

Sprawozdanie z działalności Suwalskiej Rady Seniorów III kadencji

za lata 2019-2021

W celu zapewnienia suwalskim seniorom wpływu na sprawy dotyczące społeczności miasta Uchwałą nr LII/573/2014r z dnia 24. września 2014r. powołano Suwalską Radę Seniorów, która jest zespołem o charakterze doradczym, konsultacyjnym i inicjatywnym, który w oparciu o wiedzę i doświadczenie osób starszych oraz przedstawicieli podmiotów działających na rzecz środowisk senioralnych współpracuje z władzami Miasta Suwałki w zakresie spraw lokalnych, w szczególności dotyczących osób starszych. Kadencja SRS trwa 3 lata od dnia jej powołania zarządzeniem Prezydenta Miasta Suwałk. Realizuje swoje cele poprzez:

- opiniowanie projektów uchwał skierowanych przez Przewodniczącego Rady Miejskiej w Suwałkach do Rady Seniorów;
- występowanie do Rady Miejskiej w Suwałkach za pośrednictwem Przewodniczącego Rady Miejskiej w Suwałkach z wnioskami o podjęcie inicjatywy uchwałodawczej;
- inicjowanie działań dotyczących życia seniorów;
- współpracę z organizacjami pozarządowymi i innymi podmiotami działającymi na rzecz osób starszych.

W skład Suwalskiej Rady Seniorów wchodzi 9 osób. Siedmioro z nich to przedstawiciele zgłoszeni przez organizacje pozarządowe i inne podmioty działające na rzecz osób starszych. Dwie osoby wskazuje Prezydent Miasta Suwałk. Co najmniej 5 osób w Radzie musi mieć powyżej 60 lat. Członkowie SRS pełnią funkcję społecznie a Rada Seniorów nie dysponuje samodzielnym budżetem.

Obecny skład III Suwalskiej Rady Seniorów:

Przewodnicząca – Wiesława Kwaterska

Wiceprzewodnicząca – Maria Jolanta Lauryn

Sekretarz – Zbigniew Makarewicz

Członkowie: Jadwiga Rusińska, Teresa Suproń, Teresa Wysocka-Kluczny, Kazimierz Jakimowicz, Józef Kamiński, Andrzej Soroka.

Suwalska Rada Seniorów od roku 2019 odbyła 20 posiedzeń, które odbywały się w Centrum Trójki w Suwałkach, w czasie których konsultowała i opiniowała szereg strategicznych dokumentów dotyczących różnych działań na rzecz środowiska seniorów w naszym mieście. Między innymi odbyły się konsultacje SRS projektów uchwał o Suwalskim Budżecie Obywatelskim na 2022 r., Programie Współpracy Miasta z Organizacjami Pozarządowymi oraz podmiotami, o których mowa w art. 3 ust.3 ustawy o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie na rok 2020, 2021 i 2022, Strategii Zrównoważonego Rozwoju Miasta Suwałk do 2030 r., Raportcie o stanie Miasta (w odniesieniu do seniorów), Programie Działań

na Rzec Seniorów na lata 2021 – 2026. Pani Wiesława Kwaterska i pan Andrzej Soroka byli też członkami dwóch zespołów: Zespołu ds. ewaluacji Wieloletniego programu współpracy Miasta Suwałk z organizacjami pozarządowymi na lata 2017-2020 oraz Zespołu ds. opracowania projektu Wieloletniego programu współpracy Miasta Suwałk z organizacjami pozarządowymi na lata 2021-2025. Przewodnicząca SRS brała udział w przygotowaniu dokumentu „Suwałki 2030. Strategia Rozwoju”.

W posiedzeniach Rady uczestniczyła pani Agnieszka Szyszko – Pełnomocnik Prezydenta ds. Współpracy z Organizacjami Pozarządowymi, zapraszani byli również inni goście w tym pan Czesław Renkiewicz - Prezydent Miasta.

Suwalska Rada Seniorów kontynuowała działania zapoczątkowane przez poprzednie Rady, ale też inicjowała nowe.

Dużym zainteresowaniem osób starszych cieszyła się Suwalska Karta Mieszkańca dla seniorów – to kompleksowy program działań zmierzających do poprawy warunków życia mieszkańców Suwałk, który uprawnia do wielu zniżek i preferencji.

W mieście działają trzy Kluby seniora:

- Suwalski Klub Seniora na Osiedlu Północ ul. Chopina 6 A

- Klub Seniora przy ul. Ciesielskiej 15

- Klub Seniora „Oratorium 60+” w Parafii Matki Bożej Miłosierdzia (powstał w 2021 r.)

- Od maja 2019 r w naszym mieście działa Program „Złota Rączka” dla seniorów. Program dedykowany jest mieszkańcom Suwałk w wieku powyżej 70 lat samotnie zamieszkującym, lub w wieku 60 lat z orzeczonym umiarkowanym lub znacznym stopniem niepełnosprawności. Program zapewnia nieodpłatną pomoc seniorom w drobnych naprawach domowych np.: wymiana żarówek, gniazdek elektrycznych, uszczelek przeciekających w kranach itp. W roku 2019 wykonano 1190 usług, 1100 usług wykonano w roku 2020, a w roku 2021 1000.

-Kontynuowane są bezpłatne szczepienia przeciwko grypie dla osób powyżej 65 roku życia posiadających Suwalską Kartę Mieszkańca. W roku 2019 zaszczepiło się 1160 seniorów, w roku 2020 skorzystało ze szczepień 1693 osób, a w roku 2021 1116.

-W ramach struktury DPS ‘Kalina’ w Suwałkach funkcjonuje Dom Dziennego Pobytu” Kalinka”. Jest to forma pomocy pół stacjonarnej dla nieaktywnych zawodowo mieszkańców Suwałk w wieku powyżej 60 lat. Uczestnikom Domu zapewnia się w szczególności opiekę, terapię zajęciową, zajęcia ogólnousprawniające oraz dostęp do kultury i rekreacji a także dwa posiłki dziennie (w tym jeden gorący). Dom Dziennego Pobytu „ Kalinka” jest przystosowany dla 15 osób.

W ramach utrzymania i poprawy zdrowia suwalskich seniorów od czerwca 2019r. realizowane było zadanie z zakresu zdrowia publicznego „Dobrostan bio- psycho- społeczny seniora” – polegające na przeprowadzeniu 8 spotkań edukacyjno- informacyjnych dla

seniorów, które odbyły się w Hotelu LOFT w Suwałkach. W każdym ze spotkań brało udział 40 - 45 seniorów i mieli oni możliwość nabycia wiedzy z dziedziny zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego oraz kształtowania umiejętności i postaw sprzyjających dobrostanowi zdrowotnemu. Od września 2020r rozpoczęła się realizacja zadania również z zakresu zdrowia publicznego polegającego na udzielaniu porad geriatrycznych dla mieszkańców Suwałk powyżej 70 roku życia, posiadających Suwalską Kartę Mieszkańca. Konsultacje odbywały się w Wojewódzkim szpitalu Zespolonym w Suwałkach, a także miały odbyć się trzy otwarte wykłady dla seniorów z zakresu profilaktyki zdrowia osób starszych. Z uwagi na epidemię SARS-COV-2 ta część zadania nie mogła być zrealizowana w pełnym zakresie i odbył się tylko jeden wykład.

-Ośrodek Sportu i Rekreacji w Suwałkach we współpracy z członkami Rady był organizatorem II Suwalskiej Olimpiady Seniorów pod Honorowym Patronatem Prezydenta Miasta, której celem było wykształcenie w pokoleniu 60+ dbania o własne zdrowie, dobrą kondycję fizyczną i psychiczną, promowanie aktywnego stylu życia i popularyzowanie różnych dyscyplin sportowych wśród seniorów. Odbyły się Otwarte Mistrzostwa Suwałk Seniorów w pływaniu, Zawody strzeleckie, Zawody lekkoatletyczne im. Ryszarda Roguckiego (czterobój), wycieczka rowerowa na trasie: Suwałki-Gawrych Ruda-Stary Folwark i Turniej Bowlingowy. Zwycięzcy otrzymali medale i puchary a także nagrody rzeczowe ufundowane przez sponsorów. Trwały też przygotowania do organizacji kolejnej olimpiady, lecz niestety pandemia pokrzyżowała plany.

- Przy współpracy Rady z Ośrodkiem Ruchu Drogowego w Suwałkach został zorganizowany „Weekend Bezpiecznej Jazdy nie tylko dla Seniora” na placu WORD. W programie była: jazda na płycie poślizgowej- test Stewarta, alkohol, symulator zdarzeń, udzielanie I pomocy przedlekarskiej, multimedialna prezentacja bezpiecznych zachowań na przejazdach kolejowych. Oprawę muzyczną wydarzenia zapewnił Zespół „Nadzieja” ze Środowiskowego Domu Samopomocy w Suwałkach a wszystkim uczestnikom zapewniono poczęstunek.

-W roku 2019 członkowie Rady prowadzili konsultacyjne dyżury w Centrum Trójki w Suwałkach, które odbywały się w pierwszy i ostatni poniedziałek każdego miesiąca w godz. 12.00-14.00. Nie cieszyły się jednak dużym zainteresowaniem naszych mieszkańców, a ze względu na wybuch pandemii i wprowadzone obostrzenia sanitarne nie były kontynuowane w kolejnych latach.

Członkowie Rady brali udział w bezpłatnym projekcie „Suwalskie Generacje” zorganizowanym przez Suwalską Federację Organizacji Pozarządowych „RAZEM” w Suwałkach – zostań wolontariuszem, wolontariuszką 60+. Aktywnie uczestniczyli w Suwalskiej Majówce połączonej z Piknikiem Europejskim.

-W lipcu 2019 roku Suwalska Rada Seniorów gościła w ramach wizyty studyjnej Radę Seniorów z Supraśla i aktywnych seniorów z gminy Zabłudów gdzie miała okazję pokazać dobre praktyki działalności Rady od roku 2014, a także podzielić się bogatym doświadczeniem w aktywizacji osób starszych. W dniu 25 sierpnia 2020r w ramach wizyty studyjnej gościliśmy 22 seniorów z powiatu białostockiego, którzy chcieli dowiedzieć się o podejmowanych działaniach przez naszą Radę oraz zainspirować się ciekawymi pomysłami

na aktywność społeczną. W dniu 27.października 2021r. gościliśmy w Suwałkach w ramach wizyty studyjnej członków Rady Seniorów z Puńska i Sokółki. Spotkanie służyło wymianie doświadczeń, wyjaśnieniu różnic w kompetencjach rad seniorów i pozarządowych organizacji senioralnych. Na pamiątkę pobytu przewodniczącym Rad Seniorów została wręczona „Księga 300-lecia Suwałk” i wszyscy obejrzeli spektakl „W hołdzie Janowi Pawłowi II” w SOK w Suwałkach.

W dniu 13.11.2019r. wszyscy członkowie Rady uczestniczyli w V Podlaskim Forum Aktywności Osób Starszych, które odbyło się w Urzędzie Marszałkowskim w Białymstoku. Mieliśmy możliwość zapoznać się z ciekawymi projektami senioralnymi realizowanymi w Krakowie, ale też zapoznać się z dobrymi praktykami działań i inicjatywami podlaskich środowisk osób starszych. Uczestniczyliśmy także w debacie oksfordzkiej z tezą „Aktywność seniorów zmienia środowisko lokalne”. Była to doskonała okazja do nawiązania znajomości z członkami rad seniorów woj. podlaskiego, wymiany doświadczeń i dyskusji na ważne dla naszego środowiska tematy. W organizowanych kolejnych Podlaskich Forum Aktywności Osób Starszych braliśmy aktywny udział on – line.

Wszyscy członkowie Rady uczestniczyli w uroczystej Sesji Rady Miasta z okazji obchodów 300 - lecia Suwałk, a także brali udział w obchodach tego wydarzenia. W Kapsule Czasu, która została zakopana na Bulwarach nad Czarną Hańczą został umieszczony list do potomnych.

- Członkowie Rady brali aktywny udział w dwóch Podlaskich Kongresach Rad Seniorów w Supraślu. W pierwszym kongresie, który przebiegał pod hasłem „Siła współpracy, moc integracji” który odbył się w dniach 02-03.09.2020r. wzięło udział 5 członków Rady, a w drugim Kongresie „Samorządy i rady seniorów- potrzeba współpracy w województwie podlaskim” , który odbył się w dniach 07- 08.2021r również wzięło udział 5 członków Rady, a pani Maria Jolanta Lauryn przygotowała na oba kongresy prezentację tematyczną i wystąpienie.

Rada aktywnie współpracowała z Ośrodkiem Wspierania Podlaskich Rad Seniora w Białymstoku w zakresie podnoszenia wiedzy i kompetencji społecznych członków Rady, wymiany doświadczeń i nawiązywania współpracy jak również uczyliśmy się korzystania z nowoczesnych platform komunikacyjnych.

W Urzędzie Miasta w Suwałkach w dniu 29.06.2021r. odbyło się spotkanie członków Rady z panem Prezydentem Czesławem Renkiewiczem, panem Janem Oniszczukiem – prezesem Stowarzyszenia Szukamy Polski (realizatorem projektu ASOS ze środków MRPiPS), szefem Ośrodka Wspierania Podlaskich Rad Seniora, panią Jolantą Wołagiewicz – przewodniczącą Rady Seniorów przy Marszałku Województwa Podlaskiego w Białymstoku, ekspertem ds. edukacji dorosłych w Stowarzyszeniu Szukamy Polski i panią Bożeną Bednarek - koordynatorką projektu, redaktor naczelną portalu „podlaski senior.pl”, Stowarzyszenie Szukamy Polski. Okazją do spotkania był projekt "Ośrodek Wspierania Podlaskich Rad Seniorów", realizowany przez stowarzyszenie Szukamy Polski. W ramach projektu ze wsparcia mogą skorzystać wszystkie rady seniorów w woj. podlaskim. Organizatorzy doradzają, m.in. jak rady mogą dobrze funkcjonować oraz jak ich członkowie mogą się

skutecznie komunikować, zwłaszcza w trudnych czasach pandemii. Dodatkowo, przyglądają się także każdej radzie z zewnątrz, pomagając w rozwiązywaniu ewentualnych problemów. Duży nacisk jest położony na integrację rad seniorów z całego województwa oraz wymianę cennych doświadczeń.

Na spotkaniu dyskutowano o skutkach pandemii dla suwalskich seniorów.

-Rada współpracowała z Komendą Miejską Policji w Suwałkach, której Wydział Prewencji zorganizował w Suwalskim Ośrodku Kultury w dniu 20 października 2021r. konferencję Bezpieczeństwo Seniorów. Prelegenci mówili o mechanizmach psychologicznych oszustw na „wnuczka” i „policjanta”, profilaktyce schorzeń typowych dla późnego wieku, przeciwdziałaniu przemocy wobec osób starszych, a także o przysługujących seniorom uprawnieniach jako konsumentom oraz o odpowiedzialności prawnej sprawców dopuszczających się oszustw. Przewodnicząca Rady wzięła udział w realizacji spotu profilaktycznego ph. „Seniorze nie daj się oszukać”.

- Członkowie Suwalskiej Rady Seniorów występowali z petycją do przedstawicieli Sejmu i Rządu RP w sprawie inicjatywy legislacji zmian art. 5 c dotyczącej zmiany ustawy o samorządzie gminnym, powiatowym i wojewódzkim, pomagali w dystrybucji „Kopert Życia” i Encyklopedii Suwalskiego Seniora.

Członkowie Rady byli zapraszani przez pana Prezydenta i Przewodniczącą Rady Miejskiej na różne uroczystości państwowe i brali w nich udział, a z okazji obchodów ważnych świąt państwowych i uroczystości patriotycznych uczestniczyli w delegacji składając wiązanki kwiatów.

Należy podkreślić udział pani Marii Jolanty Lauryn – wiceprzewodniczącej SRS w organizacji i powołaniu Ośrodka Wspierania Podlaskich Rad Seniorów w Białymstoku jak też współorganizacji Ogólnopolskiego Kongresu Rad Seniorów w Krakowie. Pani wiceprzewodnicząca pełni rolę sekretarza w Wojewódzkiej Radzie Seniorów przy Marszałku Województwa Podlaskiego, jest też członkiem Zarządu Ogólnopolskiego Porozumienia o Współpracy Rad Seniorów w Krakowie. Prowadziła też w Radio 5 cotygodniową audycję „Suwalski SMS” czyli Stan Młodości Stabilnej.

Przewodnicząca Rady uczestniczyła w okresie lipiec-listopad 2021r. w projekcie „Senioralne drogowskazy” w ramach którego brała udział w: Szkole Aktywności Międzypokoleniowej, w akcjach społecznych wolontariuszy-seniorów, a także w Festynie Pokoleń. Otrzymała dyplom uznania za wpływ na kształtowanie postaw prospołecznych i promocję wolontariatu.

Teresa Wysocka-Kluczny podczas całej kadencji dokumentowała na fotografii działalność SRS jak również wszystkie wydarzenia senioralne w mieście. Z jej materiałów korzystał systematycznie DwuTygodnik Suwalski, portal podlaskisenior.pl.

Opracowała Wiesława Krwatterska, Przewodnicząca Suwalskiej Rady Seniorów