto nie jest w tym aspekcie jednorodne i w ramach poszczególnych osiedli, na które podzielony jest Tarnów występują spore różnice. Uwzględnienie ich jest niezwykle istotne przy planowaniu działań skierowanych do tej grupy wiekowej.

#### Udział procentowy osób powyżej 60 roku życia w ogólnej liczbie mieszkańców osiedli



Źródło: Wydział Spraw Obywatelskich UMT

Największy odsetek stanowią osoby starsze wśród mieszkańców Osiedla „Starówka” (37,5%), Osiedla „Grabówka” (32,4%) oraz Osiedla „Krakowska” (31,4%). Najmłodszym osiedlem w Tarnowie jest Osiedle „Zielone”, gdzie osoby starsze stanowią zaledwie 11,5%.

## **2. Zasoby.**

W realizacji zadań mających na celu poprawę sytuacji życiowej tarnowskich seniorów kluczową rolę odgrywają posiadane przez Gminę Miasta Tarnowa zasoby. Niektóre z nich mogą zostać wykorzystane przy dalszej realizacji działań na rzecz osób starszych, lub też posłużyć do wdrożenia nowych działań. Zasoby mogą mieć charakter materialny, ale także niematerialny. Zasobami są więc zarówno jednostki organizacyjne Gminy Miasta Tarnowa, organizacje pozarządowe działające na terenie Tarnowa, jak i projekty i programy realizowane na rzecz mieszkańców Tarnowa.

### **2.1. Jednostki organizacyjne pomocy społecznej Gminy Miasta Tarnowa.**

#### **2.1.1. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej.**

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Tarnowie od 1990 r. funkcjonuje jako samorządowa jednostka organizacyjna pomocy społecznej. Główna siedziba Ośrodka mieści się w budynku przy Al. Matki Bożej Fatimskiej 9. Ośrodek dysponuje również pomieszczeniami w budynku przy ul. Granicznej 8A i ul. Goldhammera 3, gdzie mieszczą się Zespoły Pracy Socjalnej, oraz w budynku przy ul. Goslara 5, w którym znajduje się siedziba Organizatora Rodzinnej Pieczy Zastępczej. MOPS jest istotnym podmiotem polityki społecznej niosącym pomoc również tarnowskim seniorom. Zakres pomocy jaki oferuje Ośrodek jest bardzo szeroki, począwszy od pomocy finansowej osobom znajdującym się w trudnej sytuacji życiowej, przez usługi opiekuńcze, kierowanie do domów pomocy społecznej, kierowanie do Domu Dziennego Pobytu - Działu DPS przy ul. Szpitalnej, zapewnienie świadczeń opiekuńczych i wsparcia ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. MOPS prowadzi też **Punkt Informacyjny dla Seniorów**, który udziela informacji o sposobach i możliwościach uzyskania wsparcia oraz umożliwia nabycie nowych kompetencji społecznych. Oferta Punktu skierowana jest do mieszkańców Miasta w wieku 50+ będących na emeryturze jak i aktywnych zawodowo. Wśród najważniejszych założeń działalności Punktu jest promowanie akcji organizowanych na rzecz tarnowskich seniorów oraz monitorowanie zasobów środowiska i proponowanie nowych form aktywizacji, wsparcia i pomocy.

Poniższe zestawienie przedstawia liczbę świadczeń udzielonych przez MOPS w 2014 r. ogółem, w tym liczbę świadczeń udzielonych osobom w wieku powyżej 60 roku życia:

L.p.	Rodzaj świadczenia	Liczba osób, którym udzielono świadczeń	W tym osoby powyżej 60 lat	Odsetek świadczeniobiorców powyżej 60 lat
1.	Zasiłek okresowy	1.098	49	4%
2.	Zasiłek celowy i w naturze	1.744	281	16%
3.	Zasiłek stały	614	140	23%
4.	Pomoc rzeczowa	746	180	24%
5.	Specjalistyczne usługi opiekuńcze świadczone osobom z zaburzeniami psychicznymi	16	7	44%
6.	Pobyty w domach pomocy społecznej	101	45	45%
7.	Usługi opiekuńcze	496	431	87%
8.	Praca socjalna	2.941	408	14%

Źródło: Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

Jak przedstawia powyższa tabela, największy procent świadczeniobiorców MOPS stanowią seniorzy korzystający z takich świadczeń jak: usługi opiekuńcze, specjalistyczne usługi opiekuńcze świadczone osobom z zaburzeniami psychicznymi oraz pobyt w domach pomocy społecznej. Odsetek świadczeń udzielonych seniorom wśród łącznej liczby udzielonych świadczeń tego rodzaju jest wysoki. Odwrotnie ma się sytuacja w przypadku pozostałych świadczeń, gdzie seniorom udzielono poniżej ¼ świadczeń danego rodzaju.

### **2.1.2. Dom Pomocy Społecznej przy ul. Czarna Droga 48.**

Dom istnieje od 1970 r. Znajduje się w zachodniej części miasta, w sąsiedztwie parku i zieleni, z dala od centrum miasta Tarnowa i przeznaczony jest dla osób w podeszłym wieku. Dom zapewnia całodobowe utrzymanie, opiekę medyczno-pielęgniarską, rehabilitację oraz szereg różnorodnych zajęć terapeutycznych. Dysponuje 87 miejscami dla kobiet i mężczyzn. Mieszkańcy uczestniczą w różnych zajęciach terapeutycznych (indywidualnych i grupowych). Na terenie placówki organizowane są imprezy kulturalne np. pikniki integracyjne, zabawy andrzejkowe, karnawałowe, majówki oraz wycieczki turystyczno-krajoznawcze. W kaplicy odprawiane są msze święte i nabożeństwa.

### **2.1.3. Dom Pomocy Społecznej im. Świętego Brata Alberta przy ul. Szpitalnej 53.**

Dom przeznaczony jest dla 164 osób, kobiet i mężczyzn. Został utworzony dla osób wymagających całodobowej opieki i pomocy z uwagi na podeszły wiek, zły stan zdrowia, czy niepełnosprawność. Dom położony jest w północnej części miasta. Na terenie Domu oprócz dwu, trzy i czteroosobowych pokoi mieszkalnych znajdują się sale rehabilitacyjne, pracownia terapii zajęciowej, biblioteka, kaplica i jadalnia. Dom oferuje mieszkanie, całodzienne wyżywienie, wykwalifikowaną opiekę pielęgniarską i lekarską, rehabilitację, atrakcyjne spędzanie wolnego czasu i różnorodne, ciekawe imprezy kulturalne, zajęcia terapeutyczne



zespołowe i indywidualne oraz grupy wsparcia. W ramach DPS im. Św. Brata Alberta funkcjonuje Dział - **Dzienny Dom Pobytu**. Placówka ta oferuje 50 miejsc i zapewnia pomoc starszym i samotnym mieszkańcom Tarnowa, którzy ze względu na wiek, niepełnosprawność i stan zdrowia wymagają wsparcia w codziennym funkcjonowaniu. Znajdujące się wokół obiektu alejki spacerowe umożliwiają przebywanie na świeżym powietrzu i uprzyjemniają odpoczynek.

## **2.2. Opieka zdrowotna.**

Świadczenia opieki zdrowotnej dla mieszkańców Tarnowa realizowane są przez publiczne i niepubliczne podmioty lecznicze oraz lekarzy i pielęgniarki, działających w ramach indywidualnych i grupowych praktyk zawodów medycznych. Na terenie Tarnowa działa około 40 podmiotów leczniczych, prowadzonych w różnych formach i dysponujących zróżnicowanym potencjałem. Z uwagi na sposób udzielania świadczeń zdrowotnych, wyodrębnić można umownie takie formy opieki, jak: podstawowa opieka zdrowotna, ambulatoryjna opieka specjalistyczna, lecznictwo szpitalne, pielęgniarska opieka długoterminowa oraz ratownictwo medyczne.

### **2.2.1. Podstawowa opieka zdrowotna.**

Podstawowa opieka zdrowotna na terenie miasta Tarnowa opiera się w przeważającej części (około 90% populacji mieszkańców) na niepublicznych podmiotach leczniczych, działających głównie w formie spółek prawa handlowego, które zawarły umowy z Narodowym Funduszem Zdrowia. W ramach podstawowej opieki zdrowotnej każdy zadeklarowany pacjent ma zapewniony dostęp do świadczeń gwarantowanych, do których należą świadczenia lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, świadczenia pielęgniarki podstawowej opieki zdrowotnej, świadczenia położnej podstawowej opieki zdrowotnej, świadczenia pielęgniarki lub higienistki szkolnej udzielane w środowisku nauczania i wychowania, świadczenia nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej oraz transport sanitarny. Pacjent w okresie wieku senioralnego może korzystać z wymienionych świadczeń za wyjątkiem świadczeń pielęgniarskich udzielanych w środowisku nauczania i wychowania.

Dostęp do świadczeń lekarza podstawowej opieki zdrowotnej następuje na podstawie pisemnej deklaracji wyboru. Lekarz POZ dokonuje podstawowych badań i udziela porad lekarskich, decyduje o diagnostyce, sposobach leczenia oraz kierowaniu do poradni specjalistycznych, leczenia szpitalnego, leczenia rehabilitacyjnego, uzdrowskiego lub do opieki długoterminowej. W przypadku chorób nagłych porada winna być udzielana w dniu zgłoszenia, a w chorobach przewlekłych w terminie uzgodnionym w rejestracji.

Do świadczeń pielęgniarki podstawowej opieki zdrowotnej ma prawo każdy pacjent, który złożył stosowną deklarację (analogicznie jak w przypadku lekarza POZ). Świadczenia pielęgniarskie, z jakich mogą korzystać osoby starsze obejmują przede wszystkim realizację zleceń lekarskich w gabinecie pielęgniarki lub w miejscu zamieszkania pacjenta, rozpoznawanie problemów pielęgnacyjnych, rozpoznawanie warunków i potrzeb zdrowotnych podopiecznych, planowanie i realizowanie opieki pielęgnacyjnej, udzielanie pielęgniarskich świadczeń profilaktycznych, diagnostycznych, leczniczych i rehabilitacyjnych

wykonywanych samodzielnie oraz edukacja zdrowotna, profilaktyka chorób i promocja zdrowia.

Lekarskie świadczenia nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej udzielane są poza godzinami pracy przychodni, tj. w dni robocze pomiędzy godziną 18.00 a 8.00 rano dnia następnego oraz przez całą dobę w soboty, niedziele oraz święta i inne dni ustawowo wolne od pracy. Ze świadczeń tych korzystają pacjenci z dolegliwościami, z powodu których udaliby się normalnie do lekarza pierwszego kontaktu. W 2015 roku świadczenia dla mieszkańców Tarnowa z zakresu opieki całodobowej udzielają: Centrum Medyczne Kol-Med, Miejska Przychodnia Lekarska Nr IV oraz Mościckie Centrum Medyczne sp. z o.o.

Pacjenci, którzy złożyli pisemne deklaracje wyboru lekarza podstawowej opieki zdrowotnej mają również prawo do transportu sanitarnego w przypadkach, kiedy ze wskazań medycznych wymagają przewozu środkiem transportu sanitarnego drogowego (ambulans) do najbliższego świadczeniodawcy, udzielającego świadczeń we właściwym zakresie, a w przypadku świadczeń realizowanych w trybie ambulatoryjnym także z powrotem do miejsca zamieszkania (pobytu) świadczeniobiorcy.

### **2.2.2. Ambulatoryjne leczenie specjalistyczne.**

Ambulatoryjna opieka zdrowotna polega na udzielaniu przez świadczeniodawców świadczeń opieki zdrowotnej osobom, które nie wymagają leczenia w warunkach całodobowych lub całodziennych. Świadczenia ambulatoryjnej opieki specjalistycznej realizowane są głównie na podstawie skierowań wystawianych przez lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej bądź skierowań do poradni po zakończonym leczeniu szpitalnym. Na terenie Tarnowa działa szereg podmiotów, udzielających świadczeń ambulatoryjnej opieki specjalistycznej w ramach umów zawartych z NFZ. Największymi świadczeniodawcami z zakresu leczenia specjalistycznego są Zespół Przychodni Specjalistycznych sp. z o.o., Szpital Wojewódzki im.Św.Łukasza, Specjalistyczny Szpital im.Szczeklika, Centrum Medyczne Kol-Med oraz Centrum Medyczne CenterMed sp. z o.o. Świadczenia gwarantowane w zakresie ambulatoryjnego leczenia specjalistycznego obejmują: porady specjalistyczne, badania diagnostyczne, procedury zabiegowe, ambulatoryjne świadczenia w chemioterapii, inne świadczenia ambulatoryjne oraz świadczenia wykonywane w celu realizacji programów lekowych.

### **2.2.3. Leczenie szpitalne.**

Ubezpieczony ma prawo do leczenia szpitalnego w każdym szpitalu w Polsce, który podpisał umowę z Narodowym Funduszem Zdrowia. Skierowanie do szpitala wystawia lekarz pierwszego kontaktu lub specjalista działający na podstawie kontraktu z NFZ, a także lekarz przyjmujący w gabinecie prywatnym, jeżeli cel leczenia nie może być osiągnięty przez leczenie ambulatoryjne. Do skierowania lekarz kierujący (rodzinny, specjalista) dołącza wyniki badań, które uzasadniają wstępne rozpoznanie i skierowanie pacjenta na leczenie szpitalne. Skierowanie na leczenie szpitalne zachowuje swoją ważność do czasu realizacji poprzez ustalenie terminu przyjęcia pacjenta. Bez skierowania szpital udziela świadczeń w stanach bezpośredniego zagrożenia życia lub porodu. W przypadkach nagłych, pacjent

powinien zgłosić się do najbliższego Szpitalnego Oddziału Ratunkowego. Świadczenia zdrowotne udzielane w ramach opieki szpitalnej realizują w Tarnowie dwa publiczne szpitale Szpital Wojewódzki im. Św. Łukasza w Tarnowie (dysponujący 658 łózkami) oraz Specjalistyczny Szpital im. E. Szczeklika w Tarnowie (dysponujący 402 łózkami).

Szczególną ofertą dla osób starszych i niepełnosprawnych, u których zakończone zostało leczenie na oddziałach szpitalnych a ich stan zdrowia wyklucza powrót do funkcjonowania w środowisku domowym, jest działalność zakładów opiekuńczo-leczniczych, prowadzonych przez Specjalistyczny Szpital im. E. Szczeklika (31 łóżek) oraz Mościckie Centrum Medyczne (45 łóżek).

#### **2.2.4. Pielęgniarska opieka długoterminowa.**

Jeśli pacjent jest obłożnie chory i nie wymaga pobytu w szpitalu, ale potrzebuje systematycznej opieki pielęgniarskiej w warunkach domowych, może zostać zakwalifikowany do pielęgniarskiej opieki długoterminowej. Do tej formy opieki mogą być zakwalifikowani pacjenci przewlekle chorzy somatycznie i psychosomatycznie oraz psychicznie chorzy z wyłączeniem ostrej fazy choroby psychicznej. Lekarz podstawowej opieki zdrowotnej wystawia stosowne skierowanie określając stan chorego i rodzaj niezbędnej pomocy. Pielęgniarka opieki długoterminowej odwiedza chorego co najmniej 4 razy w tygodniu. W uzasadnionych medycznie przypadkach dostępna jest również w niedzielę, święta i dni wolne od pracy. Chory może liczyć na pomoc w zakresie edukacji zdrowotnej, w tym również członków rodziny, w przygotowaniu do samo opieki i samopielęgnacji, jak również pomoc w rozwiązywaniu problemów zdrowotnych w zakresie samodzielnego funkcjonowania w środowisku domowym. Czas objęcia chorego tą formą opieki jest uzależniony od stanu zdrowia pacjenta, ocenianego przez pielęgniarkę na koniec każdego miesiąca sprawowania opieki nad pacjentem.

Świadczenia pielęgniarskiej opieki długoterminowej w roku 2015 realizują na terenie Tarnowa cztery podmioty, tj.:

- Specjalistyczny Szpital im. E. Szczeklika,
- Centrum Medyczne „Kol-Med.”,
- Centrum Medyczne „CenterMed” Sp. z o.o.,
- Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Przychodnia „MARO-MED.”.

#### **2.2.5. Ratownictwo medyczne.**

System ratownictwa medycznego w Polsce jest systemem państwowym, a jego organizacja, funkcjonowanie i finansowanie należy do kompetencji organów administracji rządowej. Jednostkami systemu ratownictwa medycznego są szpitalne oddziały ratunkowe oraz zespoły ratownictwa medycznego.

Wezwanie zespołu ratownictwa medycznego powinno mieć miejsce wyłącznie w sytuacjach bezpośredniego zagrożenia życia lub stanach nagłych, mogących prowadzić do istotnego uszczerbku zdrowia. Świadczenia udzielane są przez trzyosobowe specjalistyczne zespoły ratownictwa medycznego, w skład których wchodzi lekarz systemu i pielęgniarka

systemu lub ratownik medyczny oraz dwuosobowe podstawowe zespoły ratownictwa medycznego, w skład których wchodzi pielęgniarka systemu lub ratownik medyczny. Zespoły udzielają świadczeń zdrowotnych w razie wypadku, urazu, porodu, nagłego zachorowania lub nagłego pogorszenia stanu zdrowia, powodujących zagrożenie życia, a także transportują pacjenta do Szpitalnego Oddziału Ratunkowego, Izby Przyjęć lub bezpośrednio do placówki prowadzącej specjalistyczne leczenie. Zespoły ratownictwa medycznego interweniujące w Tarnowie, działają w ramach Powiatowej Stacji Pogotowia Ratunkowego. Szczególną formą doraźnej pomocy medycznej jest lotnicze pogotowie ratunkowe, o którego użyciu decyduje zawsze dyspozytor medyczny.

Szpitalne oddziały ratunkowe udzielają pomocy medycznej osobom w stanie nagłego zagrożenia zdrowia, które są przywożone przez zespoły ratownictwa medycznego lub zgłaszają się same. W części przypadków pacjent po uzyskaniu pomocy w SOR może wrócić do domu; pozostali chorzy po wstępnej diagnostyce i leczeniu są kierowani do oddziałów szpitalnych lub przekazywani do innych placówek specjalistycznych. W Tarnowie Szpitalny Oddział Ratunkowy działa w strukturach Szpitala Wojewódzkiego im. Św. Łukasza.

### **2.3. Obiekty sportowe i rekreacyjne.**

Na terenie Tarnowa znajduje się wiele obiektów sportowych oraz rekreacyjnych, które mogą zostać wykorzystane do realizacji zadań na rzecz seniorów, w szczególności zadań mających na celu poprawę lub utrzymanie ich sprawności fizycznej. Część spośród tych obiektów należy do Gminy Miasta Tarnowa i funkcjonuje w ramach Tarnowskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji, Pałacu Młodzieży lub też należy do tarnowskich szkół. Seniorzy chętnie korzystają ze zniżek na korzystanie z obiektów sportowych, najczęściej seniorów korzysta z pływalni należących do Tarnowskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji.

Najważniejsze obiekty sportowe i rekreacyjne, których właścicielem jest Gmina Miasta Tarnowa przedstawiono poniżej.

#### **2.3.1. Miejskie obiekty sportowe:**

##### **1. Tarnowski Ośrodek Sportu i Rekreacji:**

- 1) Park Wodny ul. Piłsudskiego 30 - obiekt całoroczny, sporty pływackie, nauka pływania, rekreacja w wodzie, przepustowość 278 osób/h.
- 2) Hala Sportowo-Widowiskowa ul. Krupnicza 8A - obiekt całoroczny, wielofunkcyjny, sporty halowe, rekreacja, widowiska sportowe i kulturalne.
- 3) Pływalnia Letnia Al. Tarnowskich 1 - obiekt rekreacyjny, sezonowy, sporty pływackie, rekreacja w wodzie.
- 4) Tereny Rekreacyjne z lodowiskiem ul. Wojska Polskiego 14 - obiekt rekreacyjny, wielofunkcyjny: futsal, łyżwiarstwo rekreacyjne, koszykówka, siatkówka, piłka nożna.
- 5) Hala sportowa Jaskółka ul. Traugutta 3A - obiekt całoroczny, wielofunkcyjny, sporty halowe, rekreacja, widowiska sportowe i kulturalne, targi. Obiekt przeznaczony do modernizacji i przebudowy.

- 6) Miejski Dom Sportu ul. Traugutta 5A - obiekt całoroczny, wielofunkcyjny: sporty pływackie, pływanie rekreacyjne, nauka pływania, sporty halowe siatkówka, koszykówka, gimnastyka. Obiekt bezpośrednio po przebudowie.
- 7) Pływalnia Letnia ul. Traugutta 5A - obiekt rekreacyjny, sezonowy, sporty pływackie, rekreacja w wodzie.
- 8) Sala Sportowa Dom Ciężarowca ul. Zbylitowska - obiekt całoroczny, sporty siłowe, gimnastyka sportowa i rekreacyjna.
- 9) Stadion piłkarsko - lekkoatletyczny ul. Traugutta - obiekt sezonowy, wielofunkcyjny piłka nożna, lekka atletyka. Obiekt przeznaczony do modernizacji i przebudowy.
- 10) Stadion piłkarski ul. Piłsudskiego 32 - obiekt całoroczny, wielofunkcyjny piłka nożna, sztuki walki, rekreacja, sporty siłowe.
- 11) Lodowisko sztucznie mrożone ul. Traugutta 3A - obiekt sezonowy, łyżwiarstwo rekreacyjne.
- 12) Zespół kortów ziemnych przy ul. Traugutta 3A - obiekt sezonowy, tenis ziemny.

## 2. Pałac Młodzieży:

- 1) Hala Sportowo-Widowiskowa ul. Gumniska 28.
  - 2) Boisko wielofunkcyjne przy Pałacu Młodzieży - przeznaczone do gry w koszykówkę, piłkę ręczną i siatkówkę.
3. Szkolne, miejskie obiekty sportowe – na terenie miasta Tarnowa znajduje się 26 obiektów sportowych należących do szkół.

### **2.3.2. Inne obiekty sportowe:**

1. MKS Tarnovia, ul. Bandrowskiego 9 - hala sportowa, dwa boiska do piłki nożnej oraz sala do tenisa stołowego.
2. KS Metal, ul. Warsztatowa 2 - dwa pełnowymiarowe boiska do piłki nożnej.
3. Tarnowski Klub Strzelecki Ligi Obrony Kraju, ul. Krzyska 17 - 3 strzelnice sportowe.
4. Uczniowski Klub Sportowy A.C.T. Sport, ul. Wojska Polskiego 12 - tenisowa hala sportowa z zapleczem.
5. KS Iskra Krzyż, ul. Krzyska 116 - stadion główny i boisko boczne.

## **2.4. Instytucje kultury.**

### **2.4.1. Miejska Biblioteka Publiczna im. J. Słowackiego w Tarnowie.**

Miejska Biblioteka Publiczna im. Juliusza Słowackiego w Tarnowie jest jednostką organizacyjną Gminy Miasta Tarnowa. Istnieje od 1908 roku. Posiada zbiory książek, czasopism, kolekcji i zbiorów specjalnych, z których poprzez sieć działów i filii korzysta rocznie blisko 28 tys. osób zarejestrowanych w wypożyczalniach oraz 42 tys. osób odwiedzających czytelnie. Przez cały okres funkcjonowania, Biblioteka była wielokrotnie reorganizowana, automatyzowana i komputeryzowana. W ostatnich latach w ramach projektu Edunet w filiach i Czytelnii Naukowej utworzono Telecentra (publiczne punkty dostępu do Internetu z 48 stanowiskami). Codziennie z działów i filii MBP korzysta ok. 1.000 osób.

W roku bieżącym seniorzy przy współpracy z Biblioteką zainicjowali powstanie punktu bookcrossing, który znajduje się przy Klubie Seniora „Złoty Wiek”. Punkt przeznaczony jest nie tylko dla seniorów, ale także dla wszystkich mieszkańców pobliskich osiedli. W planach jest nawiązanie współpracy z innymi klubami seniorów i utworzenie nowych punktów bookcrossing.

#### **2.4.2. Tarnowskie Centrum Kultury.**

Tarnowskie Centrum Kultury powstało w 1992 r. (wcześniej Tarnowski Ośrodek Kultury). TCK zajmuje się koordynacją działalności kulturalnej, inspiruje i inicjuje różnorodne kierunki działalności artystycznej w mieście. W strukturach Tarnowskiego Centrum Kultury działa kino „Marzenie”. Najważniejszą i największą imprezą organizowaną przez TCK jest Tarnowska Nagroda Filmowa, będąca ogólnopolskim wydarzeniem popularyzującym dorobek polskiej kinematografii oraz najstarszym po Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni Festiwalem związanym z polskim filmem. Tarnowska Nagroda Filmowa organizowana jest w Tarnowie od 1987 r. TCK organizuje też takie imprezy jak Scena Jazzowa, Rockowa, Kabaretowa, Akademia Filmowa, Pracownia plastyczna E. i W. Pazerów, Galeria fotografii, Edukacja kulturalna, Letni festiwal „Był sobie blues”, „Noc kabaretowa”, Zaduszki Dżemowe, Rockowe O!płateczki Wojtka Klicha.

#### **2.4.3. Biuro Wystaw Artystycznych w Tarnowie.**

Biuro Wystaw Artystycznych w Tarnowie jest miejską instytucją kultury działającą w obecnym kształcie od 1996 roku. Każdego roku Galeria jest organizatorem ponad 30 wystaw i zdarzeń artystycznych realizowanych zarówno we własnej siedzibie, jak i w innych miejscach w Tarnowie, galeriach w Polsce i za granicą. W oparciu o program Galerii, realizowane są zajęcia edukacyjne, przybliżające świat sztuki młodym i dorosłym widzom. Organizowany był też cykl międzypokoleniowych warsztatów plastycznych dla „dziadków i wnuków”. Ze względu na duże zainteresowanie Galeria planuje kontynuację projektu. Edukacyjną inicjatywą Galerii jest Alfabet polski – rodzaj archiwum, oparty na spotkaniach z najciekawszymi artystami młodego pokolenia. BWA w 2014 r. otrzymało certyfikat „Miejsce przyjazne Seniorom”. BWA jest partnerem Programu Karta Tarnowskiego Seniora i oferuje jej posiadaczom zniżki przy zakupie biletów na wszystkie wystawy.

#### **2.4.4. Teatr im. Ludwika Solskiego w Tarnowie.**

Teatr im. Ludwika Solskiego w Tarnowie jest teatrem dramatycznym, utworzonym w 1945 r. Oprócz wystawiania sztuk teatralnych, Teatr realizuje projekty artystyczne w oparciu o zespół twórców, aktorów, rzemieślników teatralnych, producentów i organizatorów m.in. wystawy malarstwa, koncerty, spotkania poetyckie, montaż słowno-muzyczny, widowiska dla różnych grup wiekowych. W latach 2009-2011 budynek Teatru przeszedł gruntowną modernizację w ramach Małopolskiego Regionalnego Programu Operacyjnego. Teatr jest partnerem Programu Karta Tarnowskiego Seniora i oferuje seniorom zniżki przy zakupie biletów.

#### **2.4.5. Samorządowe instytucje kultury, podległe Marszałkowi Województwa Małopolskiego.**

1. Centrum Sztuki Mościce - prowadzi kino „Millenium”, inspiruje aktywne formy udziału w kulturze oraz działalność wystawienniczą i wydawniczą z zakresu kultury, sztuki i historii regionu. CSM jest partnerem Programu Karta Tarnowskiego Seniora, udzielając posiadaczom karty ulgi na bilety do Kina Millennium oraz na organizowane imprezy.
2. Muzeum Okręgowe w Tarnowie - powstało w 1927 r. Instytucja skupia placówki i oddziały mieszczące się na terenie miasta Tarnowa oraz miejscowościach regionu. Muzeum prezentuje bogatą i zróżnicowaną kulturę Tarnowa i jego okolic. Zbiory muzealne prezentowane są w dziewięciu placówkach i oddziałach. Muzeum jest partnerem Programu Karta Tarnowskiego Seniora, udzielając posiadaczom karty ulgi na zwiedzanie oddziałów Muzeum Okręgowego w Tarnowie mieszczących się na terenie Miasta Tarnowa tj. Gmachu Głównego, Ratusza, Muzeum Etnograficznego, Izby Pamięci Światowego Związku Żołnierzy Armii Krajowej oraz Kamienicy przy Rynku.

#### **2.5. Działania Gminy Miasta Tarnowa na rzecz osób starszych.**

##### **2.5.1. Karta Tarnowskiego Seniora.**

Program „Karta Tarnowskiego Seniora”<sup>7</sup>, jest elementem polityki prosenioralnej realizowanej przez Gminę Miasta Tarnowa. Program adresowany do wszystkich osób w wieku 65+ zameldowanych na terenie miasta Tarnowa. Ma on na celu przede wszystkim wzmocnienie kondycję materialnej seniorów, umożliwiając im korzystanie z szerokiej oferty usług na preferencyjnych finansowo warunkach, a także zachęcenie seniorów do korzystania z różnorodnych i interesujących form spędzania wolnego czasu. W ramach uczestnictwa w Programie wydawana jest Karta Tarnowskiego Seniora uprawniająca do korzystania z ulg i zniżek, które oferowane są przez instytucje miejskie oraz podmioty zewnętrzne, komercyjne w następujących kategoriach: edukacja i rozwój, sport i rekreacja, kultura i rozrywka, usługi medyczne, apteki, usługi motoryzacyjne, gastronomia i hotelarstwo, doradztwo, Internet, usługi różne. Na szczególną uwagę zasługują zniżki oferowane przez Teatr im. Ludwika Solskiego, Muzeum Okręgowe, Tarnowskie Centrum Kultury, BWA - Galerię Miejską, Centrum Sztuki Mościce, Miejską Bibliotekę Publiczną, a także Tarnowski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ponieważ tarnowscy seniorzy najchętniej korzystają z oferty tych instytucji. Szczegółowy wykaz ulg i zniżek znajduje się na stronie internetowej dedykowanej seniorom. Od początku trwania projektu zawartych zostało 55 umów z partnerami, a Kartę Tarnowskiego Seniora otrzymało 1.195 osób<sup>8</sup>.

##### **2.5.2. Organizacja Tarnowskiego Dnia Seniora.**

Gmina Miasta Tarnowa we współpracy z organizacjami pozarządowymi działającymi na rzecz osób starszych od 2013 r. organizuje Tarnowski Dzień Seniora. Wydarzenie to,

---

<sup>7</sup> Program przyjęty uchwałą nr LI/657/2014 Rady Miejskiej w Tarnowie z dnia 22 maja 2014 r. w sprawie Programu „Karta Tarnowskiego Seniora”.

<sup>8</sup> Stan na dzień 30 września 2015 r.

stanowiące święto wszystkich osób starszych mieszkających w Tarnowie, ma na celu integrację środowiska tarnowskich seniorów, prezentację oferty kierowanej do nich przez organizacje pozarządowe i instytucje, a także prezentację dobrych praktyk realizowanych w Tarnowie na rzecz osób starszych. Organizatorzy co roku przygotowują także specjalne atrakcje dla uczestników spotkania. W ramach części artystycznej obchodów, ich uczestnicy mogą obejrzeć spektakle, występy taneczne lub muzyczne. Wydarzenie to jest także świetną okazją do podkreślenia i zaakcentowania działalności na rzecz seniorów, a także działalności samych seniorów, stanowiących ważną grupę tarnowskiego społeczeństwa. Tarnowski Dzień Seniora w 2013 r. oraz w 2014 r. odbywał się w tarnowskim Teatrze im. Ludwika Solskiego, natomiast w 2015 r. w auli tarnowskiej delegatury Małopolskiego Urzędu Wojewódzkiego. W każdej z dotychczasowych edycji Tarnowskiego Dnia Seniora uczestniczyło ponad 300 osób. W poprzednich edycjach obchodów Tarnowskiego Dnia Seniora wręczane były certyfikaty „Miejsce przyjazne Seniorom”, które otrzymały najbardziej przyjazne firmy, instytucje i urzędy posiadające preferencyjną ofertę dla osób starszych oraz dysponujące wachlarzem usług i świadczeń odpowiadającym potrzebom tych osób.

### **2.5.3. Strona internetowa dla seniorów.**

W ramach strony internetowej Urzędu Miasta Tarnowa [www.tarnow.pl](http://www.tarnow.pl), w zakładce „Polityka społeczna i zdrowie” prowadzona jest podstrona „Dla seniorów”, na której na bieżąco zamieszczane są wszelkie informacje dotyczące problematyki osób starszych, w szczególności możliwości pozyskania poprzez nich wsparcia w różnych obszarach życia. Aktualizowane są również informacje o organizacjach pozarządowych i innych podmiotach działających dla seniorów i ich ofercie. Ww. informacje zamieszczane są także w miejskim miesięczniku TARNÓW.PL.

### **2.5.4. Bezpłatne przejazdy komunikacją miejską.**

Osoby, które ukończyły 70 rok życia są uprawnione do bezpłatnych przejazdów na wszystkich liniach tarnowskiej komunikacji miejskiej. Osoby te muszą jedynie przedstawić dokument potwierdzający wiek uprawnionego lub specjalny bilet wydany przez Urząd Miasta Tarnowa na wniosek osoby uprawnionej.<sup>9</sup>

### **2.5.5. Programy zdrowotne.**

1. Na zlecenie Miasta co roku podmioty lecznicze przeprowadzają bezpłatne szczepienia ochronne przeciw grypie dla osób powyżej 65 roku życia. W 2014 r. Miasto przeznaczyło na ten cel 48.500 zł. W czasie realizacji zadania zaszczepiono 1.809 seniorów. W 2015 r. przeznaczone jest na ten cel 45.000 zł i planuje się zaszczepić 1650 seniorów. Tarnowski program promocji zdrowia i profilaktyki chorób społecznych o charakterze prewencji pierwszego stopnia pn. **„Program szczepień ochronnych w populacji zwiększonego ryzyka - szczepienia przeciwko grypie u kobiet i mężczyzn od 65 roku życia”** - jako

---

<sup>9</sup> Uchwała NRXII/136/2015 Rady Miejskiej w Tarnowie z dnia 9 lipca 2015 r. w sprawie ustalenia cen za usługi przewozowe w publicznym transporcie zbiorowym w zakresie zadania o charakterze użyteczności publicznej w gminnych przewozach pasażerskich



wzorcowy - został zamieszczony w poradniku „Samorządowe programy zdrowotne. Jak je dobrze realizować”, skierowanym do osób opracowujących samorządowe programy zdrowotne.

2. Osoby starsze zamieszkałe na terenie miasta Tarnowa mogą również skorzystać z programów zdrowotnych, współfinansowanych ze środków budżetowych Gminy Miasta Tarnowa, realizowanych przy współpracy z organizacjami pozarządowymi:
  - 1) **Rehabilitacja domowa osób przewlekle i obłożnie chorych z powodu chorób narządu ruchu lub powodujących dysfunkcję narządu ruchu (reumatoidalne zapalenie stawów i inne przewlekle schorzenia narządu ruchu lub stwardnienie rozsiane).** Program skierowany jest do osób obłożnie i przewlekle chorych, ze znaczną lub całkowitą niepełnosprawnością ruchową. W ramach Programu prowadzony jest cykl rehabilitacji ogólnosprawniającej poprawiającej sprawność, zmniejszającej dolegliwości bólowe i normalizującej napięcie mięśniowe u chorych. Realizatorem Programu w 2015 r. jest Polskie Towarzystwo Walki z Kalectwem Oddział w Tarnowie.
  - 2) **Rehabilitacja medyczna ogólnoustrojowa poprawiająca sprawność manualną i lokomocję u osób ze znacznie ograniczoną sprawnością ruchową spowodowaną przewlekłą chorobą**”. Program skierowany jest do osób z orzeczoną stopniem niepełnosprawności z powodu dysfunkcji narządu ruchu. W ramach programu prowadzona jest rehabilitacja ogólnoustrojowa. Realizatorami Programu w 2015 r. są: Polskie Towarzystwo Walki z Kalectwem Oddział w Tarnowie oraz Tarnowskie Zrzeszenie Sportowe Niepełnosprawnych „START”.
  - 3) **Rehabilitacja psychofizyczna i profilaktyka kobiet po mastektomii.** Program skierowany jest do kobiet u których wykryto raka piersi, kobiet po mastektomii oraz w trakcie leczenia, a także kobiet, które zakończyły leczenie. W ramach Programu odbywają się ćwiczenia gimnastyczne i zabiegi rehabilitacyjne. Realizatorem Programu w 2015 r. jest Stowarzyszenie „Klub Amazonka”.
3. Ponadto osoby w starszym wieku mogą brać udział w programach profilaktycznych finansowanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia:
  - 1) **Program profilaktyki raka piersi.** Program skierowany jest do kobiet w wieku 50-69 lat. W ramach Programu wykonywane jest bezpłatnie badanie mammograficzne (nie jest wymagane skierowanie). Panie z określonej grupy wiekowej mogą zgłosić się do jednej z dwóch placówek: SPZOZ Szpital Wojewódzki im. św. Łukasza lub Mościckie Centrum Medyczne.
  - 2) **Badania przesiewowe w kierunku wczesnego rozpoznania jaskry.** Z programu mogą korzystać osoby w wieku powyżej 35 roku życia. Badania wykonywane są w ramach porady lekarskiej, wymagane jest skierowanie. Program na terenie Tarnowa realizowany jest przez dziewięć podmiotów leczniczych.

#### **2.5.6. Wspieranie NGO działających na rzecz osób starszych z budżetu Gminy Miasta Tarnowa.**

Miasto Tarnów zgodnie z obserwowanymi potrzebami osób starszych stale poszerza zakres usług i form pomocy udzielanych na rzecz tej grup mieszkańców Tarnowa. W coraz

większym stopniu wspiera działalność organizacji pozarządowych i podmiotów prowadzących działalność pożytku publicznego na rzecz osób w wieku emerytalnym (zgodnie z ustawą o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie).

W ciągu ostatnich lat systematycznie rośnie liczba zadań publicznych zleczanych organizacjom pozarządowym realizowanych w zakresie polityki społecznej i działalności na rzecz emerytów. Wzrosła też wysokość dotacji udzielanych na realizację tych zadań z budżetu Gminy Miasta Tarnowa. W 2013 r. wysokość dotacji udzielonych na działania wspierające aktywność seniorów w różnych dziedzinach życia wyniosła ponad 48 tys. zł, w 2015 r. ponad 417 tys. zł, jest to prawie 9 – krotnie więcej.

Szczegółowe dane zwiera zestawienie poniżej.

	Nazwa zadania	Wysokość dotacji w zł
<b>2013 r.</b>	Program szkoleniowy i aktywizujący dla pokolenia 55+	19.000
	Prowadzenie klubu seniora	29.220
	<b>Łącznie</b>	<b>48.220</b>
<b>2014 r.</b>	Prowadzenie klubu seniora	30.000
	Czas wolny z Pegazem w tle	17.000
	Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu pokolenia 55+	39.938
	Niewidomi w przestrzeni kulturalnej Miasta Tarnowa	3.500
	Senior na wirtualnym szlaku – cykl prelekcji multimedialnych o Tarnowie	3.000
	„Świąteczne tradycje – Seniorzy w eterze. Świąteczny wolontariat – spotkanie wigilijne dla osób wykluczonych społecznie z powodu uzależnienia od alkoholu”	10.000
	<b>Łącznie</b>	<b>103.438</b>
<b>2015 r.</b>	Rozwój i upowszechnianie umiejętności cyfrowych tarnowskich seniorów	50.000
	Utworzenie i prowadzenie czterech Międzyosiedlowych Centrów Aktywności Senioralnej (MCAS)	270.000
	Prowadzenie ośrodka wsparcia dla osób w podeszłym wieku w integracji z młodzieżą	56.580
	Senioralna Strefa Aktywności Kulturalnej - Kultura w życiu osób niewidomych	5.000
	Senioralna Strefa Aktywności Kulturalnej - „Czas wolny z Pegazem w tle”	20.000
<b>Łącznie</b>	<b>417.000</b>	

Źródło: Sprawozdanie z realizacji Programu współpracy Gminy Miasta Tarnowa z organizacjami pozarządowymi oraz podmiotami wymienionymi w art. 3 ust. 3 ustawy o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie na 2013 rok i 2014 rok, dane uzyskane z Wydziału Spraw Obywatelskich - Samodzielne Stanowisko Pracy ds. w Współpracy z Organizacjami Pozarządowymi

W działaniach, które obejmowały zadania w 2014 r. tj. między innymi w zajęciach i spotkaniach w klubie seniora, zajęciach edukacyjnych z zakresu obsługi komputera, programów komputerowych i internetu, wydarzeniach kulturalnych dedykowanych seniorom, takim jak spotkania i wykłady, a także w wycieczkach po Tarnowie i prelekcjach multimedialnych udział wzięło około 2,9 tys. tarnowskich seniorów.

## **2.6. Tarnowska Rada Seniorów na kadencję 2015-2019.**

Tarnowska Rada Seniorów została powołana we wrześniu 2015 r.<sup>10</sup> W skład Rady wchodzi 12 osób, w tym przedstawiciele organizacji pozarządowych i rad osiedli wybrani w wyborach, a także przedstawiciele Rady Miejskiej w Tarnowie i przedstawiciele Prezydenta Miasta Tarnowa. Rada jest organem doradczym Prezydenta Miasta Tarnowa w sprawach dotyczących polityki społecznej Miasta wobec pokolenia 60+. Jest też ciałem o charakterze inicjatywnym, doradczym i konsultacyjnym wobec organów Gminy Miasta Tarnowa, z którymi współpracuje we wszystkich obszarach dotyczących seniorów. Celami działalności Rady jest także przełamywanie stereotypów na temat stylu życia i potrzeb seniorów, budowanie wizerunku seniora aktywnego, wspieranie i upowszechnianie różnorodnych inicjatyw realizowanych na rzecz seniorów oraz zapobieganie wykluczeniu społecznemu seniorów. Obszarami działalności Rady jest:

- wspieranie różnych form aktywności seniorów,
- twórczego wykorzystanie doświadczenia i potencjału seniorów,
- budowanie więzi międzypokoleniowych,
- profilaktyka i promocji zdrowia seniorów,
- przełamywanie stereotypów na temat stylu życia i potrzeb seniorów – budowanie wizerunku seniora aktywnego, twórczego, z pasją,
- wspieranie i upowszechnianie różnorodnych inicjatyw realizowanych na rzecz seniorów,
- zapobieganie wykluczeniu społecznemu seniorów,
- rozwój na rzecz seniorów różnych form wypoczynku, dostępu do edukacji, kultury i sportu.

## **2.7. Organizacje pozarządowe działające na rzecz osób starszych.**

Urząd Miasta Tarnowa prowadzi bazę organizacji pozarządowych działających na terenie Tarnowa i aktywnie współpracujących z Miastem. W bazie tej znajduje się około 160 organizacji, spośród których kilkanaście do swoich głównych celów statutowych zalicza działalność na rzecz osób w wieku emerytalnym. Najważniejsze i najaktywniejsze z nich to:

- 1) Stowarzyszenie Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Państwowej Wyższej Szkole Zawodowej w Tarnowie.
- 2) Caritas Diecezji Tarnowskiej.
- 3) Fundacja „Kromka Chleba”.

---

<sup>10</sup> Uchwała Rady Miejskiej w Tarnowie nr XIV/143/2015 z dnia 10 września 2015 r. w sprawie powołania Tarnowskiej Rady Seniorów na lata 2015-2019.

- 4) Polski Związek Emerytów Rencistów i Inwalidów Okręg w Tarnowie.
- 5) Stowarzyszenie „Senior na Czasie”.
- 6) Stowarzyszenie „Srebrne Skronie”.
- 7) Polski Komitet Pomocy Społecznej Zarząd Rejonowy w Tarnowie.
- 8) Stowarzyszenie Miasta w Internecie.
- 9) Stowarzyszenie Medycyna Polska.
- 10) Katolickie Centrum Edukacji Młodzieży KANA.
- 11) Stowarzyszenie KANON.
- 12) Fundacja Partnerstwo dla Przyszłości.
- 13) Stowarzyszenie Absolwentów i Przyjaciół IV Liceum w Tarnowie.
- 14) Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze Oddział Ziemi Tarnowskiej.
- 15) Stowarzyszenie Inicjatyw Społeczno-Gospodarczych „Europa-Polska”.

## **2.8. Uniwersytety Trzeciego Wieku.**

### **2.8.1. Stowarzyszenie Uniwersytet Trzeciego Wieku przy PWSZ w Tarnowie**

Stowarzyszenie Uniwersytet Trzeciego Wieku działający przy Państwowej Wyższej Szkole Zawodowej w Tarnowie, początkowo działał przy Małopolskiej Wyższej Szkole Ekonomicznej w Tarnowie. Od 2006 r. siedziba stowarzyszenia mieściła się przy ul. Waryńskiego 14, obecnie przy ul. Mickiewicza 8. Uniwersytet liczy ponad 600 słuchaczy. Celem utworzenia Uniwersytetu była aktywizacja intelektualna i społeczna ludzi w złotym wieku, pochodzących z obszaru Tarnowa i okolic. Członkiem Stowarzyszenia UTW może zostać każda osoba powyżej 50 roku życia, która pragnie poszerzać własne umiejętności i wiedzę. Zajęcia realizowane są w formie wykładów, seminariów i warsztatów, jest również możliwość korzystania z organizowanych kursów językowych i komputerowych, a także z warsztatów muzycznych, malarskich, itp. Osoby zainteresowane mogą uczestniczyć również w zajęciach ruchowych (np. gimnastyka rekreacyjno-usprawniająca). Ponadto organizowane są wycieczki zarówno piesze jak i autokarowe oraz imprezy okolicznościowe.

### **2.8.2. Tarnowski Uniwersytet Trzeciego Wieku.**

Tarnowski Uniwersytet Trzeciego Wieku jest prowadzony przez Fundację Kromka Chleba. Został otwarty w 2006 r., swoją siedzibę ma przy Placu Kazimierza 5 w Tarnowie i liczy ok. 150 słuchaczy. Celem Uniwersytetu jest prowadzenie zajęć w formie wykładów, prezentacji, spotkań oraz zajęć aktywizujących uczestników, takich jak np. warsztaty malarskie, informatyczne, czy ruchowe. Dodatkowym atutem Uniwersytetu są: klub szachowy, klub seniora, kawiarenka i bank czasu (za część atrakcyjnych zajęć pobiera się od słuchaczy „opłatę” w formie ich własnego wolnego czasu „wplacanego” do banku czasu, przeznaczonego później przez Fundację dla osób pozostających w domu, których stan zdrowia uniemożliwia uczestniczenie w uniwersyteckich zajęciach). Słuchaczem Uniwersytetu może zostać każda osoba powyżej 45 roku życia, rencista, emeryt, osoba samotna. Każdy ze słuchaczy może studiować dowolną liczbę semestrów. Po dwóch

kolejnych semestrach słuchacz Tarnowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wiek otrzymuje świadectwo ukończenia roku akademickiego.

### **2.8.3. Mościcka Akademia Trzeciego Wiek.**

Siedzibą Akademii jest budynek IV Liceum Ogólnokształcącego przy ul. Norwida 22. Akademia prowadzona jest przez Stowarzyszenie Absolwentów i Przyjaciół IV Liceum w Tarnowie i działa pod patronatem Uniwersytetu Papieskiego w Tarnowie. Celem Akademii jest inspirowanie i budzenie do działania poprzez zmianę ograniczających przekonań, zmianę stylu życia oraz aktywność fizyczną i umysłową, a także poprzez szeroką ofertę zajęć: wykłady, aerobic, nordic walking, wycieczki, warsztaty zdrowego stylu życia, kurs komputerowy, taniec towarzyski, języki obce, udział w kole artystycznym, historycznym, literackim, czy turystyczno-sportowym.

### **2.9. Międzyosiedlowe Centra Aktywności Senioralnej.**

Na pomysł pn. „Utworzenie czterech międzyosiedlowych centrów aktywności senioralnej - Centrum, Północ, Wschód, Mościce”, zagłosowali tarnowianie w konkursie ogłoszonym w ramach Budżetu Obywatelskiego Miasta Tarnowa na 2015 rok.

Międzyosiedlowe Centra Aktywności Senioralnej to wspólne - partnerskie przedsięwzięcie organizacji pozarządowych posiadających doświadczenie w realizacji projektów na rzecz seniorów, wyłonionych w otwartym konkursie ofert. MCAS-y prowadzone są od kwietnia br. przez Stowarzyszenie Medycyna Polska - lidera projektu, Katolickie Centrum Edukacji Młodzieży KANA, Stowarzyszenie „Senior Na Czasie” oraz Stowarzyszenie „KANON” i tak:

- 1) MCAS Zachód – Klub Seniora prowadzony jest przez Stowarzyszenie KANON w budynku Mościckiego Ośrodka Szkoleniowo-Terapeutycznego, przy ul. Zbylitowskiej 5,
- 2) MCAS Centrum – Klub Seniora prowadzony jest przez Katolickie Centrum Edukacji Młodzieży KANA przy ul. Mościckiego 12,
- 3) MCAS Północ – Klub Seniora „Złoty Wiek”, prowadzony jest przez Stowarzyszenie „Medycyna Polska” przy ul. Pułaskiego 92,
- 4) MCAS Wschód – Klub Seniora „Kolorowa Jesień”, prowadzony przez Stowarzyszenie „Senior Na Czasie” przy ul. Bitwy pod Studziankami 5.

Głównym zadaniem Klubów jest podnoszenie aktywności społecznej i fizycznej osób starszych. Seniorzy uczestniczą w warsztatach komputerowych, językowych, artystycznych, spotkaniach nordic walking, pilates lub fitness, wykładach dotyczących profilaktyki prozdrowotnej, zajęciach usprawniających z fizjoterapeutą, spotkaniach z ciekawymi ludźmi, imprezach okolicznościowych oraz wycieczkach i wyjściach do kina i teatru. Dzięki prowadzeniu zajęć w małych grupach seniorzy zyskują szansę nawiązania nowych kontaktów i uzyskania wewnątrzpokoleniowego wsparcia. W MCAS skupiają się ludzie, którzy w wolnym czasie chcą pomagać innym, dzielić się swoją wiedzą i doświadczeniem.

W spotkaniach i zajęciach uczestniczy ponad 300 osób, z oferty korzystają również osoby, którzy wcześniej rzadko wychodzili z domu. Wszystkie zajęcia dla seniorów są bezpłatne.

O dużej aktywności tarnowskich seniorów świadczą realizowane inicjatywy. W lipcu w Parku Strzeleckim seniorzy zapraszali na „Retro zabawy”, podczas tych spotkań dzieci poznawały gry sprzed lat np. zośkę, hacele, przeplatankę. Podczas upałów włączyli się w akcję Urzędu Miasta i rozdawali wodę mineralną, z kolei 1 sierpnia, w rocznicę wybuchu Powstania Warszawskiego, przy Pałacu BWA zorganizowali razem z harcerzami z Hufca ZHP Tarnów „Powstanie Pokoleń” – wspólne, wielopokoleniowe śpiewanie piosenek z czasów II wojny światowej. Razem z Muzeum Etnograficznym w Tarnowie w ramach „RETROMANII” seniorzy prowadzili zbiórką zabawek, artykułów szkolnych z czasów PRL na potrzeby wystawy, przy współpracy z Biblioteką zainicjowali powstanie punktu bookcrossing.

W ramach MCAS wydawana jest cyklicznie „Gazeta dla seniora” w nakładzie 4.000 sztuk oraz prowadzony jest internetowy portal dla seniorów [www.centrasenioralne.pl](http://www.centrasenioralne.pl).

Zadanie jest współfinansowane z budżetu Miasta Tarnowa, wysokość udzielonej dotacji to 270 tys. zł.

Prowadzenie Międzyosiedlowych Centrów Aktywności Senioralnej będzie kontynuowane w 2016 r. – projekt ten ponownie został wybrany przez tarnowian w ramach Budżetu Obywatelskiego Miasta Tarnowa na 2016 rok.

## **2.10. Kluby Seniora.**

Poza klubami działającymi w ramach MCAS, na terenie Tarnowa funkcjonują także kluby prowadzone przez organizacje pozarządowe, parafie lub spółdzielnię mieszkaniową:

### **2.10.1. Klub Seniora „Cafe pod jesienną różą”.**

Klub prowadzony jest przez Stowarzyszenie „Srebrne Skronie” w Domu Pomocy Społecznej im. Świętego Brata Alberta w Tarnowie przy ul. Szpitalnej 53. Celem stowarzyszenia jest wspieranie działalności Domu w zakresie dostępu do kultury, edukacji, rekreacji, rehabilitacji leczniczej i społecznej, wykraczającym poza statutową działalność Domu. Klub organizuje przedsięwzięcia takie jak: konkursy plastyczne, zabawy andrzejkowe, karnawałowe, mikołajki, walentynki, wycieczki edukacyjno-rekreacyjne, pielgrzymki, coroczne Majówki Integracyjne i inne imprezy plenerowe dla mieszkańców Domu i podopiecznych Dziennego Domu Pobytu.

### **2.10.2. Klub Seniora przy Parafii p.w. Chrystusa Dobrego Pasterza przy ul. 16 Pułku Piechoty 10.**

Jest miejscem wsparcia dla osób w podeszłym wieku przede wszystkim zamieszkujących w obszarze parafii. Celem Klubu jest: polepszenie sprawności manualnej i ruchowej osób starszych, integrację osób starszych ze środowiskiem i najbliższym otoczeniem, budowanie więzi międzypokoleniowej, wymiana doświadczeń i zainteresowań,

promowanie wiedzy o regionie i kulturze. Siedziba Klubu znajduje się w świetlicy parafialnej a spotkania mają charakter cykliczny.

### **2.10.3. „Twórczy Klub Seniora” przy Parafii św. Maksymiliana Marii Kolbego przy ul. Urszulańskiej 9.**

W ramach „Twórczego Klubu Seniora” prowadzonego przez Stowarzyszenie Ad Maximam organizowane są cykliczne spotkania i warsztaty z różnych dziedzin sztuki: malarstwo, rękodzieło, plastyka, historia sztuki, grafika, muzyka. Spotkania Klubu odbywają się w świetlicy przy Parafii św. Maksymiliana Marii Kolbego.

### **2.10.4. Klub Seniora przy Tarnowskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku.**

Działalność Klubu Seniora istniejącego przy Tarnowskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku Fundacji Kromka Chleba, mieszczącego się przy Placu Kazimierza 5 jest skierowana do osób starszych, dzieci i młodzieży. W ramach Klubu odbywają się warsztaty malarskie, tematyczne warsztaty plastyczne, okolicznościowe spotkania i wieczory poezji. Organizowane są wspólne wyjścia do teatru, kina, na koncerty, spektakle i wystawy.

### **2.10.5. Klub Inicjatyw Twórczych OMEGA przy Uniwersytecie Trzeciego Wieku przy PWSZ w Tarnowie.**

Klub OMEGA działający w ramach Uniwersytetu Trzeciego Wieku propozycje swoje kieruje do seniorów. W ramach spotkań Klubu odbywają się różne tematyczne spotkania, odczyty, dyskusje. Mają również miejsce występy Zespołu wokalnego FERMATA, grupy teatralnej - Kabaret PIN oraz wystawy prac grupy plastycznej VENA. Występy Zespołu FERMATA i Kabaretu PIN uświetniają liczne imprezy okolicznościowe i wydarzenia organizowane w Tarnowie.

### **2.10.6. Klub Samopomocy „Wiosna Życia” prowadzony przez Fundację Partnerstwo dla Przyszłości.**

W ramach realizacji zadania publicznego pn. „Prowadzenie ośrodka wsparcia dla osób w podeszłym wieku w integracji z młodzieżą”, 1 lipca 2015 r. rozpoczął swoją działalność Klub Samopomocy „Wiosna Życia”. Zadanie finansowane jest ze środków budżetu Wojewody Małopolskiego i ze środków własnych Gminy Miasta Tarnowa. Klub mieści się w budynku Niepublicznego Gimnazjum „U Konarskiego” w Tarnowie przy ul. Szewskiej 7. Zadaniem ośrodka jest prowadzenie działań o charakterze samopomocowym z akcentem na integrację pomiędzy osobami starszymi i młodzieżą lub dziećmi a także podjęcie działań, których celem jest międzypokoleniowa wymiana doświadczeń. W zajęciach bierze udział 25 seniorów oraz 5 młodych ludzi w wieku szkolnym. Organizowane są dla nich zajęcia z fizjoterapeutą, nauka tańca, warsztaty rękodzieła artystycznego, zajęcia komputerowe, spacer po Tarnowie, wyjazdy kulturalne i krajoznawcze, itp.

### **2.10.7. Kluby prowadzone przez Tarnowską Spółdzielnię Mieszkaniową.**

- 1) Środowiskowy Klub M-2 zlokalizowany przy ul. Parkowej 25 jest miejscem spotkań mieszkańców Tarnowskiej Spółdzielni Mieszkaniowej. Przeznaczony jest dla dzieci, młodzieży i dorosłych, w tym seniorów zarówno z osiedla Parkowa jak i innych osiedli Tarnowskiej Spółdzielni Mieszkaniowej. Chociaż klub nie jest przeznaczony wyłącznie dla seniorów, cieszy się on zainteresowaniem tej grupy wiekowej. Klub realizuje rozmaite zajęcia kulturalne, artystyczne, edukacyjne, sportowo-rekreacyjne, imprezy okolicznościowe. W ramach współpracy z Klubem Seniora „Złoty Wiek” organizowane są spotkania, zabawy oraz gimnastyka dla senierek.
- 2) Osiedlowy Dom Kultury przy ul. Westerplatte 8a jest międzypokoleniowym miejscem spotkań mieszkańców Tarnowskiej Spółdzielni Mieszkaniowej. Działalność Osiedlowego Domu Kultury skierowana jest do każdej grupy wiekowej, zarówno najmłodszych, dorosłych oraz seniorów i kładzie szczególny nacisk na promowanie zdrowego stylu życia poprzez organizowanie zajęć sprzyjających zdrowiu. Poza zajęciami sportowo-rekreacyjnymi, prowadzone są zajęcia edukacyjne. W Osiedlowym Domu Kultury organizowane są także comiesięczne spotkania integracyjne dla seniorów.

### **3. Badanie ankietowe.**

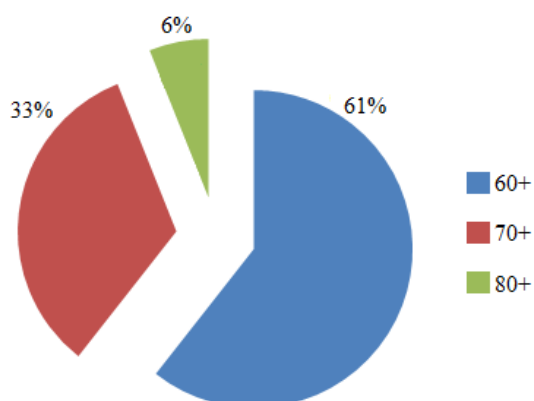
Wydział Zdrowia i Polityki Społecznej Urzędu Miasta Tarnowa w celu lepszego poznania środowiska tarnowskich seniorów, ich warunków życia, problemów z jakimi borykają się na co dzień, a także sprecyzowania ich potrzeb i oczekiwań, zdecydował o konieczności przeprowadzenia badania ankietowego. W ramach tego badania rozdano 1.100 wcześniej przygotowanych ankiet. Na podstawie 580 zwróconych ankiet dokonano analizy, której wybrane obszary zostały zaprezentowane w punkcie 3.1. Respondenci odpowiadali na 24 pytania, otwarte i zamknięte, jednokrotnego i wielokrotnego wyboru. Ponieważ badanie zostało przeprowadzane za pośrednictwem tarnowskich organizacji pozarządowych i instytucji działających na rzecz osób starszych, klubów seniora, uniwersytetów trzeciego wieku, a także za pośrednictwem przychodni lekarskich, badana grupa w dużym stopniu odzwierciedla grupę mieszkańców Tarnowa powyżej 60 roku życia, z niewielkim naciskiem na seniorów, którzy są bardziej aktywni społecznie.

#### **3.1. Analiza badania ankietowego.**

Poniżej przedstawiono wyniki badań najważniejszych obszarów życia tarnowskich seniorów.

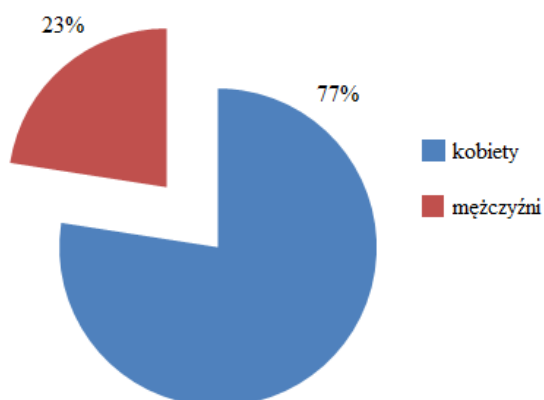


### Wiek respondentów



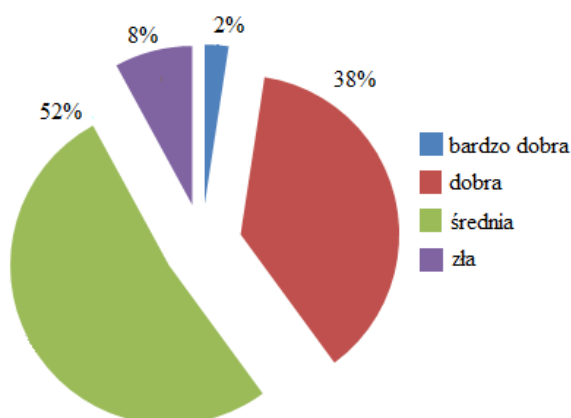
Na pierwszym wykresie zaprezentowano strukturę wiekową respondentów. Seniorzy zostali podzieleni na trzy kategorie wiekowe. Największą grupę wiekową respondentów stanowiły osoby w wieku 60–69 lat (61%) następnie 70–79 lat (33%). Najmniej liczna grupa to osoby w wieku 80–89 lat (6%)

### Płeć respondentów



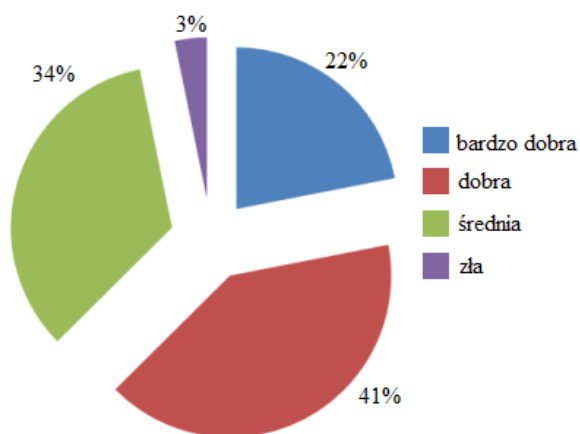
Wśród badanych seniorów kobiety stanowiły 77%, zaś mężczyźni 23%.

### Sytuacja materialna respondentów



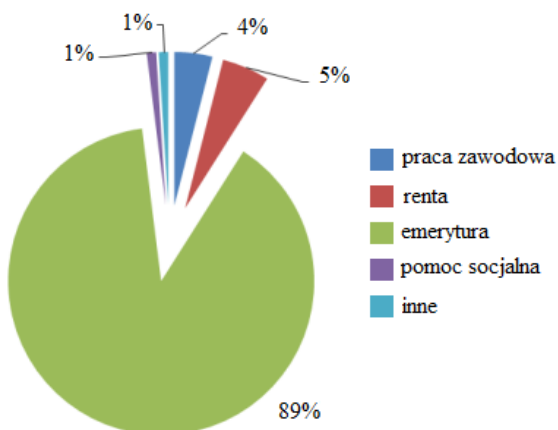
Wykres przedstawia odpowiedzi na pytanie dotyczące oceny własnej sytuacji materialnej przez respondentów. Ankieterzy w znacznej mierze uznają swoją sytuację materialną za średnią (52%) lub dobrą (38%). Swoją sytuację materialną za złą uznało 8%, natomiast za bardzo dobrą uznało 2%. Jak widać, przeważają odpowiedzi pozytywne. Po odcięciu odpowiedzi „średniej”, która jest neutralna, widoczne jest to jeszcze bardziej.

### Sytuacja mieszkaniowa respondentów



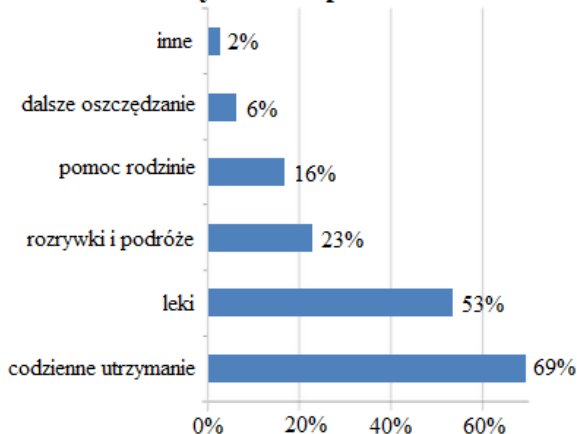
Kolejne pytanie dotyczyło sytuacji mieszkaniowej respondentów. Spośród ankietowanych seniorów, największą grupę stanowiły osoby uznające ją za dobrą (41%). Niewiele mniej uznało ją za średnią (34%) oraz bardzo dobrą (22%). Najmniejszą grupę stanowili seniorzy uznające swoją sytuację za złą (3%). Podobnie jak w poprzednim pytaniu widać, iż seniorzy na ogół są zadowoleni ze swojej sytuacji materialnej i mieszkaniowej. W tym pytaniu, jest to zdecydowanie widoczne.

### Źródło utrzymania respondentów



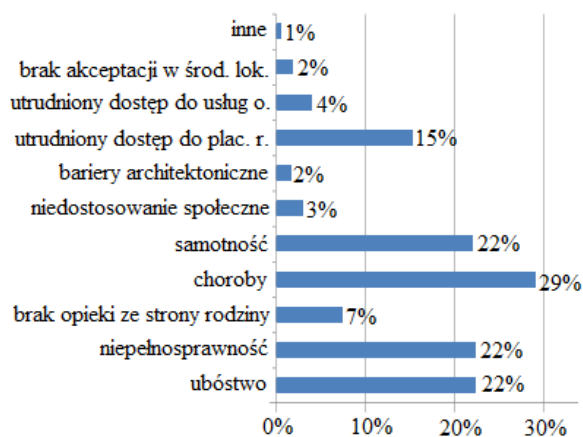
Respondenci zostali też poproszeni o wskazanie swojego głównego źródła utrzymania. Przeważająca większość seniorów utrzymuje się z emerytury (89%), znacznie mniej z renty (5%), pracy zawodowej (3%), lub pomocy socjalnej (2%). Powyższy wynik podyktowany jest między innymi faktem, iż wiek respondentów w znacznej części pokrywa się w wiekiem emerytalnym.

### Główne wydatki respondentów



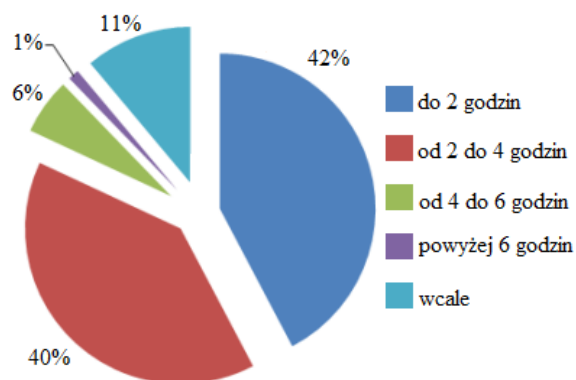
Kolejne pytanie dotyczyło wydawania swoich oszczędności. Największe wydatki seniorów związane są z codziennym utrzymaniem (69%), w drugiej kolejności są to leki (53%), następnie rozrywki i podróże (23%), pomoc rodzinie (16%), dalsze oszczędzanie (6%) oraz inne wydatki (2%).

### Główne problemy osób starszych



Respondenci zostali zapytani o problemy społeczne z jakimi ich zdaniem najczęściej zmagają się osoby starsze w Tarnowie. Ich odpowiedzi najczęściej odnosiły się do chorób (29%), ubóstwa i biedy (22%), niepełnosprawności (22%) oraz samotności (22%). W mniejszym stopniu utrudniony dostęp do placówek rehabilitacyjnych (15%), brak opieki ze strony rodziny (7%), utrudniony dostęp do usług opiekuńczych (4%), niedostosowanie społeczne (3%), bariery architektoniczne (2%), brak akceptacji w środowisku lokalnym (2%).

### Dzienny czas na aktywność



Kolejnym zadaniem respondentów było określenie najbardziej odpowiedniego ich zdaniem przedziału czasu, jaki chcieliby dziennie spędzać wspólnie z innymi seniorami w miejscach takich jak klub seniora, itp. Dwie najczęściej pojawiające się odpowiedzi to „do 2 godzin dziennie” (42%) oraz „od 2 do 4 godzin dziennie” (40%). Znacznie mniej odpowiedzi wskazywało na czas „od 4 do 6 godzin dziennie” (6%) lub „powyżej 6 godzin dziennie” (1%). Dość liczna grupa odpowiedziała, iż wcale nie jest zainteresowana tego typu spędzaniem czasu (11%).

Z przeprowadzonego badania ankietowego wynika, iż statystyczny tarnowski senior to kobieta w wieku między 60 a 70 lat, mężatka lub wdowa.

Jej sytuacja materialna a także mieszkaniowa jest średnia lub dobra. Utrzymuje się z emerytury, mieszka sama lub ze współmałżonkiem. Jest członkiem organizacji senioralnej i stara się aktywnie uczestniczyć w jej spotkaniach. Jej głównym oczekiwaniem dotyczącym tych spotkań jest utrzymanie sprawności umysłowej oraz nawiązanie nowych znajomości. Wolny czas spędza czytając oraz oglądając TV.

Za główne problemy, z którymi borykają się seniorzy uważa dotykające ich choroby, samotność, niepełnosprawność oraz ubóstwo. W kwestii problemów zdrowotnych, jako najczęstsze postrzega choroby zwyrodnieniowe oraz choroby układu krążenia. W czasie

choroby, złego samopoczucia lub trudności finansowych może liczyć na rodzinę. Największą część swoich dochodów przeznaczają na codzienne utrzymanie oraz na leki. Jej zdaniem osoby starsze nie są w społeczeństwie darzone szacunkiem.

Swój poziom bezpieczeństwa uważa za umiarkowany i uważa się jednak za osobę szczęśliwą. Odnośnie czasu jaki chce poświęcać na aktywność w miejscach przeznaczonych dla seniorów to uważa, iż optymalnie powinien to być czas do 2 godzin lub od 2 do 4 godzin dziennie.

### **3.2. Wnioski z diagnozy i badania ankietowego.**

- 1) Ponieważ wśród głównych problemów osób starszych zamieszkałych w Tarnowie wymieniane są problemy natury zdrowotnej, koniecznością jest organizowanie zajęć o charakterze rehabilitacyjnym i terapeutycznym. Ważne są też, co sygnalizują sami seniorzy, ćwiczenia utrzymujące dobrą kondycję umysłową oraz pamięć.
- 2) Samotność, która również należy do najczęściej wymienianych problemów osób starszych (zważywszy, iż około 4 na 10 mieszka samotnie i prawie tyle samo mieszka wyłącznie ze współmałżonkiem, jest to istotny czynnik wpływający na seniorów) powinna być eliminowana przede wszystkim poprzez zajęcia w komfortowych, rówieśniczych grupach, ponieważ, dla seniorów niezwykle ważne są kontakty towarzyskie, w tym jak sami określają, poznawanie nowych osób.
- 3) Sytuacja finansowa (dla 9 na 10 seniorów emerytura stanowi główne źródło utrzymania), określana przez ponad połowę z nich jako średnia, z reguły nie pozwala im na ponoszenie dodatkowych kosztów związanych z aktywnością. Stąd większość zajęć powinna być bezpłatna, a jeśli już pobierana jest opłata to powinna być całkowicie symboliczna.
- 4) Osoby starsze potrzebują pomocy w zagospodarowaniu czasu wolnego. Wielu seniorów angażuje się w różnego rodzaju aktywności, które pozwalają im niwelować między innymi poczucie samotności. Sama aktywność, nawet niewielka, daje seniorom ogromnie dużo. Seniorzy odzyskują sens życia, radość i optymizm, aktywność odmładza, pozwala też na dłuższe pozostawanie w dobrej kondycji fizycznej i psychicznej.
- 5) Seniorzy oczekują takiej aktywności, która nie będzie absorbowała zbyt wiele ich czasu (maksymalnie 4 godziny dziennie), a jednocześnie będzie ze sobą niosła szereg korzyści. Seniorzy najbardziej oczekują poprawy lub utrzymania sprawności umysłowej, nawiązywania nowych znajomości, nabycia nowych umiejętności oraz podniesienia lub utrzymania sprawności fizycznej. Jak widać zajęcia takie powinny być bardzo wszechstronne i powinny łączyć w sobie elementy rehabilitacyjne, elementy wymagające aktywności umysłowej, a także ogólnie elementy społeczne, jak kontakty z rówieśnikami, wspólne zajęcia i spędzanie z nimi czasu. Niezbędna jest ciągła animacja środowiska osób starszych, wyłanianie liderów i motywowanie ich do działań na rzecz rówieśników. Najskuteczniejsza promocja aktywności seniorów to przede wszystkim bezpośrednie kontakty, w bezpiecznym i znanym środowisku.
- 6) Seniorzy chcą działać na rzecz innych, dlatego należy rozwijać dostępność wolontariatu dla osób starszych i na rzecz osób starszych, np. w postaci banku czasu.

- 7) Niektóre spośród tarnowskich osiedli posiadają duży odsetek osób starszych. Jednocześnie na terenie niektórych spośród tych osiedli nie są prowadzone działania prosenioralne. Należy dołożyć starań, by działania takie były realizowane na terenie każdego osiedla, proporcjonalnie do liczby zamieszkujących go seniorów.
- 8) Znaczna część seniorów pozostaje w środowisku domowym i nie jest aktywna społecznie. Trzeba zwiększyć nacisk na aktywizację tych osób, której główny ciężar powinien jednak spocząć na rodzinie, pracownikach socjalnych oraz pielęgniarzach środowiskowych.

Przeprowadzona diagnoza oraz analiza badania ankietowego pozwoliła sprecyzować, słabe strony oraz deficyty w poszczególnych obszarach. Na ich podstawie zdefiniowano cel główny i cele szczegółowe dla niniejszego Programu. W ramach każdego priorytetu określono konkretne zadania, a także wskaźniki, które pomogą określić w wymierny sposób stopień ich realizacji. Wskazano także realizatorów odpowiedzialnych za wdrażanie poszczególnych celów oraz źródła finansowania tych działań.

#### **4. Cele i zadania Programu.**

##### **Cel główny Programu:**

**Tworzenie warunków do pełnego, indywidualnego rozwoju i zaspokajania potrzeb osób starszych we wszystkich sferach i na każdym etapie życia, gwarantujących pełne uczestnictwo tych osób w życiu społecznym.**

##### **4.1. Priorytet I.**

**Tworzenie optymalnych warunków ukierunkowanych na utrzymanie i poprawę zdrowia osób starszych.**

##### **Cele szczegółowe:**

1. Poprawa dostępności do usług medycznych, w tym rehabilitacyjnych osób starszych.
2. Utrzymanie i poprawa sprawności psycho-fizycznej osób starszych.
3. Rozwój systemu opieki długoterminowej.
4. Edukacja i promowanie zdrowego stylu życia wśród osób starszych.

##### **Zadania:**

1. Zapewnienie osobom starszym leczenia i opieki medycznej, wczesnej diagnozy, rehabilitacji i edukacji zdrowotnej.
2. Tworzenie optymalnych warunków ukierunkowanych na utrzymanie i poprawę sprawności psycho-fizycznej osób starszych.
3. Utworzenie systemu opieki geriatrycznej ukierunkowanej na poprawę diagnostyki, leczenia i rehabilitacji.

4. Wykorzystywanie dobrych praktyk w zakresie organizacji działalności podmiotów leczniczych z uwzględnieniem potrzeb osób starszych.
5. Organizowanie przez podmioty lecznicze „dni otwartych”, „białych niedziel” dla osób starszych.
6. Prowadzenie badań profilaktycznych i programów zdrowotnych.
7. Zwiększenie dostępności do domowej opieki pielęgniarstwa i rehabilitacji osobom starszym obłożnie i przewlekle chorym.
8. Zwiększenie dostępności do domowej opieki hospicyjnej osobom starszym terminalnie chorym.
9. Wprowadzenie i promocja nowoczesnych, innowacyjnych rozwiązań opieki nad osobami starszymi.
10. Zwiększenie liczby miejsc w Zakładach Opiekuńczo-Lecznicych.
11. Wprowadzenie i promocja nowoczesnych rozwiązań opieki nad osobami starszymi (telemedycyna, teleopieka, „przycisk życia”, „pudełko” oraz „koperta życia” itp.)
12. Wspomaganie i pobudzanie aktywności organizacji pozarządowych działających na rzecz seniorów w obszarze edukacji zdrowotnej i aktywnych form spędzania wolnego czasu.
13. Organizowanie dla seniorów atrakcyjnych spotkań edukacyjnych, szkoleń i wykładów promujących zdrowy styl życia.

#### Wskaźniki:

1. Liczba beneficjentów badań profilaktycznych i programów zdrowotnych.
2. Liczba łóżek w Zakładach Opiekuńczo-Lecznicych.
3. Liczba łóżek geriatrycznych.
4. Liczba miejsc w hospicjum stacjonarnym.

#### **4.2. Priorytet II.**

##### **Pomoc, wsparcie i zapewnienie osobom starszym bezpieczeństwa socjalnego.**

#### Cele szczegółowe:

1. Wsparcie osób starszych w ich środowisku zamieszkania.
2. Rozwój systemu opieki nad osobami starszymi niemogącymi samodzielnie funkcjonować w swoim środowisku.
3. Opracowanie, promocja i koordynacja systemu ulg adresowanych do seniorów.
4. Wspieranie rodzin osób starszych.
5. Wspieranie rozwoju „srebrnej gospodarki” – nowoczesnego rynku usług i produktów przyjaznych osobom starszym, w celu zaspokajania ich potrzeb konsumpcyjnych, bytowych oraz zdrowotnych

#### Zadania:

1. Udzielanie przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Tarnowie pomocy finansowej i rzeczowej osobom starszym, znajdującym się trudnej sytuacji materialnej.

2. Zwiększenie liczby ośrodków wsparcia dziennego – domów dziennego pobytu i klubów samopomocy oraz klubów seniora.
3. Zwiększenie dostępności usług opiekuńczych.
4. Wprowadzenie usług w miejscu zamieszkania dla osób starszych po przebytej hospitalizacji umożliwiającym dalsze funkcjonowanie w środowisku.
5. Zatrudnienie w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej asystenta osoby starszej.
6. Likwidacja barier architektonicznych oraz transportowych utrudniających osobom starszym dostęp do obiektów użyteczności publicznej, swobodne przemieszczanie się, dostęp do informacji i możliwości komunikacji międzyludzkiej.
7. Praktyczne kształtowanie przestrzeni publicznej oraz budowanie budynków przyjaznych starzeniu się.
8. Stworzenie kompleksowego zabezpieczenia osoby w okresie oczekiwania na umieszczenie w domu pomocy społecznej.
9. Zapewnienie miejsc w domach pomocy społecznej. Utrzymanie standardu usług w domach pomocy społecznej prowadzonych przez Gminę Miasta Tarnowa.
10. Utworzenie i prowadzenie mieszkań chronionych dla osób starszych.
11. Wydzielenie na zamianę odpowiednich dla osób starszych mieszkań, wchodzących w skład mieszkaniowego zasobu Gminy Miasta Tarnowa.
12. Utworzenie dla osób starszych w mieszkaniowym zasobie Gminy Miasta Tarnowa „banku zamiany mieszkań”.
13. Promowanie i inicjowanie zamiany mieszkań pozostających w zasobie spółdzielni mieszkaniowych i Tarnowskiego Towarzystwa Budownictwa Społecznego Sp. z o.o.
14. Rozpowszechnianie informacji o dostępności do usług świadczonych na rzecz osób starszych przez instytucje i organizacje, w tym na stronie [www.tarnow.pl](http://www.tarnow.pl) w zakładce Polityka społeczna i zdrowie – Dla Seniora.
15. Prowadzenie w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Tarnowie Punktu Informacyjnego dla Seniorów.
16. Zlecenie organizacjom pozarządowym zadań publicznych w zakresie pomocy społecznej w obszarze wsparcia tarnowskich seniorów.
17. Realizacja Programu Karta Tarnowskiego Seniora w celu poprawy społecznego funkcjonowania osób 65+. Korzystanie z systemu ulg i zniżek poprzez Kartę Tarnowskiego Seniora. Promocja Karty.
18. Organizacja wolontariatu na rzecz osób starszych – pozyskiwanie i szkolenie wolontariuszy.
19. Pomoc psychologiczna i poradnictwo dla rodzin zajmujących się osobami starszymi.
20. Wsparcie opiekunów nieformalnych osób starszych.
21. Promocja społecznej odpowiedzialności biznesu w szczególności nakierowanej na wsparcie osób starszych.

#### Wskaźniki:

1. Liczba seniorów korzystających ze świadczeń Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Tarnowie.

2. Liczba seniorów przebywających w ośrodkach wsparcia dziennego i klubach seniora.
3. Liczba seniorów przebywających w placówkach całodobowego wsparcia
4. Liczba posiadaczy Kart Tarnowskiego Seniora.
5. Liczba podmiotów będących partnerami programu Karta Tarnowskiego Seniora.

### **4.3. Priorytet III.**

#### **Przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu osób starszych poprzez integrację międzypokoleniową, aktywizację i rozwój zainteresowań osób starszych.**

##### Cele szczegółowe:

1. Stymulowanie osób starszych do partycypacji w życiu publicznym.
2. Budowanie pozytywnego wizerunku osoby starszej w społeczeństwie.
3. Promowanie i wzmacnianie integracji i współpracy międzypokoleniowej.

##### Zadania:

1. Ułatwienie osobom starszym dostępu do kultury, sportu, turystyki i rekreacji.
2. Zachęcanie osób starszych do aktywności społecznej i obywatelskiej.
3. Zapewnienie seniorom dostępu do obiektów kultury, sportu i rekreacji zarządzanych przez jednostki organizacyjne Gminy Miasta Tarnowa.
4. Likwidacja barier architektonicznych w obiektach użyteczności publicznej.
5. Wspieranie działalności Uniwersytetów Trzeciego Wieku.
6. Prowadzenie szkoleń i warsztatów dotyczących kompetencji cyfrowych przydatnych seniorom w codziennym funkcjonowaniu w społeczeństwie informacyjnym. Edukacja seniorów w dziedzinie nowoczesnych technologii.
7. Realizacja projektów i przedsięwzięć na rzecz aktywizacji i wspierania seniorów.
8. Organizowanie wolontariatu dla osób starszych chcących bezinteresownie zaangażować się w pracę na rzecz innych osób między innymi w postaci banku czasu.
9. Podniesienie poziomu wiedzy na temat osób starszych szczególnie wśród dzieci i młodzieży, uwrażliwienie młodego pokolenia na potrzeby starszych.
10. Przełamywanie negatywnych stereotypów związanych z procesem starzenia się.
11. Promocja aktywności i osiągnięć osób starszych.
12. Coroczne organizowanie lokalnych obchodów Międzynarodowego Dnia Osób Starszych - Tarnowskiego Dnia Seniora.
13. Organizacja międzypokoleniowych spotkań integracyjnych, kulturalnych, edukacyjnych, okolicznościowych itp.
14. Zapewnienie udziału kombatantów w obchodach świąt państwowych i patriotycznych.
15. Prowadzenie i aktualizacja serwisu dla seniorów na stronie internetowej [www.tarnow.pl](http://www.tarnow.pl) w zakładce Polityka społeczna i zdrowie – Dla Seniora.
16. Wsparcie organizacji pozarządowych działających na rzecz seniorów w obszarze edukacji trzeciego wieku, kultury, sportu, turystyki i rekreacji.
17. Wzmocnienie integracji międzypokoleniowej.
18. Kontynuacja działań na rzecz funkcjonowania Tarnowskiej Rady Seniorów.



19. Realizacja projektów służących wzmocnieniu integracji międzypokoleniowej.
20. Podjęcie działań w celu aktywizacji osób pozostających w środowisku domowym.

#### Wskaźniki:

1. Liczba słuchaczy Uniwersytetów Trzeciego Wieku funkcjonujących na terenie Tarnowa.
2. Liczba uczestników szkoleń dotyczących kompetencji cyfrowych.
3. Liczba seniorów uczestniczących w zajęciach sportowych i rekreacyjnych.
4. Liczba zadań publicznych w obszarze polityki senioralnej zleconych organizacjom pozarządowym.
5. Wysokość środków przeznaczonych z budżetu GMT na realizację zadań z obszaru polityki senioralnej.

#### **5. Realizatorzy i partnerzy:**

1. Jednostki organizacyjne Gminy Miasta Tarnowa (w tym w szczególności jednostki organizacyjne pomocy społecznej: Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, Dom Pomocy Społecznej przy ul. Czarna Droga 48 oraz Dom Pomocy Społecznej im. Świętego Brata Alberta przy ul. Szpitalnej 53)
2. Jednostki organizacyjne Urzędu Miasta Tarnowa (w tym w szczególności: Wydział Zdrowia i Polityki Społecznej, Wydział Kultury, Wydział Sportu i Wydział Komunikacji Społecznej).
3. Podmioty lecznicze.
4. Narodowy Fundusz Zdrowia.
5. Organizacje pozarządowe i podmioty prowadzące działalność pożytku publicznego.
6. Organizacje kultury fizycznej.
7. Tarnowskie szkoły, wyższe uczelnie.
8. Przedsiębiorcy prowadzący działalność gospodarczą na terenie Tarnowa i inni.

#### **6. Źródła finansowania.**

Głównymi planowanymi źródłami finansowania Programu Działań na Rzecz Osób Starszych w Mieście Tarnowie na lata 2015-2020 są środki finansowe:

1. budżetu Gminy Miasta Tarnowa,
2. budżetu państwa,
3. pozyskiwane przez organizacje pozarządowe oraz środki pochodzące z wkładu własnego tych organizacji, w tym wkładu finansowego, wkładu osobowego, pracy wolontariuszy oraz pracy społecznej członków tych organizacji,
4. Rządowego Programu na Rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020,

5. Funduszu Inicjatyw Obywatelskich,
6. Programu Senior-WIGOR,
7. Europejskiego Funduszu Społecznego i innych funduszy Unii Europejskiej,
8. Sektora prywatnego lub spółdzielczego i inne.

Część finansowania, pochodząca ze środków zewnętrznych może zostać pozyskana zarówno przez Gminę Miasta Tarnowa, jak i przez organizacje pozarządowe lub podmioty prowadzące działalność pożytku publicznego. W przypadku tych organizacji lub podmiotów, zadaniem samorządu jest współpraca i wspieranie ich w procesie pozyskiwania dotacji. Od aktywności wymienionych wyżej grup w tym zakresie zależy wielkość pozyskanych środków na realizację niniejszego Programu. Powodzenie w realizacji zadań założonych w tym Programie zależy także od wielkości środków budżetu Gminy Miasta Tarnowa, przeznaczonych na sfinansowanie lub dofinansowanie niektórych działań. Duże znaczenie ma również zdolność realizatorów i partnerów do pozyskiwania dodatkowych środków zewnętrznych na realizację części przyjętych priorytetów.

## **7. Monitorowanie.**

Program Działań na Rzecz Osób Starszych w Mieście Tarnowie na lata 2015 - 2020 jest dokumentem perspektywicznym, wytyczającym w sposób ogólny kierunki realizacji zdefiniowanych priorytetów. Nadzór nad realizacją niniejszego Programu sprawuje Prezydent Miasta Tarnowa, koordynatorem odpowiedzialnym za monitoring jest Wydział Zdrowia i Polityki Społecznej Urzędu Miasta Tarnowa.

Realizacja Programu monitorowana będzie raz do roku, nie później niż do końca kwietnia następnego roku, poprzez sporządzenie rocznego sprawozdania z realizacji Programu opracowanego w oparciu o informacje otrzymane od współdziałających realizatorów i partnerów. Sprawozdanie to, przedstawione będzie do oceny Prezydentowi Miasta Tarnowa, po wcześniejszym otrzymaniu opinii Tarnowskiej Rady Seniorów. Przedmiotem ewaluacji będą wskaźniki efektów realizacji założonych priorytetów.

*Opracowano: Wydział Zdrowia i Polityki Społecznej  
Urząd Miasta Tarnowa*