Gmina przyjazna Seniorom

Miasto Częstochowa realizuje szereg działań na rzecz seniorów, za które otrzymało w 2015 r. na trzy lata tytuł Gminy Przyjaznej Seniorom, takich jak:

1. Tworzenie placów rekreacji ruchowej wyposażonych w urządzenia outdoor-fitness, których w chwili obecnej jest ok. 34
2. Program zdrowotny Rehabilitacja i wspieranie aktywności ruchowej dla seniorów, mieszkańców Miasta Częstochowy na lata 2013-2017- Program adresowany jest do osób powyżej 65 roku życia z niepełnosprawnością w zakresie narządu ruchu. Każdy z zakwalifikowanych pacjentów w zależności od problemu zdrowotnego uzyskuje 10-dniowy cykl zabiegów składających się z kinezyterapii i zabiegów fizykoterapii.
3. „Szczepienia ochronne przeciwko grypie dla mieszkańców Częstochowy z grup szczególnego na lata 2014-2018”.
4. "Pogodna Jesień - starzej się zdrowiej” zadanie ma na celu aktywizację fizyczną częstochowskich seniorów.
5. Kompleksowy program profilaktyki zdrowotnej w zakresie aktywnego i zdrowego starzenia się osób starszych” to program polityki zdrowotnej w zakresie aktywnego i zdrowego starzenia się osób starszych. Program zakłada profilaktykę chorób przewlekłych prowadzących do powstania nieodwracalnej niesprawności i ograniczenie konsekwencji nieleczonej wielochorobowości starszych mieszkańców.
6. Od 2000 r. na terenie Miasta realizowana jest akcja „Kawiarenka dla seniora”. Osoby, które ukończyły 60 lat mogą wypić kawę lub herbatę za złotówkę w częstochowskich kawiarniach i restauracjach.
7. Projekt „Częstochowa seniorom”, osoby, które ukończyły 60 rok życia mogą zawnioskować o wydanie karty „Częstochowski senior”. Karta upoważnia seniorów do skorzystania ze zniżek oraz ulg i rabatów u ok. 120 Partnerów akcji. W bazie Partnerów akcji znajdują się m.in: kawiarnie, miejskie instytucje kultury i sportu, usługi medyczne, fizjoterapeutyczne, szkoły językowe, sklepy wyspecjalizowane, usługi fryzjerskie, taxi, ośrodki rehabilitacyjne i wypoczynkowe.
8. Projekt „Koperta życia” ma na celu zapewnienie osobom starszym oraz samotnym wsparcie w sytuacji wystąpienia zagrożenia zdrowia i życia podczas udzielania pomocy przez różnego rodzaju służby medyczne.
9. Utworzono Centrum Wolontariatu Seniorów, którego celem jest stworzenie warunków sprzyjających pobudzeniu i rozwijaniu działalności wolontarystycznej, jako formy aktywności obywatelskiej i możliwości uczestniczenia w życiu lokalnych społeczności.
10. Wprowadzono działanie „Tani obiad dla seniorów” dla 30 seniorów w Częstochowskim Centrum Aktywności Seniorów w Częstochowie.
11. Akcja/program „Aktywny senior” realizuje m. in. następujące przedsięwzięcia:zajęcia z pływania i gimnastyki w wodzie pod okiem instruktora oraz „callanetics” na Pływalni Krytej przy Alei Niepodległości ,Nordic Walking,brydż, treningi na placach rekreacji ruchowej dla seniorów, organizacja wycieczek krajoznawczych.
12. W ramach otwartego konkursu ofert co roku zlecane jest zadnie pn. „Tworzenie i realizacja programów służących organizacji środowiskowego wsparcia dla osób i rodzin z chorobą Alzheimera”.
13. Wprowadzenie w 2016 r. konkurs pn. „Częstochowski Aktywny Senior”, którego celem jest nagradzanie inicjatyw lub przedsięwzięć, podmiotów ekonomii społecznej, klubów seniora oraz seniorów i seniorek aktywnych na rzecz swojej grupy. Konkurs promuje wszelkie działania na rzecz poprawy jakości życia seniorów w Częstochowie.
14. Od 2016 roku przeprowadzany jest wspólnie z Uniwersytetem III Wieku przy Wydziale Zarządzania Politechniki Częstochowskiej Przegląd Chórów Uniwersytetów Trzeciego Wieku Województwa Śląskiego pt. „Kolędujmy Małemu”.
15. W ramach obchodów Międzynarodowego Dnia Seniora organizowaliśmy „Senioralia”. Po odebraniu symbolicznych kluczy do bram miasta seniorzy biorą udział w blokach tematycznych z zakresu zumby, jogi

oraz gimnastyki ogólnorozwojowej. A na zakończenie święta organizowany jest koncert z udziałem gwiazd.

16. Od 2017 r. realizowany jest projekt „Bezpiecznie we własnym domu – usługi teleopiekuńcze w mieście Częstochowa. Teleopieka to usługa opiekuńcza łącząca nowoczesne technologie teleinformatyczne z pracą profesjonalistów, która ma za zadanie przedłużyć okres samodzielności i niezależności seniorów we własnym domu.
17. W 2019 r. Miasto Częstochowa realizuje działania na rzecz seniorów we współpracy z Częstochowskimi klubami i stowarzyszeniami PZERiI organizując programy mające na celu integracje społeczną i międzypokoleniową z: Klubem Seniora "Kwiaty Jesieni'' rusza program pn. "Seniorzy w rodzinnym ogrodzie", Stowarzyszenie EBI ASSOCIATION "Bezpieczeństwo we własnym domu Teleopieka", Stowarzyszeniem Pokolenia "Spotkanie integracyjne, wspomnienia z okazji jubileuszu", Stowarzyszaniem Klubu Maksymilian "Wspieranie Inicjatyw na rzecz osób starszych w Klubie Maksymilian w Częstochowie", Polskim Związkiem Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Częstochowie "Impreza integracyjna seniorów – Razem weselej”,
18. Do współpracy dołączyły również inne placówki organizowane są warsztaty aktywizacji dla osób 60+, Spotkanie integracyjne, wspomnienia z okazji jubileuszu, również integrują się Członkowie Stowarzyszenia Uniwersytetu Trzeciego Wieku poprzez organizację pikniku i naukę języków obcych, wykłady, jak pobudzić umysł do kreatywnego działania, coś z niczego, spotkanie ze sztuką, komputerowe, podróżnicze poprawiające komunikację , plastyczne, psychoedukacyjne relaksacyjne,Warsztaty artystyczne-malowanie obrazów oraz dla osób niepełnosprawnych wzrokowo, ich opiekunów i rodzin.
19. Organizowane są kolejne Senioralia w Hali Sportowej 4 w Częstochowie. W holu głównym o godz. 10.00 otwarte stoiska organizacji dzia□aj□cych na rzecz seniorek i seniorów. W kolejnym dniu występują gwiazdy oraz wypełniony piosenkami z lat 50 spektakl "Zaczarowany koń.
20. W 2020 r. zajęcia edukacyjne dotyczące korzystania z Centrum Powiadamiania Ratunkowego 112 przy współpracy z wolontariuszami. Zajęcia edukacyjne w wyjątkowej sytuacji odbywają się indywidualnie z zachowaniem reżimu sanitarnego. Zwiększone zostały ilości zajęć komputerowych dla tych seniorów, którzy mają dostęp do komputera, Internetu i chcieliby nauczyć się z nich korzystać. Dzięki temu stopniowo, wraz z zaostrzaniem reżimu sanitarnego, realizowane były zajęcia on-line, a część dostarczać seniorom w formie nagrań, np. dostosowane do ich potrzeb i możliwości zajęcia gimnastyczne w tym rehabilitacyjne.
21. Pogram edukacyjny pod hasłem ,, Grunt to profilaktyka '' dla osób starszych, samotnych prowadzone są online wykłady, prelekcje z przedstawicielami służby zdrowia, Powiatowej Stacji Sanitarno Epidemiologicznej oraz kurs pierwszej pomocy przed medycznej. W celu zwiększenia oferty pomocowej w sytuacjach kryzysowych.
22. Odbyły się szkolenia zdalne z zakresu skutecznej komunikacji, trening pamięci, mediacje rodzinne szkoła budżetu domowego oraz zorganizowanie grupy samopomocowej i grupy wsparcia. Dzienny Dom Senior + zapewni również poprzez platformę internetową realizację potrzeb kulturalnych, rekreacyjnych i towarzyskich.
23. Stowarzyszenie Przyjaciół Uniwersytetu Trzeciego Wieku przy Wydziale Zarządzania Politechniki Częstochowskiej w Częstochowie uruchomiło program 9 cykli oniline pn."Przygotowanie cyklu programów edukacyjnych dla seniorów 2020".
24. Paczki żywieniowe dla seniorów i niepełnosprawnych są wydawane w zadaniach "Wigilia Bożego Narodzenia" i "Śniadanie Wielkanocne".
25. Seniorzy telefonicznie korzystają z Nieodpłatnej Pomocy Prawnej skierowanej do mieszkańców miasta Częstochowy.