



Město Jeseník

Plán rozvoje proseniorské politiky (2021 - 2024)

Cílem plánu je rozvíjet podmínky pro seniory směřující ke kvalitě života ve stáří

Město Jeseník chce díky tomuto plánu zlepšit příležitost pro aktivitu a zdraví seniorů, jejich bezpečí, pohodu, a také zapojení názorů starších lidí do rozvoje města.

V praxi to znamená a dále bude znamenat, že město přátelské seniorům přizpůsobí místní prostředí i služby tak, aby byly přátelské a přístupné, začleňující aktivizující pro starší generaci. Ptáme se lidí, co potřebují, a snažíme se vycházet vstříc starším lidem s různými potřebami a schopnostmi.

Dle demografických prognóz lze předpokládat, že kolem roku 2025 bude Česká republika při stávajících trendech patřit k nejstarším populacím na světě. Předpokládá se, že více než třetina obyvatel bude ve věku nad 60 let. V populaci bude přibývat osob ve věku nad 65 let. Příčinami jsou snížená porodnost a naopak prodloužení délky života. Ubývá dětí a stoupá počet seniorů.

Tabulky níže znázorňují předpokládaný vývoj obyvatel a jednotlivých složek obyvatelstva ve SO ORP Jeseník, městě Jeseník a Zázemí. V konkrétních hodnotách současných dat a na prognóze do roku 2030 je znázorněn celkový předpoklad úbytku obyvatel i proces stárnutí obyvatelstva, který doprovází také např. úbytek obyvatel v produktivním věku.

Tabulka 1: Počet obyvatel v Jeseníku a jeho zázemí v letech 1991, 2001, 2020 a prognóza do roku 2030

	1991	2001		2011		2020		2030	
SO ORP Jeseník	42 635	42 399	▼	40 486	▼	37 968	▼	35 631	▼
Město Jeseník	13 112	12 617	▼	11 841	▼	11 081	▼	10 503	▼
Jeseník - zázemí	29 523	29 782	▲	28 645	▼	26 887	▼	25 128	▼

Zdroj: ČSÚ, 2020, Běžná evidence obyvatelstva, demografická prognóza obyvatel, zpracování ACCENDO

U SO ORP Jeseník, města Jeseník i jeho zázemí je vidět pokles obyvatel. U SO ORP je k roku 2030 předpokládán pokles na 84 % obyvatel ve vztahu k hodnotě z roku 1991, u města Jeseník dokonce na 80 %.




Dle demografické prognózy do roku 2030 na území SO ORP klesne počet obyvatel ve věku 0-14 let o 15,7 %, lidí v produktivním věku o 7,5 %. Počet seniorů naopak vzroste o 4,7 %. V samotném Jeseníku je očekáván výrazný pokles složky produktivního obyvatelstva (-9,2 %), počet dětí však vzroste o 2,7 % a počet seniorů zůstane téměř beze změny. V zázemí města sledujeme výrazný pokles dětí, a to o 23,0 %.

Podíl obyvatel ve věku **65 let a více** na celkové populaci v rámci SO ORP vzroste dle prognózy o 2,5 %, na hodnotu 24,6 %. Obdobné podíly seniorů na celkové populaci lze očekávat i ve městě Jeseník a jeho zázemí (25,6 %; 24,2 %). Pro město jde o nárůst o 1,4 %, pro zázemí o 3,0 %.

Pokles počtu obyvatel a zvyšující se podíl seniorů je dán zejména odchodem osob v produktivním věku mimo region a vzrůstajícím podílem seniorů, kteří v regionu strávili svůj produktivní věk a chtějí v regionu setrvat i nadále. Stejně jako v jiných oblastech republiky i zde výrazně v této věkové kategorii převažuje počet žen. Město Jeseník seniorům nabízí širokou paletu aktivit, které nejen vyplňují volný čas seniorů a

odpovídají na potřeby při využití volného času a potřeby jejich aktivit, ale také napomáhají k formulaci a předávání potřeb seniorů. Město Jeseník zřizuje příspěvkovou organizaci, která poskytuje sociální ambulantní a pobytové sociální služby pro seniory, ale také nabízí volnočasové a vzdělávací aktivity pro seniory (viz příloha). V rámci města pracuje 8 klubů s cca 200 aktivními členy. Přínosem podpořených aktivit je zejména rozšíření nabídky aktivit pro seniory a aktivizace seniorů, které povedou k delšímu udržení soběstačnosti, psychického zdraví i motivace k aktivizaci seniorů, setkávání se a společenskému životu. Díky podpoře naplánovaných aktivit se podaří zapojit větší počet osob nejen do činnosti klubů seniorů, ale také rozšířit počet seniorů zapojených do aktivit z kategorie neorganizovaných seniorů z řad obyvatel města.

Tabulka 2: Srovnání podílu věkových skupin na celkovém počtu obyvatelstva mezi roky 2018 a 2030

Věk	SO ORP Jeseník			Město Jeseník			Jeseník - zázemí		
	2020	2030	Změna	2020	2030	Změna	2020	2030	Změna
 0 - 14	14,1%	12,6%	▼ -1,5%	13,8%	15,0%	▲ 1,2%	14,2%	11,6%	▼ -2,5%
 15-64	63,8%	62,8%	▼ -1,0%	61,9%	59,4%	▼ -2,5%	64,6%	64,1%	▼ -0,4%
 65+	22,1%	24,6%	▲ 2,5%	24,3%	25,6%	▲ 1,4%	21,2%	24,2%	▲ 3,0%

Je tedy žádoucí při zvyšujícím se věku populace také prodlužovat život prožitý ve zdraví. Na dobrém funkčním stavu se ve stáří kromě neovlivnitelných faktorů podílí významně i nepřítomnost nemocí, které jsou ovlivnitelné prevencí a efektivní intervencí, kondice ovlivnitelná zdravým životním stylem a vlivy prostředí, které lze ve větší míře taktéž ovlivnit. Seniorská populace je z hlediska zdravotního i funkčního velmi různorodá, vyžaduje také rozdílné přístupy a aktivity.

Pro zajištění vhodných a potřebných opatření bylo využito zjišťování potřeb. Podkladů bylo několik, přičemž jedním z výchozích byla SWOT analýza.

Silné stránky	Slabé stránky
<ul style="list-style-type: none"> • Dostatek aktivních seniorů na území města • Podpora seniorských aktivit ze strany města a městského úřadu • Prostory klubu seniorů jako zázemí pro aktivity klubů seniorů (pracovníci školství, turisté, zpěv, tanec ...) a dalších aktivit • Spolupráce s příspěvkovou organizací zaměřenou na kulturu (kino, divadlo, koncertní sál ...) a poskytování zázemí pro pravidelné i nahodilé aktivity • Mezigenerační spolupráce se školami (MŠ, ZŠ, ZUŠ) a dobrovolnictví • Systém informovanosti o aktivitách pro 	<ul style="list-style-type: none"> • Dopravní dostupnost regionu • Absence MHD ve městě • Nedostatek parkovišť • Nedostatek veřejných toalet na území města a lázní • Absence, špatný stav a nedostatečná bezbariérovost chodníků na některých frekventovaných místech • Pití a žebření sociálně slabých na veřejných prostranstvích • Zapomenuté informační cedule nefungujících firem • Nedostatečná bezbariérovost některých

<p>seniory (zpravodaj do domácností zdarma, vitrina, web)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Existence a činnost rady seniorů a její provázanost s krajskou radou seniorů • Provozování senior taxi a existence slevy na dopravu pro seniory • Každoroční realizace dnů seniorů (4 dny aktivit) • Realizace setkání pro dříve narozené 1x ročně • Spolupráce s příspěvkovou organizací Centrum sociálních služeb Jeseník a její zajišťování sociálních služeb, podpory klubů seniorů, zájezdů pro seniory, aktivizačních činností a dalších aktivit pro seniory • Realizace vzdělávání pro seniory formou Akademie třetího věku a Virtuální univerzity třetího věku • Spolupráce a realizace společných projektů v rámci česko-polské a česko-německé spolupráce • Regionální spolupráce klubů seniorů • Plánování sociálních služeb a zajišťování místní a typové dostupnosti potřebných sociálních služeb prostřednictvím pracovní skupiny senioři • Slevy v rámci senior pasů • Existence periodika „Moravský senior“ • Cyklostezka propojující město • Spolupráce s Centrem společných aktivit při přeshraniční spolupráci se seniory z Polska a při využití prostor pro aktivity seniorů 	<p>veřejných budov (radnice, Tovární ...)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stav některých přechodů ve městě • Volně pobíhající psi • Absence nebo nedostatečná kapacita specializované zdravotní péče (kožní, neurolog ...)
<p>Příležitosti</p>	<p>Hrozby</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Levné ubytování pro turisty i z řad seniorů • Zkvalitnění zázemí a vybavení klubů pro seniory • Zkvalitnění podpory informovanosti o aktivitách pro seniory • Využití zrekonstruovaných prostor centra společných aktivit (přednášky, práce s knihou ...) • Zlepšení a rozšíření spolupráce seniorů v regionu • Rozšíření venkovních prostor a aktivit Centra sociálních služeb Jeseník • Spolupráce se spolkem Sudetikus • Podpora zapojování veřejnosti včetně 	<ul style="list-style-type: none"> • Nedostatek financí • Nízké důchody v regionu • Vysoká nezaměstnanost i v seniorském věku a málo pracovních příležitostí • Vylidňování regionu a odchod mladých lidí mimo region • Nedostupnost regionu • Nezájem veřejnosti o zapojení do veřejného života a rozhodovacích procesů • Mezigenerační nesolidarita • Nedostatek finančně dostupného nájemního bydlení pro seniory včetně bezbariérového bydlení • Epidemie COVID-19 a případné obdobné

<p>seniorů do rozhodovacích procesů (např. pocitová mapa, ...)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prohloubení spolupráce v rámci česko-polské, česko-německé i česko-slovenské spolupráce mezi seniory • Budování a rekonstrukce parkovišť, chodníků a přechodů • Vybudování veřejného WC v lázních • Spolupráce s Priessnitzovými léčebnými lázněmi, a.s. Jeseník – při zajišťování pohybových aktivit jako instruktážní vycházky nordic walking, aqua walking, cvičení v bazénu atd. • Spolupráce se studentskou radou • Spoluúčast města Jeseník jako partnera při pořádání Dne seniorů, který organizuje Sun Drive Communications • Splav v parku s novým majitelem, který by mohl vytvořit zajímavý veřejný prostor s vodní plochou ve spojení s tzv. náplavkou • V oblasti propagace Senior pasů a vytipování vhodných subjektů na Jesenícku pro poskytování slev a pomoc seniorům s vyplněním přihlášek a hromadným odesláním • Areál „Voršilek“ ve správě základní školy a opravené letní kino jako veřejný prostor v centru města využitelný pro veřejné akce 	<p>epidemie s dopadem na možnost se setkávat a pořádat aktivity pro seniory</p>
---	---

Zdrojem pro přípravu plánu bylo více. Jednalo se o zapojení klubů seniorů, kdy opatření byla konzultována s vedoucími jednotlivých klubů seniorů, které ve svých řadách sdružují více než 200 aktivních seniorů a představují tak významný reprezentativní vzorek seniorů na území města Jeseník. Dále jsou všechny plánované aktivity pro seniory ověřeny tím, že se jedná o realizované aktivity vycházející z dlouholeté zkušenosti s jejich realizací a také s potvrzeného zájmu o ně, který se každoročně potvrzuje počtem účastníků jednotlivých aktivit z řad seniorů. Došlo také k přímému zapojení seniorů v rámci setkání s občany, kterého se zúčastňují z velké části také senioři, výstupy byly podkladem pro žádost i plán rozvoje proseniorské politiky, mimo to probíhá pravidelné setkávání se zástupci jednotlivých klubů seniorů, které má za cíl mapovat potřeby seniorů města.

Významným zdrojem potřeb je také rada seniorů, která je stálou pracovní skupinou složenou ze zástupců seniorů z klubů seniorů i ze seniorů, kteří nejsou organizováni v rámci jednotlivých klubů. Jedná se o reprezentativní zástupce seniorů města Jeseník, kteří sbírají a formulují potřeby a přenášejí podněty a informace k seniorům. Dalším zdrojem je pracovní skupina seniorů v rámci plánování sociálních služeb. Jejimi členy jsou zástupci z řad zadavatelů, poskytovatelů sociálních služeb a také přímo z řad seniorů a pomáhají formulovat potřeby pro oblast sociálních služeb i služeb návazných.

Jak zadat plán, aby byl úspěšný?

Plán musí splňovat metody SMART:

S jako specifický - konkrétní úkol: Plán má vytvořit prosenirské podmínky/opatření, která povedou k aktivnímu stárnutí seniorů.

M jako měřitelný - motivující: Budou nastaveny opatření v devíti oblastech, plán je střednědobý, bude se vyhodnocovat každý rok, vyhodnocení bude vždy číslovanou přílohou plánu, každého opatření bude časově vymezen.

A jako adekvátní – odpovídající: Znamená to, že nastavujeme takové podmínky, které jsme schopni splnit.

R jako realistický – plánovaný výsledek musí být realistický: znamená, že navržená opatření budou převedena do praxe.

T jako termínovaný – do kdy bude cíl splněn, jak dlouho bude splnění úkolu trvat: úkoly budou rozděleny podle doby nutné pro uvedení do praxe.

V rámci zpracování plánu byla zpracována také analýza udržitelnosti a analýza rizik opatření.

Platforma jednání:

Město Jeseník:

starostka Jeseník Mgr. Bc. Zdeňka Blišťanová

ředitel CSS Jeseník: Ing. Jan Rotter

vedoucí OSVZ: Mgr. Jiří Kovalčík

Senioři:

Rada seniorů

Kluby seniorů

A další:

Veřejná setkání, spolky,...

Plán se zabývá těmito tématy:

1. Město bez bariér

Prostředí, ve kterém starší lidé ve městech žijí, je jednou ze základních součástí Města přátelského seniorům. Venkovní prostranství a veřejné budovy mají značný vliv na mobilitu, nezávislost a kvalitu života seniorů a možnost „stárnout v místě“. Mezi hlavní vlastnosti prostředí příznivého pro kvalitu života starší generace patří přístupnost, bezbariérovost venkovních cest i budov. Pro všechny generace je důležitá zeleň, čistota či kvalita ovzduší a hluk.

- důležité jsou opravené chodníky, pěší zóny a stezky i bezpečné přechody pro chodce,
- mobiliář a jiné vybavení pro možnost odpočinku a aktivního vyžití i ve vyšším věku,
- dostupnost čistých, vhodně lokalizovaných, dobře označených bezbariérových toalet,
- kvalitní obchodní, servisní a jiné služby, které respektují potřeby starších zákazníků,
- důležitý je zejména celkový pocit bezpečí značně ovlivňuje zájem starších lidí vycházet ven a pohybovat se ve městě, což následně ovlivňuje jejich nezávislost, tělesné zdraví, sociální integraci a duševní pohodu.

Opatření

- 1.1 Konzultace staveb chodníku a vybavování novým mobiliářem se zástupcem rady seniorů a její soulad s normami bezbariérovosti,
- 1.2 Zmapování a zpracování bezbariérových toalet na území města a jejich polohy,
- 1.3 Pořádání přednášek a besed o bezpečnosti a bezpečí pro seniory včetně besed s policií i seniory s tématy: co dělat při krádeži dokumentů, kam se obrátit apod.,
- 1.4 Posílení pocitu bezpečí ve městě formou asistentů prevence kriminality působících v rámci Městské policie Jeseník a jejich pomoc při pohybu a směřování ve městě.

2. Místní doprava

Jednou ze základních součástí venkovního prostředí Města přátelského seniorům je možnost dopravy za službami, společnostmi a na jiná důležitá místa. Doprava, včetně bezbariérové a finančně dostupné veřejné dopravy, je klíčovým faktorem aktivního stárnutí. Je to téma, které se prolíná řadou dalších sledovaných oblastí života seniorů ve městech. Míra mobility v rámci města má vliv zejména na společenské a občanské zapojení a na přístup ke komunitním a zdravotním službám.

- kvalitní systém místní veřejné dopravy, přičemž za podstatný faktor ovlivňující využívání této dopravy staršími lidmi se považuje cena, spolehlivost, dostatek spojů a dostupnost důležitých lokalit ve městě,
- dalším významným prvkem kvality veřejné dopravy je bezbariérovost a technická kvalita dopravních prostředků, ale také přehlednost systému spojů a jejich dobře viditelné označení. Důležité je také kvalita zastávek či nádraží, jejich umístění, čistota, pohodlnost a bezpečí (zastřešení, možnost sezení, a také osvětlení),
- významnou roli v kvalitě hraje chování a pochopení dopravního personálu, ale také problémy krádeží nebo asociálního chování některých cestujících.

Opatření:

- 2.1 Realizace služby Senior taxi včetně jejího půlročního vyhodnocení (počet jízd, věk,...), - srpen 2021, únor 2022,
- 2.2 Budování zastřešených autobusových zastávek v místech nástupu seniorů (např. naproti nemocnici, apod.) – průběžně,
- 2.3 Zajištění zájezdů pro seniory na zajímavá místa v regionu i mimo něj.

3. Domov a bezpečí

Bydlení a podpora, umožňující seniorům žít kvalitně, lidsky důstojně a bezpečně ve svém prostředí i komunitě, jsou velmi důležitou součástí Města přátelského seniorům. Existuje přímý vztah mezi adekvátním bydlením, přístupem ke komunitním a sociálním službám, a dopadem na nezávislost a duševní pohodu starších lidí.

- důležité aspekty bydlení: místo bydliště, případně možnosti volby bydlení či jeho technická kvalita a design,
- důvěrně známé prostředí, ve kterém se starší lidé cítí být součástí místní komunity, přispívá k přátelskosti města seniorům,
- pro starší obyvatele měst je však otázkou možnost vybrat si přestěhování do menšího bytu, případně možnost bydlení v domě se speciálními službami pro seniory,
- zásadním faktorem jsou náklady na bydlení, které přímo ovlivňují volbu místa, kde senioři žijí, a celkově kvalitu jejich života. Často se starší lidé obávají nákladů na topení a jiných provozních nákladů spojených s bydlením i s údržbou či rekonstrukcí bytu.
- důležité je přizpůsobení dispozice bytu i vstupních prostor v případě hendikepu či onemocnění vyžadujících speciální vybavení,
- nezbytná dostupnost služeb poskytovaných v domácnosti, včetně jejich ceny,
- v neposlední řadě je součástí bydlení starší generace také otázka bezpečnosti jejich bytů a současně osvěta, která má zvýšit ostražitost seniorů proti cizím návštěvám a zabránit snahám o zneužívání důvěřivosti starých lidí.

Stálá opatření:

- 3.1 Spolupráce seniorů, OSVZ a Oddělení majetku Městského úřadu Jeseník a Centra sociálních služeb – pomoc při směně bytu, pomoc při umístění do zařízení se specializovanými službami,
- 3.2 Spolupráce s neziskovými organizacemi, které působí v katastru města Jeseník, při pomoci v oblasti bydlení (nalezení vhodného bydlení, pomoc s problémy při hrazení apod.),
- 3.3 Spolupráce a propagace pečovatelské služby pro využití seniory.

4. Společenský život

Úsilí Města přátelského seniorům zaměřené na podporu zapojení starší generace v rámci místní společnosti může mít zásadní vliv na zamezení sociální izolaci. Pestrá nabídka příležitostí, které jsou atraktivní pro různé skupiny seniorů, povzbuzuje k většímu integrování starších lidí do městské komunity. Seniori chtějí mít příležitosti stýkat se s lidmi různého věku a kultury; aktivity pro více generací se považují za vhodnější než aktivity pouze pro seniory.

- nedostupnost různých akcí - častým problémem je přístupnost budov, zejména osobám se sníženou mobilitou, a nedostatek vhodných zařízení, jako jsou toalety, vhodná místa k sezení nebo nekuřácké prostředí,
- aktivity, které jsou zdarma nebo jsou alespoň finančně příznivé, usnadňují zapojení seniorů,
- aby se seniori mohli aktivit zúčastnit, musí být o nich vhodně informováni,
- kromě kulturních, vzdělávacích a jiných tradičních aktivit je pro starší generaci ve městech důležité celoživotní vzdělávání, které umožňuje pokračovat v zapojení do společnosti a v získávání nových informací a dovedností (např. v rámci univerzit třetího věku nebo kurzů v seniorských centrech).

Opatření:

- 4.1 Podpora klubů seniorů a zapojení seniorů do jejich činnosti včetně zajištění jejich vhodného zázemí a vybavení (např. se zaměřením na tanec, zpěv, turismus, šachy, pracovníky školství apod.),
- 4.2 Podpora vzdělávání formou akademie třetího věku a virtuální univerzity třetího věku v odpovídajícím zázemí včetně podpory kurzů na využívání nových technologií bez obavy,
- 4.3 Předávání přání občanům od města k narozeninám k 80., 85., 90.,... narozeninám a každoroční taneční setkání dříve narozených - vyhodnocení (náplň času, počet seniorů),
- 4.4 Každoroční akce ke dnům seniorů a setkání – vyhodnocení (náplň času, počet seniorů),
- 4.5 Zajištění pravidelného promítání pro seniory za zvýhodněnou cenu a akce v knihovně i pro seniory.

5. Mezigenerační vztahy

Respekt ke starší generaci a sociální začleňování seniorů jsou důležitou součástí Města přátelského seniorům, a závisí nejen na změnách ve společnosti. Velkou roli hrají faktory, jako je kultura, pohlaví, zdraví a ekonomické postavení. Návrhy, jak podpořit služby přátelské seniorům, se zaměřují na vzdělávání pracovníků služeb, s cílem zlepšit porozumění a reagování na potřeby seniorů.

- zapojení seniorů přispívá k respektu, kterému se starší generace těší v rámci komunity,

- senioři se velmi často zapojují do dobrovolných aktivit, ve kterých mohou hrát aktivní roli,
- zůstat v rodině pro starší lidi většinou znamená, že máte zajištěnu péči, je vám projevována náklonnost a zachováváte si své společenské postavení.

Opatření

- 5.1 Besedy v základních a mateřských školách – senioři vypráví o svém mládí, životě, zkušenostech i stárnutí,
- 5.2 Besedy v Centru sociálních služeb Jeseník – žáci se ptají seniorům, žáci čtou seniorům,
- 5.3 Rozhovory - výstupy do tiskovin: soužití více generací, mezigenerační setkávání.

6. Zaměstnání a společenská aktivita

Ve Městě přátelském seniorům žije mnoho starších lidí, kteří mají dostatečnou kvalifikaci a dostatek zkušeností, a chce nadále pracovat. Chtějí-li však najít práci nebo zůstat zaměstnaní, musí starší generace čelit řadě bariér. V mnoha případech jsou pracovní příležitosti pro seniory pouze v oblasti nekvalifikovaných, nízko placených nebo celkově neatraktivních profesí.

- zlepšení informování o nabídce volných pracovních míst,
- vytvoření databází, umožňujících propojení nabídky starších pracovníků a pracovních míst,
- vytvoření registru dovedností seniorů, který by využívali potenciální zaměstnavatelé
- flexibilní podmínky pro seniory v zaměstnání a dobrovolnictví jsou navrhovány jako cesta, jak lépe přizpůsobit příležitosti seniorům,
- možnost zapojení starších lidí do dobrovolnických aktivit, které může být pro samotné seniory velkým přínosem. Dobrovolná práce je pro seniory zdrojem pocitu sebeúcty, aktivity a zachování dobrého zdraví a společenských kontaktů.
- je žádoucí zvýšit uznání hodnoty znalostí a přítomnosti seniorů na trhu práce,
- vzdělávání patří ke způsobům, jak seniorům umožnit zapojení na trhu práce a do dobrovolnictví,
- k možnostem na zlepšení občanského zapojení starší generace patří rozvoj nebo zřízení nových komunitních rad jako poradenských orgánů, např. jednoduchými a levnými opatřeními, která mohou být „seniorskými radami“ navrhována, jsou např. zlepšení fyzické přístupnosti akcí a jiné zlepšení přístupnosti občanských událostí.

Opatření

- 6.1 Spolupráce s organizacemi podporujícími dobrovolnictví: využití seniorů, využití pro seniory,
- 6.2 Zapojení seniorů do veřejného dění formou aktivit, které senioři umí (pletení košíků, zpěv, tanec,...) – např. možnost zapojit se do Jesenických trhů, využít výrobky jako dárky od města návštěvám,...
- 6.3 Zapojení aktivních seniorů do práce Rady seniorů, která se setkává jednou za měsíc a řeší potřeby seniorů, svého zástupce mají senioři také v Krajské radě seniorů při Olomouckém kraji.
- 6.4 Personální zajištění realizace seniorských aktivit a realizace plánu proseniorské politiky města

7. Vstřícná komunikace a informace

Vstřícná komunikace lidí v městské komunitě je důležitou součástí Města přátelského seniorům. Ať je město jakkoliv vyspělé, hlavním a preferovaným způsobem komunikace je pro starší lidi mluvené slovo, a to jak v neformálních vztazích s rodinou a přáteli, tak v různých klubech, sdruženích, na veřejných setkáních, v komunitních centrech a církvích.

- osobní interakce v komunikaci je velmi důležitá a senioři opakovaně konstatují, že zůstat aktivním a zapojeným do komunity je nejlepším způsobem, jak být informován,
- senioři pozitivně hodnotí informace, které jsou jim přístupné v každodenním běžném životě prostřednictvím osobního sdělení, telefonu a důležitých míst, jakými jsou např. komunitní centra, informační tabule, veřejné služby, knihovny, obchody, ordinace a zdravotnická zařízení,
- možností, jak komunikaci učinit přátelštější seniorům, je poskytovat více informací seniorům prostřednictvím speciálních tiskovin nebo pravidelných článků v běžném tisku.
- překážkou komunikace se seniory může být vizuální a zvuková forma prezentace informací. Velikost písma v textových materiálech je pro čtení příliš malá, zejm. v tištěných materiálech ale i na televizních obrazovkách apod. Etikety na výrobcích a pokyny, zejm. u léků, jsou nerozluštitelné.
- někteří senioři zvládají a oceňují počítače a internet kvůli rozsahu dostupných informací a komfortu, včetně technické možnosti rychlé a levné komunikace s rodinou či lékařem. Finančně dostupný veřejný přístup k počítačům i nácvik jejich používání, např. v komunitních centrech, klubech seniorů, veřejných službách a knihovnách, představuje důležitý prvek přátelskosti Města seniorům.

Opatření

- 7.1 Prostor pro seniory při veřejných projednáváních aktuálních témat ve městě,
- 7.2 Podpora Rady seniorů jako platformy pro předávání informací a potřeb seniorů – setkání jedenkrát za měsíc,
- 7.3 Zajištění informovanosti seniorů články v měsíčníku Naše město a využívání vitrín pro seniory včetně zřizování nových informačních míst pro seniory (např. na sídlišti Pod Chlumem)
- 7.4 Tvorba letáků podporujících informovanost seniorů o bezpečnosti, sociálních službách a dalších potřebných tématech.

8. Místní sociální a zdravotní služby

Sociální a zdravotní služby mají pro Město přátelské seniorům velký význam. Slouží k udržení zdraví a nezávislého života starších lidí v městské komunitě. Zásadní je potřebná sociální péče poskytovaná v domácím prostředí – např. dovážení obědů, pomoc s nákupy a úklidem, případně doprovod při návštěvě lékaře nebo úřadu. Cílem je co nejdéle setrvání seniorů v domácím prostředí, ale v případě potřeby pobytové sociální služby její typová i místní dostupnost. Někdy stačí pomoc starším lidem při procházkách, které jsou pro jejich zdraví velice důležité, nebo pomoc s vyvenčením jejich domácích mazlíčků.

V mnoha případech jsou tyto potřebné služby zajišťovány ve spolupráci s dobrovolníky.

- v případě zdravotních a sociálních služeb zaměřených na starší generaci je důležité, aby tyto služby byly dobře lokalizované a snadno dostupné, aby byla zajištěna bezbariérovost a mobilita uvnitř těchto zařízení, stejně jako celková bezpečnost seniorů,
- v případě sociálních služeb je potřeba jejich místní i typová dostupnost tak, aby seniorům umožnilo co nejdéle setrvání v domácím prostředí za podpory sociálních služeb a v případě potřeby plynulý přesun do vhodné pobytové sociální služby
- mezi důležité zdravotní služby patří např. preventivní prohlídky a osvěta v oblasti podpory zdraví seniorů (např. prevence úrazů, téma výživy) a psychologické poradenství,
- v regionu je potřeba dostupné zdravotní péče v ambulantní i lůžkové formě,
- komunitní a seniorská centra jsou považována za ideální místa pro poskytování sociálních služeb vzhledem k jejich kvalitě, známosti a dobré dostupnosti pro starší generaci.

Opatření

- 8.1 Podpora procesu plánování sociálních služeb, které zajistí vhodnou časovou i místní dostupnost. Zajištění návaznosti na střednědobé plánování rozvoje sociálních služeb kraje pro zajištění možnosti rozvoje potřebných služeb v regionu,
- 8.2 Podpora zkvalitňování zázemí a kvality poskytovaných služeb poskytovatelů sociálních služeb na území města včetně příspěvkové organizace Centrum sociálních služeb Jeseník,
- 8.3 Dotační podpora poskytovatelů potřebných sociálních služeb poskytovaných občanům města,
- 8.4 Podpora dostupné zdravotní péče v regionu v ambulantní i lůžkové formě,

9. Zdraví a životní styl

Město přátelské seniorům poskytuje starším občanům nejen kvalitní zdravotní a sociální služby, ale motivuje je k aktivní péči o zdraví a vytváří příznivé podmínky pro zdravý životní styl, který je pro udržení a posílení zdraví zásadní v každém věku, ve věku seniorském pak dvojnásobně.

Současná demografická situace v českých městech je charakteristická zvyšováním průměrného věku a nárůstem počtu obyvatel seniorského věku, tj. nad 65 let. Obyvatelé našich měst žijí déle, což je jistě pozitivní, ale důležité je, aby to byla léta strávená ve zdraví a v dobré celkové kondici. Zdravé stárnutí je definováno jako „proces maximálního využití všech možností k fyzickému, sociálnímu a duševnímu zdraví, který umožní starším lidem aktivně a bez diskriminace se účastnit společenského dění a mít nezávislý a kvalitní život“

Aktivity pro seniory musí být cílené. Není možné připravit „univerzální“ program, který by odpovídal potřebám všech seniorů. Jiné formy jsou vhodné a přístupné pro zdravotně oslabené osoby v období raného stáří, kde je vhodné nabízet spíše motivační programy, vyžadující samostatný aktivní přístup, a jiné formy programů pro osoby ve věku nad 80 let, kdy je potřeba seniory více „vést“ a intervenovat proti tzv. stařecké křehkosti, tj. všeobecnému fyzickému i mentálnímu chřadnutí, které nesouvisí s žádnou konkrétní chorobou. U programů pro seniory je dále výhodné a potřebné vždy kombinovat zdravotní cíl spolu se sociální aktivizací. Tyto aspekty se vzájemně prolínají a celkový kladný účinek se násobí. S výhodou lze využít i životních zkušeností a prospěšných návyků a také vjemu pozitivního dopadu aktivity (např. zvýšeného pohybu) na zdraví.

- přiměřená pohybová aktivita,
- podpora mentální aktivity, vzdělávání
- podpora sociální aktivity, péče o dobré vztahy

- zaměřit se na prevenci úrazů
- pěstovat v lidech zodpovědný přístup k léčbě existujících onemocnění.

Opatření

- 9.1 Podpora přednášek o správné a zdravé výživě,
- 9.2 Podpora venkovních cvičebních i dalších prvků podporujících aktivitu seniorů,
- 9.3 Podpora zdravotní osvěty a zodpovědného přístupu k prevenci i léčbě.

Čerpáno z:

stručný obsah textu publikace WHO „Globální města přátelská seniorům“, 2007 /

<https://www.mestoseniorum.cz/>

Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017
(Aktualizovaná verze k 31.12.2014)

http://www.mpsv.cz/files/clanky/14540/III_vlada_Akcni_plan_staruti.pdf

Strategie přípravy na stárnutí společnosti 2019-2025, MPSV

Metodiku vytváření místních a krajských akčních plánů podpory pozitivního, aktivního a zdravého stárnutí, MPSV, 2015.

Číslo opatření	Název opatření	2021				2022												
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
2. Místní doprava																		
2.1	Realizace služby Senior taxi včetně jejího půlročního vyhodnocení (počet jízd, věk,...), - srpen 2021, únor 2022	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
2.2	Budování zastřešených autobusových zastávek v místech nástupu seniorů (např. naproti nemocnice, apod.)			X	X							X	X	X				
2.3	Zajištění zájezdů pro seniory na zajímavá místa v regionu i mimo něj	X	X	X					X	X	X			X	X			

Číslo opatření	Název opatření	2023												2024											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
2. Místní doprava																									
2.1	Realizace služby Senior taxi včetně jejího půlročního vyhodnocení (počet jízd, věk,...), - srpen 2021, únor 2022	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
2.2	Budování zastřešených autobusových zastávek v místech nástupu seniorů (např. naproti nemocnice, apod.)							X	X	X									X	X	X				
2.3	Zajištění zájezdů pro seniory na zajímavá místa v regionu i mimo něj				X	X	X			X	X						X	X	X			X	X		

Číslo opatření	Název opatření	2023												2024											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
4. Společenský život																									
4.1	Podpora klubů seniorů a zapojení seniorů do jejich činnosti včetně zajištění jejich vhodného zázemí a vybavení (např. se zaměřením na tanec, zpěv, turismus, šachy, pracovníky školství apod.)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
4.2	Podpora vzdělávání formou akademie třetího věku a virtuální univerzity třetího věku v odpovídajícím zázemí včetně podpory kurzů na využívání nových technologií bez obavy	X	X	X	X	X	X					X	X	X	X	X	X						X	X	X

Číslo opatření	Název opatření	2023												2024											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
9. Zdraví a životní styl																									
9.1	Podpora přednášek o správné a zdravé výživě					X							X					X						X	
9.2	Podpora venkovních cvičebních i dalších prvků podporujících aktivitu seniorů																				X	X			
9.3	Podpora zdravotní osvěty a zodpovědného přístupu k prevenci i léčbě			X									X					X					X		