



Prezydent Miasta  
Tychy

URZĄD MIASTA TYCHY  
Wydział Obsługi Rady Miasta

Wpł. 2024 -09- 16

L.dz. 12P Podpis

Tychy, 13.09. 2024 r.

**Szanowny Pan**  
**Maciej Jędrzejko**  
Przewodniczący  
Komisji Porządku  
Publicznego, Zdrowia,  
Spraw Społecznych  
i Samorządowych

*Szanowny Panie Przewodniczący!*

Zgodnie z porządkiem prac komisji, przedkładam sprawozdanie dotyczące oferty miejskiej dla seniorów – programy, jednostki, placówki aktywizacji seniorów w mieście, z prośbą o przedłożenie pod obrady członkom Komisji Porządku Publicznego, Zdrowia, Spraw Społecznych i Samorządowych na posiedzenie w dniu 19 sierpnia 2024 r.

Z poważaniem

PREZYDENT MIASTA TYCHY  
*Maciej Gramatyka*  
Maciej Gramatyka

NACZELNIK  
Wydziału Rozwoju  
Aktywności Obywatelskiej

*Kinga Binkowska*  
Kinga Binkowska

Urząd Miasta Tychy

al. Niepodległości 49, 43-100 Tychy, poczta@umtychy.pl, www.umtychy.pl, tel. 32 776 33 33

TYCHY ✓ DOBRE MIEJSCE

## **Sprawozdanie dotyczące oferty miejskiej dla seniorów - programy, jednostki, placówki aktywizacji seniorów w mieście.**

### **PROGRAM AKTYWNI 60+**

Odpowiedzią na potrzeby seniorów jest między innymi działający w Tychach od 2012 roku Program „Aktywni60plus”, przyjęty uchwałą Rady Miasta Tychy 29 marca 2012 roku. Program „Aktywni60plus” to zestaw ulg i zniżek oferowanych przez partnerów akcji dla osób, które ukończyły 60 rok życia. Jego celem jest:

- podniesienie poziomu aktywności i sprawności seniorów,
- zachęcenie do uczestniczenia w wydarzeniach kulturalnych i sportowych,
- umożliwienie rozwijania talentów, zainteresowań, pasji,
- włączenie osób starszych zagrożonych wykluczeniem w życie tyskiej społeczności.

Warunkiem uczestnictwa w Programie jest ukończenie 60. roku życia oraz stałe zameldowanie w Tychach. Potwierdzeniem uczestnictwa jest posiadanie karty „Aktywni60plus” weryfikowanej przez partnerów Programu poprzez okazanie dokumentu tożsamości. Kartę można otrzymać, wypełniając wniosek w punkcie Obsługi Klienta Urzędu Miasta Tychy.

W 2024 roku tysiące seniorzy mogli skorzystać z szerokiej oferty zniżek oferowanych przez instytucje miejskie oraz partnerów Programu. Zniżki oferowane były między innymi: w zakładach optycznych, gabinetach stomatologicznych, rehabilitacyjnych, czy zakładach fotograficznych. Przykładowe oferty:

- 25% rabatu na oprawy korekcyjne,
- 20% rabatu na seans w Komnacie Solnej,
- darmowa konsultacja podologiczna,
- 15% rabatu na zajęcia plastyczne,
- bezpłatne badanie słuchu,
- atrakcyjne rabaty w miejscowościach wypoczynkowych: Ustroń, Świeradów Zdrój, Łeba, Milówka, Jastrzębia Góra,
- tańsze zakupy u jubilera, w sklep z dewocjonaliami, zabawkami dla dzieci itp.,
- zniżki w szkołach językowych, zakładach fotograficznych, kancelariach prawnych itp.

Pełna lista partnerów znajduje się na stronie internetowej: <https://umtychy.pl/seniorzy> w zakładce Aktywni60plus.

Program „Aktywni60plus” ma na celu także promocję zdrowego stylu życia seniorów oraz tworzenia więzi społecznych. W 2024 roku posiadaczom karty „AKTYWNI60PLUS” oferowano następujące zajęcia sportowe:

### **Nordic walking**

Zajęcia odbywają się raz w tygodniu, we wtorki o godzinie 9.00 na terenie Ośrodka Wypoczynkowego Paprocany. Obejmują udział w treningu z zakresu prawidłowego marszu z kijami nordic walking. Celem zajęć jest kształtowanie podstawowych zdolności motorycznych, takich jak siła, szybkość i wytrzymałość.

### **Zajęcia z Tai Chi**

Treningi odbywają się na sali gimnastycznej Szkoły Podstawowej nr 14 przy ulicy Brzozowej 24 w Tychach w piątki o godzinie 18:00.

### **Zajęcia gimnastyczne Zdrowy kręgosłup**

Zajęcia realizowane są w Strefie Fitness przy ul. Fabrycznej 2 w każdą środę o godzinie 10.00. Ćwiczenia są dobrane tak, aby eliminować dolegliwości bólowe kręgosłupa wynikające z nadmiernego napięcia mięśni lub jego przeciążenia. Ponadto wpływają na wzmocnienie mięśni oraz stabilizację kręgosłupa.

### **Promocja DRUGA GODZINA GRATIS W WODNYM PARKU TYCHY**

Promocja „Druga godzina gratis” w Wodnym Parku Tychy od kilku lat cieszy się niesłabnącym zainteresowaniem. Beneficjenci Programu, wykupując bilet wstępu na pierwszą godzinę, mają możliwość skorzystania z dwóch godzin pobytu na części rekreacyjnej i sportowej w poniedziałek, środę i piątek w godzinach od 10:00 do 15:00.

## **ZADANIA REALIZOWANE W RAMACH POLITYKI SENIORALNEJ**

### **Klub Senior+**

W Tychach funkcjonuje Klub seniora prowadzony przez Fundację Rozwoju Ekonomii Społecznej przy ul. Barona 30/428, tel. 500 224 293 wraz z filią przy ul. Arkadowej 2, tel. 501 696 543. Są to lokale udostępnione przez miasto. Kluby powstały dzięki środkom programu Senior+.

Kluby oferują seniorom bezpłatne wsparcie w postaci oferty zajęć prozdrowotnych, w zakresie aktywności ruchowej, a także zajęć edukacyjnych, rekreacyjnych i opiekuńczych, w zależności od potrzeb. W ramach działalności klubu udostępniana jest infrastruktura

pozwalająca na aktywne spędzanie wolnego czasu. Uczestnicy angażowani są również w działania samopomocowe i na rzecz środowiska lokalnego.

W 2024 r. w klubach zorganizowano m.in.:

- zajęcia o charakterze kulturalnym, rekreacyjnym, towarzyskim – z komunikacji społecznej i rozwoju osobistego;
- spotkania ze specjalistami w celu stałej edukacji seniorów – m.in. ze specjalistami z zakresu rehabilitacji, zdrowia, urody, bezpieczeństwa, a także z ludźmi różnych pasji;
- grupy hobbystyczne – zajęcia kulinarne, taneczne oraz gry towarzyskie, działania w ramach wolontariatu międzypokoleniowego;
- Punkt Pomocowy, w którym udzielano informacji na temat możliwości wsparcia seniorów w zakresie realizacji podstawowych/bytowych potrzeb (w codziennych czynnościach takich jak utrzymanie czystości, zakupy, sprawy urzędowe itp.).

### **Ośrodki wsparcia dla osób po 60. roku życia**

W Tychach funkcjonują 3 ośrodki wsparcia prowadzone przez organizacje pozarządowe:

#### 1. Ośrodek Christoforos przy parafii bł. Karoliny, Tychy ul. Tischnera 50, tel. 32 217 80 98

Ośrodek zapewnia opiekę 30 osobom po 60. roku życia od poniedziałku do piątku w godzinach 10.00 - 14.00, i oferuje szeroki wybór zajęć:

- edukacyjne/ tematyczne, np. „Kuchcikowo” – zajęcia kulinarne – przygotowanie i degustacja potraw, okazja do wymiany doświadczeń w dziedzinie gotowania, „Moda na zdrowie” – pogadanki na temat właściwości zdrowotnych produktów żywnościowych, promowanie zdrowego stylu życia,
- aktywizujące, np. „Rusz głową” – zadania i ćwiczenia usprawniające pamięć, „Spotkanie z piosenką” połączone z Klubem Dyskusyjnym,
- integracyjne, np. zabawa taneczna, „Ruch to zdrowie” – gimnastyka dostosowana do wieku, stanu zdrowia i możliwości osób korzystających z zajęć,
- zajęcia manualne, np. szydełkowanie, wyrób ozdób świątecznych.

#### 2. Ośrodek Charytatywno-Społeczny Oratorium p.w. św. Rodziny, Tychy ul. Elfów 29, tel. 737-634-407

Ośrodek czynny jest od poniedziałku do piątku w godzinach 9.30-13.30. Zapewnia wsparcie 30 seniorom w wieku 60+, u których pojawiają się lub nasilają różnego rodzaju problemy somatyczne lub psychiczne. Ośrodek zapewnia właściwą opiekę, seniorzy mogą skorzystać z odpłatnego posiłku oraz zajęć aktywizujących, np.:

- edukacyjne – warsztaty z udziałem dzielnicowego oraz pracowników Ośrodka Interwencji Kryzysowej dotyczące szeroko pojętego bezpieczeństwa,
- aktywizujące – cykl zajęć na sali gimnastycznej,
- integracyjne – spotkania z przedszkolakami.

### 3. Ośrodek wsparcia dla osób po 60. roku życia „PLATYNA”, Tychy ul. Edukacji 11, tel. 32 219 10 10

Ośrodek prowadzony jest przez fundację Internationaler Bund Polska. Ośrodek oferuje szeroki wybór zajęć tematycznych dostosowanych do potrzeb, zainteresowań i możliwości osób starszych, np.:

- warsztaty z rękodzieła (tworzenie: decoupage na drewnie, odnawianie odzieży, wykonywanie elementów dekoracji wnętrz (wazony, świeczniki),
- spotkania grupy wokalne - muzycznej, wokalne - kabaretowej, pasjonatów i twórców poezji, zajęcia z gimnastyki oczu i relaksacji, treningi pamięci.

#### **Prowadzenie Tyskiej Srebrnej Linii dla Seniora**

Dzwoniąc pod numer 793 516 576, osoby starsze mogą uzyskać np. wsparcie psychologiczne, informacje o wydarzeniach i ciekawych inicjatywach dla seniorów, drobne doradztwo prawne. Dodatkowo w ramach infolinii udzielane są także informacje o dostępności i możliwości zarezerwowania leków w aptekach na terenie miasta, jak również informacje pomocne w rozwiązywaniu problemów z obsługą telefonu komórkowego czy komputera.

Infolinia dostępna jest od poniedziałku do piątku przez 3 godziny dziennie.

## **Program edukacyjno-integracyjno-rehabilitacyjny**

Od 2007 roku Tychy realizują program edukacyjno-integracyjno-rehabilitacyjny w formie stacjonarnej bądź wyjazdowej dla osób starszych, samotnych, a także z niepełnosprawnościami. Jego głównym celem jest podtrzymywanie aktywności życiowej, poprawa jakości życia seniorów, propagowanie idei aktywnej starości oraz przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu. W 2024 r. w ramach programu organizowane są m. in. wyjazdy integracyjne oraz zajęcia plenerowe na terenie ogródków działkowych, a także zajęcia edukacyjne z zakresu profilaktyki zdrowia. W ramach programu odbywają się również zajęcia komputerowe i rehabilitacyjne, zgodne z zainteresowaniami uczestników i dostosowane do ich stanu zdrowia.

Realizatorami zadania są:

1. Stowarzyszenie na Rzecz Ludzi w Podeszłym Wieku „Dar serca”, Tychy ul. Batorego 57, tel. 32 227 42 58

Program „Życie lepiej” to wsparcie osób starszych, samotnych a także z niepełnosprawnościami w ich aktywności osobistej i społecznej. Celem zadania jest stworzenie miejsca i warunków do spotkań, w trakcie których osoby starsze mogą ciekawie spędzić wolny czas, zaspokoić swoje potrzeby psychofizyczne i edukacyjne. Zadanie realizowane jest w Dziennym Domu Pomocy Społecznej „WRZOS” przy ul. Edukacji 11.

2. Polski Komitet pomocy Społecznej Zarząd Wojewódzki, Katowice ul. Francuska 70, tel. 32 205 45 14

Spotkania edukacyjne, aktywizujące i integracyjne odbywają się 2 razy w miesiącu (z wyłączeniem lipca i sierpnia) w lokalu przy al. Niepodległości 188. Są to m.in.:

- biesiada śląska - impreza wyjazdowa z muzyką i cateringiem: piknik i integracja, ruch przez taniec,
- zajęcia edukacyjne dla seniorów - tematem spotkań jest ekonomia w domu, ekologia na co dzień, poprawa zdrowia psychicznego, ćwiczenia pamięci, zdrowa kuchnia i inne zgodne z potrzebami seniorów,
- spotkania integracyjne - spotkania w grupach, przy małym poczęstunku, gry towarzyskie, zajęcia manualne i inne zajęcia zgodne z zainteresowaniami uczestników.

3. Ośrodek Christoforos przy parafii bł. Karoliny, Tychy ul. Tischnera 50, tel. 32 217 80 98

Program w formie wyjazdowej „Podróż za jeden uśmiech”. W ramach zadania planowane są trzy jednodniowe turnusy, w czasie których odbędą się zajęcia:

- edukacyjne – z zakresu zdrowego stylu życia, warsztaty terapii zajęciowej mające na celu poprawę sprawności manualnej,
- integracyjne – wycieczki, spacer, gry, zabawy, konkursy,
- aktywizacyjne – gimnastyka, zajęcia na zewnętrznej siłowni, spotkanie z fizjoterapeutą.

#### 4. Fundacja Internationaler Bund Polska, Tychy ul. Edukacji 11, tel. 32 219 10 10

Cykl warsztatów o charakterze edukacyjnym, integracyjnym i aktywizacyjnym dostosowanych do potrzeb osób starszych. Warsztaty odbywają się w Tychach przy ul. Edukacji 11a.

Tematyka warsztatów:

- warsztaty psychoedukacyjne – ich celem jest wzmocnienie wewnętrznych zasobów posiadanej wiedzy, umiejętności, talentów, cech charakteru, przekonań czy wartości, wskazanie, jak dbać o swój psychiczny komfort oraz wsparcie osób starszych w radzeniu sobie z wyzwaniami wieku emerytalnego. Proponowany blok tematyczny dotyczy m.in.: obszarów świadomego i zdrowego starzenia się, radzenia sobie z samotnością, przejściem na emeryturę, aktywnego spędzania czasu na emeryturze, problemów z pamięcią, depresji, demencji (np.ch. Alzheimera), stresu i radzenia sobie z nim, rozwijania poczucia własnej wartości, radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych - choroba, strata bliskiej osoby, itp.,
- warsztaty dotyczące zdrowego żywienia – prowadzone przez wykwalifikowanego dietetyka; składają się z dwóch części – teoretycznej oraz degustacji. Warsztaty dotyczą szerokiego spektrum wiedzy niezbędnej dla osób starszych dotyczącej codziennego odżywiania, komponowania zdrowych posiłków, dobierania i łączenia składników, a także interakcji żywności z lekami i zachowania właściwej diety przy uwarunkowaniach medycznych;
- warsztaty ruchowe - zajęcia grupowe z zakresu terapii ruchem, tańcem i relaksacji prowadzone przez wykwalifikowanego trenera. Warsztaty pełnią istotną funkcję leczniczą, która wykorzystuje ruch do wspomagania zdrowia zarówno psychicznego, jak i fizycznego. Warsztaty choreoterapii są doskonałą alternatywą tradycyjnych i wymagających treningów fizycznych, dopasowaną do potrzeb osób starszych, w tym o ograniczonych predyspozycjach ruchowych, a nawet osób z orzeczoną stopniem niepełnosprawności.