Fot. Dawid Gromadzki

Informujemy, iż w celu optymalizacji treści dostępnych w naszym serwisie, dostosowania ich do Państwa indywidualnych potrzeb korzystamy z informacji zapisanych za pomocą plików cookies na urządzeniach końcowych użytkowników. Pliki cookies użytkownik może kontrolować za pomocą ustawień swojej przeglądarki internetowej. Dalsze korzystanie z naszego serwisu internetowego, bez zmiany ustawień przeglądarki internetowej oznacza, iż użytkownik akceptuje stosowanie plików cookies.Akceptuję

CENTRUM AKTYWNOŚCI SPOŁECZNEJ

Białystok dba o seniorów

Miasto Białystok od lat prowadzi aktywne działania wspierające białostockich seniorów. Realizowanych jest wiele różnorodnych inicjatyw, w których uczestniczą osoby starsze. Teraz Miasto we współpracy z Białostocką Radą Seniorów rozpoczyna nowy projekt „Siła Seniora”.

„Siła Seniora” to projekt, który służy ograniczeniu wykluczenia społeczno-kulturalnego, polepszeniu jakości życia i poczucia współuczestnictwa w życiu społecznym, a także nabywaniu przydatnej wiedzy praktycznej. Promuje aktywność ruchową, zdrowy styl życia, podnosi świadomość zdrowotną.

> – W ramach projektu proponujemy trzy działania tematyczne, które wskazali sami seniorzy: „Edukacja cyfrowa – nie straszne seniorom nowinki technologiczne”, „Kultura i edukacja zdrowotna – zdrowo i kulturalnie z myślą o seniorach” i „Sport i rekreacja – sprawny senior to szczęśliwy senior”. Wszystkich starszych białostoczan zapraszamy do udziału w proponowanych przez nas działaniach – powiedział zastępca prezydenta Przemysław Tuchliński.

Edukacja cyfrowa to punkt porad cyfrowych dla seniorów mieszkających w Białymstoku. Porady udzielane są stacjonarnie (indywidualnie lub grupowo), a w razie potrzeby telefonicznie. Obejmą doraźną pomoc i instruktaż obsługi sprzętu z zakresu podstawowej wiedzy teleinformatycznej. Punkt został ulokowany w Centrum Aktywności Społecznej. Będzie otwarty do 15 grudnia 2023 r. dwa razy w tygodniu – w poniedziałki (godz. 13.30-16.30) i środy (godz. 8.00-13.00).

Kultura i edukacja zdrowotna to tematyczne spotkania edukacyjne z zakresu bezpieczeństwa i zdrowego stylu życia. Wykłady odbędą się w październiku i listopadzie 2023 r. w Centrum Aktywności Społecznej. Poprowadzą je specjaliści z

fot. Dawid Gromadzki

doświadczeniem praktycznym w danej dziedzinie. Uczestnicy wykładów otrzymają bezpłatne bilety wstępu do kina Forum. Część z puli biletów zostanie zarezerwowana dla seniorów, którzy zdecydują się na założenie Karty Aktywnego Seniora.

Sport i rekreacja to część projektu obejmująca promocję aktywności fizycznej. Na różnych osiedlach odbędzie się 60 godzin zajęć sportowych skierowanych do mieszkańców powyżej 60. roku życia. Zajęcia będą obejmować aktywności dostosowane do wieku i możliwości uczestników (typu nordic walking, ćwiczenia korekcyjne). Będą odbywać się na świeżym powietrzu z wykorzystaniem infrastruktury miejskiej (np. parki, boiska, siłownie pod chmurką).

Szczegółowe informacje i harmonogram znajdują się w specjalnej zakładce na naszej stronie.

Już jutro (12 września) proponujemy zajęcia na osiedlu Wygoda. Zapraszamy do punktu zbiórki – na siłownię pod chmurką przy ul. Fredry („Balaton”). O godz. 8.00 będą to zajęcia nordic walking, a o godz. 9.00 będzie to gimnastyka. Warto sprawdzić w harmonogramie, kiedy będą odbywały się zajęcia na poszczególnych osiedlach.

„Siła Seniora” to projekt dofinansowany z budżetu Województwa Podlaskiego w ramach zadania „Współpraca z Podlaskimi Radami Seniorów”. Na aktywizację osób starszych i zapobieganie ich wykluczeniu społecznemu Miasto pozyskało 30 tys. zł.

> – Od lat w Białymstoku aktywnie wspieramy osoby starsze. Prowadzone przez nas działania nie tylko mają pomóc seniorom, ale także ich zaktywizować. Realizujemy wiele różnorodnych inicjatyw, w których uczestniczą osoby starsze – powiedział zastępca prezydenta Zbigniew Nikitorowicz. – Emerytura to czas, kiedy wreszcie możemy pomyśleć o aktywności, na jaką wcześniej nigdy nie było czasu. Dlatego staramy się wspomóc seniorów, aby mogli realizować swoje pasje i zainteresowania, aby mogli być bardziej aktywni, spotykać się i integrować.

W Białymstoku aktywnie działa Białostocka Rada Seniorów – organ o charakterze doradczym, inicjatywnym i konsultacyjnym, której podstawowym celem działalności jest aktywizacja obywatelska osób starszych oraz wspieranie solidarności międzypokoleniowej. Seniorzy spotykają się w prowadzonym przez Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie klubie Senior+ przy ul. Białej. Placówka organizuje zajęcia dla osób starszych – m.in. artystyczne, komputerowe i kulinarne, a także spotkania z ekspertami. Bierze w nich udział ok. 112 seniorów z Białegostoku. Miejscem spotkań, warsztatów i zajęć przygotowanych dla seniorów jest też Białostocki Klub Seniora w Centrum Kształcenia Ustawicznego przy ul. Ciepłej. Ze środków miejskich finansowana jest też działalność Międzypokoleniowego Klubu Aktywności „Aktywne Starosielce”,

fot. Dawid Gromadzki

prowadzonego przez Stowarzyszenie Starosielce. W 2023 roku Miasto przekazało na jego funkcjonowanie 90 tys. zł. Mieszkańcy korzystający z oferty klubu uczestniczą w różnego rodzaju zajęciach gimnastycznych, warsztatach rękodzielniczych, spotkaniach tematycznych, wyjściach do instytucji miejskich. W działalność zaangażowanych jest około 100 seniorów.

Białostoczanie w wieku 65 lat i więcej korzystają też z „opieki na odległość” – czyli opasek bezpieczeństwa z alarmowymi przyciskami, dzięki którym w przypadku zagrożenia zdrowia lub życia uzyskują niezbędną pomoc. Program prowadzony jest przez Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Białymstoku.

Osoby starsze uczestniczą w zajęciach Uniwersytetu Trzeciego Wieku i Uniwersytetu Zdrowego Seniora (12 września, od godz. 8.15 rozpoczynają się zapisy do UZS. Liczba miejsc jest ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń).

Za pośrednictwem wyspecjalizowanych jednostek Miasto udziela pomocy środowiskowej organizowanej w miejscu zamieszkania (usługi opiekuńcze i specjalistyczne, praca socjalna), a także stacjonarnej, zapewniającej opiekę w wyspecjalizowanych placówkach.

Miasto wspólnie z Fundacją „Spe Salvi” wspiera również seniorów w formie konsultacji i drobnych napraw technicznych wykonywanych przez fachowców (tzw. złota rączka). Miasto na realizację tego zadania w 2023 roku przeznacza 110 tys. zł. W 2023 r. do końca czerwca z pomocy „złotej rączki” skorzystało już 291 seniorów. Fachowcy wykonali 380 drobnych napraw. Zlecenia dotyczyły między innymi wymiany uszczelek w oknach, naprawy lub wymiany klamek w drzwiach, baterii umywalkowych, spłuczek, zawieszania w łazience suszarek do ubrań, naprawy włączników.

Ponad 182 tys. zł Miasto przeznaczyło na dofinansowanie organizacji pozarządowych, dzięki czemu realizowane są m.in. takie projekty jak:

- Aktywny Głuchy Senior III (Stowarzyszenie Pomocy Niesłyszącym „MIG-iem”),
- Aktywnie przez życie (Caritas Archidiecezji Białostockiej),
- Jak zdrowo i mądrze się starzeć (Stowarzyszenie Społeczno-Kulturalne Tak),
- Bezpieczny i szczęśliwy senior (Stowarzyszenie My dla Innych),
- Senior – aktywny, zdrowy, spełniony (Stowarzyszenie Bliżej Siebie Białystok-Eindhoven).

Centrum Aktywności Społecznej udostępnia pomieszczenia w budynku przy ul. Św. Rocha 3 organizacjom pozarządowym działającym na rzecz seniorów (np. Uniwersytet Trzeciego Wieku, Akademia +50, Związek Nauczycielstwa Polskiego, Stowarzyszenie

My dla Innych). Do sierpnia 2023 r. odbyło się 490 spotkań, w których uczestniczyło 5,9 tys. osób.

Miasto realizuje również działania w ramach Karty Aktywnego Seniora. Są skierowane do osób 60plus mieszkających w Białymstoku. Jest to chociażby system ulg, preferencji i świadczeń udzielanych przez gminne jednostki organizacyjne Miasta, spółki miejskie i inne instytucje publiczne oraz organizacje pozarządowe, firmy i przedsiębiorców, którzy uzyskali status partnera tego programu. Obecnie uprawnionych do korzystania z Karty Aktywnego Seniora jest ok. 73,1 tys. osób. Od początku trwania programu do początku września 2023 r. przystąpiło do niego ok. 20,9 tys. osób.

Eliza Bilewicz-Roszkowska

fot. Dawid Gromadzki

- Projekt Siła Seniora Plakat ogólny (271.09 KB)
- Tekst alternatywny do grafiki informacyjnej Projekt Siła Seniora Plakat ogólny (13.53 KB)
- Projekt Siła Seniora Zajęcia sportowe (438.07 KB)
- Tekst alternatywny do grafiki informacyjnej Projekt Siła Seniora Zajęcia sportowe (14.14 KB)
- Projekt Siła Seniora Porady cyfrowe (258.89 KB)
- Tekst alternatywny do grafiki informacyjnej Projekt Siła Seniora Porady cyfrowe (13.22 KB)

Galeria