

Wytyczne dla Gmin Przyjaznych Seniorom

Niniejsze wytyczne opracowała Koalicja na rzecz Gmin Przyjaznych Seniorom. Powstały w oparciu o: ankiety przeprowadzone wśród osób starszych z woj. śląskiego, dyskusje z seniorami i ekspertami w czasie Kongresów „Obywatel Senior”, wydany przez WHO dokument Global Age-Friendly Cities Guide, który zawiera wskazówki adresowane do miast chcących przyjąć koncepcję miasta przyjaznego ludziom starszym.

Gmina przyjazna seniorom powinna w swoim rozwoju uwzględniać osiem podstawowych zagadnień:

1. Przestrzeń zewnętrzna i budynki

Znacząca poprawa przestrzeni publicznej i budynków użyteczności publicznej, a także budynków mieszkalnych w taki sposób, aby ludzie starsi mogli bezpiecznie i swobodnie poruszać się poza mieszkaniem, a więc mieli ułatwiony dostęp do budynków i do otwartych przestrzeni, mieli odpowiednio wyposażone tereny zielone, rekreacyjne, gdzie mogą odpoczywać. Projektowanie i organizowanie przestrzeni publicznej w taki sposób, by sprzyjała bezpieczeństwu publicznemu osób starszych

Przykładowe rozwiązania:

- utworzenie odpowiednio dużo dobrze utrzymanych i bezpiecznych obszarów zielonych (parków, placyków) i miejsc do siedzenia oraz aktywności ruchowej na powietrzu;
- troska o bezpieczeństwo na przestrzeniach otwartych poprzez dobre oświetlenie, patrole policyjne i szkolenia z samoobrony;
- wydłużenie czasu zielonego światła na przejściach dla pieszych, dostosowanie do możliwości osób starszych czy niepełnosprawnych;
- zapewnienie w budynkach użyteczności publicznej dobrego oznaczenia na zewnątrz i wewnątrz, wystarczającej liczby miejsc do siedzenia i toalet, łatwo dostępnych wind, ramp, poręczy, schodów i antypoślizgowych podłóg;
- usuwanie w przestrzeni gminy barier architektonicznych i urbanistycznych utrudniających osobom starszym samodzielne poruszanie się.

2. Mieszkania

Przystosowanie mieszkań należących do gminy (promowanie wprowadzenia w budynkach innych właścicieli) do różnych poziomów sprawności i możliwości finansowych osób starszych tak, by dać im poczucie bezpieczeństwa oraz możliwość niezależnego życia w miarę zmieniających się potrzeb. Stworzenie systemu wspomagającego osoby starsze w dostosowaniu mieszkań do występujących ograniczeń fizycznych i umysłowych, w zamianie mieszkań oraz ułatwiającego przeprowadzki.

Przykładowe rozwiązania:

- budowa/remont mieszkań komunalnych/towarzystwa budownictwa społecznego lub innych form, w których osoby starsze mogą mieszkać bezpiecznie, wygodnie, mają dostęp do opieki; ceny tych mieszkań są przystępne dla osób starszych;
- stworzenie banku i systemu zamiany mieszkań trudnych w utrzymaniu i nieprzystosowanych do potrzeb osób starszych na tańsze, wygodniejsze w utrzymaniu, dostosowane dla osób z niepełną sprawnością oraz ustalenie jasnych, zrozumiałych dla osób starszych zasad zamiany mieszkania.

3. Transport

Ulepszanie systemu transportu publicznego w taki sposób, by uwzględniał ograniczone możliwości fizyczne osób starszych. Tworzenie warunków zwiększających dostępność ekonomiczną komunikacji publicznej. Promowanie rozwiązań zachęcających do ruchu pieszego i korzystania z rowerów.

Przykładowe rozwiązania:

- wprowadzenie systemu komunikacji miejskiej za symboliczną kwotę lub bezpłatną dla osób starszych;
- skuteczne zachęcanie przewoźników, by autobusy były niskopodłogowe, miały duże tablice informacyjne (informacja o trasie) z dużą czcionką, by wprowadzono w pojazdach komunikaty głosowe informujące o przystankach;
- zapewnienie dużej czcionki na rozkładach jazdy;
- ustawianie ławeczek do przysiadania na przystankach;
- zorganizowanie specjalistycznego transportu dla niepełnosprawnych;
- zorganizowanie nauki jazdy na rowerach dla osób starszych;
- zorganizowanie wypożyczalni rowerów dostępnych dla osób starszych.

4. Partycypacja społeczna

Zwiększenie zaangażowania osób starszych w życie społeczności lokalnej poprzez:

- tworzenie warunków do aktywności na poziomie lokalnym przez władze samorządowe i organizacje pozarządowe, Kościół i inne instytucje, stworzenie warunków do uczestnictwa w życiu wspólnoty,
 - upowszechnienie zasady uczestnictwa w życiu społeczności lokalnej wśród seniorów.
- Stworzenie możliwości rozwoju i utrzymywania więzi sąsiedzkich w lokalnym środowisku, warunków umożliwiających udział ludzi starszych w wolontariacie adresowanym zarówno do młodszych, jak i starszych mieszkańców tak, by budować więzy solidarności międzypokoleniowej.

Przykładowe rozwiązania:

- przygotowywanie programów aktywizacji poprzez proponowanie różnych form uczestnictwa seniorów w zbiorowych przedsięwzięciach: regularne spotkania tematyczne, udział w przedsięwzięciach kulturalnych, sportowych, turystycznych, różnych formach aktywności;
- wprowadzenie programu zniżek i innych zachęt pozwalających korzystać seniorom z gminnych wydarzeń kulturalnych, sportowych, rekreacyjnych...;
- włączanie seniorów w imprezy miejskie, międzypokoleniowe, poprzez dbałość o dostępność, oświetlenie, łatwość komunikacji, dobrą, czytelną informację, przeciwdziałanie tworzeniu enklaw dla seniorów.

5. Godność i integracja społeczna

Zapobieganie wszelkim formom dyskryminacji osób starszych. Podejmowanie działań mających na celu ochronę godności osób starszych we wszystkich obszarach ich funkcjonowania. Pozytywne spojrzenie na proces starzenia się społeczeństwa – promowanie pozytywnego wizerunku osób starszych jako grupy twórczej, zróżnicowanej, szukanie dla nich nowych ról i wyzwań. Przeciwdziałanie stereotypom w pracy jednostek

miejskich (biblioteki, domy kultury, ośrodki pomocy społecznej): przedstawiania seniorów jako osób schorowanych, niekompetentnych, niechętnych nowościom, zgorzkniałych. Wspieranie rozwoju wspólnot sąsiedzkich i wszelkich innych wspólnot tak, by zapewnić różnorodność możliwości uczestnictwa i aktywnego udziału w sprawach dotyczących życia danej wspólnoty.

Przykładowe rozwiązania:

- wprowadzenie problematyki pozytywnego postrzegania seniorów do edukacji przedszkolnej i szkolnej oraz włączanie seniorów w imprezy szkolne;
- uwzględnianie zagadnień polityki senioralnej (wizerunek, język) w oczekiwaniach zawodowych wobec osób pracujących z osobami starszymi i mającymi wpływ na kreowanie wizerunku starości w jednostkach miejskich (psychologowie, pedagodzy, służby pomocy społecznej, pracownicy jednostek typu biblioteki, domy kultury itd.);
- podejmowanie inicjatyw o charakterze międzygeneracyjnym wzmacniających integrację społeczną.

6. Aktywność obywatelska i zatrudnienie

Stymulowanie i wspieranie rozwoju zaangażowania obywatelskiego w sposób gwarantujący możliwość pełnego udziału osób starszych w procesach podejmowania decyzji, poprzez powierzanie im aktywnej roli przy projektowaniu i kreowaniu innowacji oraz zmian. Zwiększenie udziału osób starszych w różnych formach wolontariatu, również we współpracy z osobami młodymi, pozwalające zagospodarować potencjał, ale też zapewniające rozwój nowych kompetencji seniorów. Przygotowanie miejsc pracy dla seniorów posiadających oczekiwane kompetencje w niepełnym wymiarze czasu pracy, a także do innych prostszych prac osób bez kompetencji (różne formy: umowy o pracę, zlecenia, o dzieło). Zapewnienie możliwości kształcenia ustawicznego w celu podniesienia ich kwalifikacji i promowania niezależności.

Przykładowe rozwiązania:

- dostosowanie:
 - rozwiązań organizacyjnych w jednostkach miejskich do angażowania się seniorów w wolontariat i zatrudniania seniorów – przygotowanie stanowisk pracy, również dla osób niepełnosprawnych,
 - rozwiązań prawnych (umowy wolontariackie, zwrot kosztów dojazdu, umowy zlecenia, umowy o dzieło);
- bezwzględne zakazanie przy zatrudnianiu dyskryminacji ze względu na wiek;
- przygotowanie kadry w jednostkach gminnych do prowadzenia wolontariuszy i coaching dla zatrudnianych seniorów;
- zachęcenie instytucji publicznych do wspierania i korzystania z wolontariatu oraz zatrudniania osób starszych (np. biblioteki, domy kultury, muzea, ops);
- zapewnienie udziału seniorów w ciałach doradczych jednostek samorządu terytorialnego, w tym rady pożytku, rady senioralnej, zespoły problemowe, konsultowanie dokumentów lokalnych; promowanie tworzenia ciał konsultujących i włączanie osób starszych do decydowania o sprawach innych instytucji, organizacji, firm...;

- organizacja bezpłatnego poradnictwa z zakresu praw obywatelskich, pomoc w pisaniu pism, zażaleń, podań itp.;
- wspieranie partnerstwa lokalnego.

7. Komunikacja i informacja

Rozwijanie łatwo dostępnego i przystosowanego dla ludzi starszych systemu informacji przydatnych ludziom starszym. Poprawienie komunikacji między instytucjami działającymi w gminie a osobami starszymi. Eliminowanie e-wykluczenia wśród osób starszych.

Przykładowe rozwiązania:

- rozwój takich sposobów informowania o wydarzeniach, decyzjach itd., by mogły one dotrzeć do wszystkich mieszkańców, również niekorzystających z nowych technologii oraz mediów;
- wprowadzenie w placówkach podległych gminie obowiązku i zachęcanie innych instytucji, firm, organizacji do drukowania informacji (oficjalne formularze, napisy w gminnej tv, teksty na tablicach) dużymi literami, drukowanie kluczowych informacji w jasnych nagłówkach i tłustym drukiem;
- udostępnienie komputerów i internetu za darmo lub bardzo tanio w publicznych miejscach (biura samorządu, domy kultury, biblioteki, szkoły) oraz zorganizowanie bezpłatnych szkoleń i pomocy dla osób, które nie potrafią skorzystać z nowych technologii.

8. Wsparcie społeczne i usługi zdrowotne

Zapewnienie łatwo dostępnych, kompleksowych usług zdrowotnych oraz właściwej opieki środowiskowej nakierowanej na troskę o zachowanie więzi rodzinnych. Budowanie więzi społecznych na różnych płaszczyznach oraz rozwój usług wsparcia w ramach funkcjonujących wspólnot. Troska o osoby samotne, zwłaszcza niepełnosprawne, ułatwianie funkcjonowania w domu i poza nim. Promowanie i ułatwianie prozdrowotnego stylu życia: zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej. Eliminacja zagrożeń środowiskowych: skażenia, hałasu, promieniowania, eliminacja dymu tytoniowego z miejsc publicznych, wspieranie rezygnacji z palenia tytoniu.

Przykładowe rozwiązania:

- działania na rzecz stworzenia centrum diagnozy i profilaktyki zdrowotnej seniora, w których powstają zindywidualizowane programy rekreacji ruchowej dla seniorów z uwzględnieniem niepełnosprawności na każdym z etapów życia osoby starszej;
- wprowadzanie interaktywnych programów usprawniania ruchowego z wykorzystaniem walorów środowiska naturalnego, np. tworzenie grup wsparcia trwania w aktywności fizycznej, promowanie wspólnych zajęć rodzinnych - wspólna aktywność fizyczna wielopokoleniowa, tworzenie miejsc programowanego usprawniania się w środowisku naturalnym (ścieżki zdrowia seniora, siłownie, centra jogi, thai chi i ogrodoterapii), prowadzenie edukacji i reedukacji biernej (wykłady, pogadanki, akcje reklamowe) i czynnej (organizacja spektakularnych imprez rekreacyjno-sportowych, turystycznych o charakterze okolicznościowym);
- tworzenie i wspieranie systemów pomocy sąsiedzkiej;
- tworzenie bezpłatnego systemu powiadamiania ratunkowego wspierającego chore osoby samotne.

