

# Senioralna Strategia Miasta Nasielsk na lata 2015-2020

WRZESIEŃ 2015



<b>Wstęp</b> .....	<b>2</b>
<b>Zgodność strategii z dokumentami strategicznymi różnego szczebla</b> .....	<b>3</b>
<b>Metodologia prac nad Strategią</b> .....	<b>4</b>
Etap pierwszy – Diagnostyka .....	4
Etap drugi – Praca nad strategią .....	5
Etap trzeci – Konsultacje wstępnej wersji strategii .....	5
<b>Diagnostyka sytuacji osób starszych w Nasielsku</b> .....	<b>6</b>
Struktura demograficzna Nasielska .....	6
Diagnostyka sytuacji seniorów/ek w Nasielsku .....	6
Sytuacja seniorów/ek w Nasielsku .....	6
Badanie ankietowe przeprowadzone wśród seniorów/ek mieszkających w Nasielsku .....	6
Badanie ankietowe skierowane do jednostek samorządowych, instytucji i organizacji .....	8
Spacer diagnostyczny .....	12
Kawiarenki konsultacyjne .....	13
Podsumowanie .....	15
<b>Analiza SWOT</b> .....	<b>16</b>
Zdrowie i rekreacja .....	16
Edukacja i kultura .....	18
Sfera obywatelska .....	20
<b>Zdiagnozowane problemy</b> .....	<b>22</b>
Obszar „Zdrowie i rekreacja” .....	22
Obszar: „Edukacja i kultura” .....	22
Obszar „Sfera obywatelska” .....	23
<b>Określenie celów</b> .....	<b>24</b>
Cele dla obszaru „Zdrowie i rekreacja” .....	24
Cele dla obszaru „Edukacja i kultura” .....	26
Cele dla obszaru „Sfera obywatelska” .....	29
<b>Harmonogram działań</b> .....	<b>32</b>
Zdrowie i rekreacja .....	- 33 -
Edukacja i kultura .....	- 38 -
Sfera obywatelska .....	- 43 -
<b>System monitoringu i ewaluacji realizacji strategii</b> .....	<b>- 50 -</b>
<b>Źródła finansowania strategii</b> .....	<b>- 50 -</b>
<b>Zakończenie</b> .....	<b>- 50 -</b>

## Wstęp

Strategia została opracowana w ramach projektu „Nasielscy seniorzy 60+ współtworzą senioralną strategię działań miasta”, który jest realizowany w ramach programu Obywatele dla Demokracji, finansowanego ze środków Mechanizmu Finansowego Europejskiego Obszaru Gospodarczego (EOG). Norwegia, Islandia i Liechtenstein utworzyły Fundusz EOG w celu zmniejszenia różnic ekonomicznych i społecznych w państwach Europejskiego Obszaru Gospodarczego. Wsparcie finansowe przekazywana jest w jako bezzwrotna pomoc piętnastu państwom członkowskim Unii Europejskiej z Europy Środkowej i Południowej.

W Polsce program Obywatele dla Demokracji ma na celu zwiększenie udziału organizacji pozarządowych w budowaniu sprawiedliwości społecznej, demokracji i zrównoważonego rozwoju. Celem udzielanych dotacji w ramach programu jest: upowszechnianie wartości demokratycznych i praw człowieka, zwiększenie udziału obywateli w życiu publicznym, wspieranie grup narażonych na wykluczenie oraz rozwój działalności rzeczniczej i kontroli obywatelskiej. Operatorami programu w Polsce są Fundacja im. Stefana Batorego i Polska Fundacja Dzieci i Młodzieży.

Pomysłodawcami powstania strategii są dwie organizacje pozarządowe z Legionowa. **Stowarzyszenie na rzecz Pomocy Potrzebującym „Nadzieja” jest liderem projektu.** To organizacja z wieloletnim doświadczeniem działająca od 2004 roku. Celem Stowarzyszenia jest rozwijanie uczestnictwa mieszkańców/nek w życiu publicznym, animowanie nowatorskich form funkcjonowania lokalnych instytucji publicznych oraz prowadzenie działań na rzecz osób zagrożonych wykluczeniem społecznym z różnych przyczyn: niepełnosprawnych, bezrobotnych, starszych i chorych. Stowarzyszenie od 2006 r. prowadzi Centrum Aktywizacji Seniorów i Legionowski Uniwersytet Trzeciego Wieku (LUTW). W ramach LUTW odbywają się wykłady, seminaria, warsztaty i zajęcia fakultatywne z różnych dziedzin, dostosowane do potrzeb seniorów/ek.

Z inicjatywy Stowarzyszenia powstała w 2011 r. dwudziesta w Polsce Legionowska Rada Seniorów. Zarząd i członkowie organizacji dzięki swojemu zaangażowaniu i pracy na rzecz seniorów i senierek dobrze znają problemy tej grupy wiekowej.

**Fundacja Pracownia Kompetencji (FPK) powstała w 2012 roku i jest w projekcie partnerem.** Misją organizacji jest zapobieganie oraz minimalizowanie skutków wykluczenia społecznego ze szczególnym uwzględnieniem osób niepełnosprawnych, kobiet, osób w wieku 50+ oraz osób z terenów wiejskich. Na poziomie lokalnym prowadzi działania skierowane na aktywizację społeczną młodzieży i seniorów/ek, dążąc do poprawy jakości ich życia. Fundacja działa również na poziomie ogólnopolskim: prowadzi szkolenia dla Urzędów Pracy i NGO związane z tematyką niepełnosprawności między innymi „Doradztwo Zawodowe dla Osób Niepełnosprawnych”. Zarząd fundacji ma bogate doświadczenie w zakresie koordynacji procesów partycypacyjnych, przeprowadzania diagnoz społecznych, rozpoznawania potrzeb różnych grup społecznych (np. niepełnosprawnych, seniorów/ek), działań antidyskryminacyjnych oraz recenzowania już istniejących rozwiązań systemowych lub proponowania nowych. m.in. jako członek ogólnopolskiej Koalicji na Rzecz Osób z Niepełnosprawnością. FPK odpowiadała w projekcie za działania merytoryczne z zakresu: diagnozy (przeprowadzenie badań jakościowych), prac nad powstaniem strategii (koordynacja dwóch zespołów roboczych) oraz konsultacji wstępnej wersji dokumentu (warsztaty konsultacyjne) wśród mieszkańców/nek Nasielska.

Miasto Nasielsk potrzebuje zaplanowanych i skoordynowanych działań skierowanych do seniorów/ek, ponieważ jest to bardzo liczna grupa społeczna. **Osoby w wieku 60 lat i więcej stanowią aż 49,18% ogółu mieszkańców/nek miasta. To oznacza, że co drugi nasielszczanin/ka jest seniorem lub seniorką.** Jest to ogromny kapitał społeczny, który nie może zostać niezauważony lub pominięty. Proces starzenia się ludności jest zaliczany do najważniejszych zjawisk społecznych XXI wieku, a jego skutki stanowią i będą stanowić kluczowe wyzwanie w sferze polityki społecznej w najbliższych latach. Niezbędne jest zatem kształtowanie pod tym kątem polityk publicznych. Zwiększenie populacji osób starszych oznacza zmianę społeczno-kulturową, rozwoju obyczajów i szeroko rozumianego „stylu życia”. Dlatego też opracowanie, a następnie uchwalenie przez Radę Miasta senioralnego dokumentu strategicznego, który pozwoli zaplanować długofa-

lowe działania na rzecz poprawy jakości życia seniorów/ek w Nasielsku jest najważniejszym rezultatem projektu „Nasielscy seniorzy 60+ współtworzą senioralną strategię działań miasta”.

## Zgodność strategii z dokumentami strategicznymi różnego szczebla

Niniejsza Strategia wykazuje spójności z najważniejszymi zewnętrznymi dokumentami strategicznymi zarówno na poziomie unijnym, krajowym, wojewódzkim, jak i lokalnym. Ponieważ liczba dokumentów strategicznych i programów jest bardzo liczna, wykażemy zgodność tylko z najważniejszymi z punktu widzenia polityki senioralnej.

Na poziomie dokumentów unijnych cele i działania zapisane w „Senioralnej Strategii Miasta Nasielsk” są zgodne ze **Strategią Europa 2020** (*Strategia na rzecz inteligentnego i zrównoważonego rozwoju sprzyjającego włączeniu społecznemu*) przyjętą w dniu 17 czerwca 2010 r. przez Komisję Europejską. Deklarowanym celem tej strategii jest podwyższanie poziomu zatrudnienia, wydajności pracy oraz spójności społecznej. Cele strategii skupiają się wokół pięciu głównych obszarów: zatrudnienia, innowacji, edukacji, integracji społecznej i klimatu. Europejska Strategia obejmuje szereg działań i wytycznych ukierunkowanych na osoby starsze, między innymi działań zachęcających je do kontynuowania pracy i zapobiegające wczesnemu przechodzeniu na emeryturę. Zwraca również uwagę na system ochrony socjalnej opartej na stabilności finansowania oraz propaguje działania nawołujące do poprawy stanu zdrowia osób starszych. Postulaty zawarte w „Senioralnej Strategii Miasta” dotyczące wykorzystania potencjału, doświadczenia i umiejętności seniorów oraz poprawy jakości życia doskonale wpisują się w cele wyżej wymienionej Strategii Europa 2020.

„Senioralna Strategia Miasta Nasielsk” wykazuje również zgodność z dokumentami strategicznymi na poziomie krajowym np. ze **Strategią Rozwoju Kraju 2020**. Strategia ta została przyjęta uchwałą Rady Ministrów 25 września 2012 r. Wskazuje strategiczne zadania państwa, których podjęcie w perspektywie najbliższych lat jest niezbędne, by wzmocnić procesy rozwojowe. Strategia w swoich założeniach uwzględnia działania mające na celu poprawę sytuacji osób starszych, w tym m.in.: zachęcanie do aktywności obywatelskiej poprzez np. wolontariat osób starszych, uczenie się przez całe życie, propagowanie nowych technologii wśród osób starszych. Odnosi się też do zapewnienia osobom starszym dostępu do świadczeń zdrowotnych i usług opieki długoterminowej. Wszystkie wymienione cele są składową niniejszej „Senioralnej Strategii Miasta Nasielsk” począwszy od tworzenia infrastruktury dla lokalnej aktywności obywatelskiej, edukację obywatelską, aktywizację obywateli w sprawach publicznych poprzez zapewnienie dostępu do usług społecznych, edukacyjnych, kulturalnych i stworzenia senioralnego centrum wolontariatu.

Wszystkie cele i działania niniejszej Strategii wpisują się w cele zapisane w **zaktualizowanej Strategii Rozwoju Województwa Mazowieckiego do roku 2020**, uchwalonej przez Sejmik Województwa w dniu 29 maja 2006 roku, uchwałą Nr 78/06.

Zgodność tę widać przede wszystkim w zapisach związanych z: rozwojem społeczeństwa informacyjnego i teleinformatyzacji, podniesieniem standardów ochrony zdrowia i zmniejszeniu różnic w dostępie do świadczeń zdrowotnych, budową i rozwojem infrastruktury społecznej oraz rozwojem społeczeństwa obywatelskiego i integracji regionalnej.

Wśród strategicznych dokumentów, z którymi zgodna jest „Senioralna Strategia Miasta” należy wymienić **Strategię Zrównoważonego Rozwoju Gminy Nasielsk do 2020 roku**, która została przyjęta uchwałą nr LVI/388/14 Rady Miasta w Nasielsku z dnia 28 sierpnia 2014 r. Trzy cele strategiczne „Senioralnej Strate-

gii Miasta Nasielsk” całkowicie wpisują się w cel nadrzędny Strategii Zrównoważonego Rozwoju Gminy Nasielsk do 2020 roku czyli *Podniesie jakości życia i realizacja aspiracji mieszkańców gminy Nasielsk*. Widoczna jest również zgodność z takimi celami strategicznymi jak: integracja społeczności, rozwój kapitału ludzkiego i wykorzystanie potencjału gminy, efektywne wykorzystanie wewnętrznych i zewnętrznych zasobów, podniesienie atrakcyjności gminy w oczach mieszkańców, potencjalnych mieszkańców, inwestorów i turystów oraz zwiększenie efektywności działań samorządu gminy. Najważniejsze cele, działania i priorytety „Senioralnej Strategii Miasta Nasielsk” mówiące o: wykorzystaniu potencjału seniorów, rozwoju i podniesieniu jakości infrastruktury technicznej, rozwoju dwustronnej komunikacji samorządu z mieszkańcami czy aktywnym i efektywnym pozyskiwaniu funduszy zewnętrznych, nie tylko są zgodne ze Strategią Zrównoważonego Rozwoju Gminy Nasielsk do 2020 roku, ale stanowią jej jakościowe uzupełnienie i uszczegółowienie.

## Metodologia prac nad Strategią

Seniorzy i seniorki stanowią w Nasielsku bardzo liczną grupą wiekową (49,18%) odbiorców usług publicznych, są zatem ważną grupą obywateli, których głos powinien być brany pod uwagę przy projektowaniu polityki społecznej opartej na modelu partycypacyjnym. Dlatego też skorzystanie z opinii osób starszych w kwestiach ich dotyczących i włączanie ich w procesy decyzyjne było podstawą opracowanej „Senioralnej Strategii Miasta Nasielsk”. W tworzenie Strategii, poza ekspertami z różnych dziedzin, zaangażowani zostali przede wszystkim mieszkańcy/nki Nasielska w wieku 60 lat i więcej. Udział w podejmowaniu decyzji bezpośrednio dotyczących ich samych pozwolił zbudować poczucie sprawczości i wpływu na zapadające decyzje, a jednocześnie pozwolił na opracowanie bardzo pragmatycznego dokumentu.

Proces powstawania Strategii i współdecydowania seniorów/ek składał się z kilku kluczowych etapów, z których każdy służył innym celom.

### Etap pierwszy – Diagnoza

Diagnoza odbywała się dwutorowo. Punktem wyjścia było przeanalizowanie dotychczasowej sytuacji osób starszych w Nasielsku poprzez **badanie ankietowe skierowane do nasielskich jednostek samorządowych, instytucji i organizacji**. Badanie miało na celu zebranie informacji o dotychczasowych działaniach miasta Nasielsk skierowanych do seniorów/ek. Ankieta została przeprowadzona w 11 instytucjach (m. in. MOPS, MOK, urząd gminy, biblioteki, przychodnie i NGO) w listopadzie 2014 r. Badanie było przygotowane przez socjologa (formularze ankiet), lecz ankieterami byli seniorzy/ki wolontariusze/ki. Jest to fakt godny uwagi, gdyż pokazuje, że osoby w wieku 60+ od początku powstawania Strategii byli włączeni w proces jej powstawania.

Kolejnym etapem diagnozy było przeprowadzenia **badania ilościowego wśród 380 mieszkańców Nasielska w wieku 60 lat i więcej**. Została opracowana ankieta zawierająca 19 pytań zamkniętych i półotwartych jednokrotnego i wielokrotnego wyboru. Seniorzy/ki odpowiadali na pytania, które pozwoliły zebrać informacje o: jakości usług, z których korzystają w mieście, problemów, jakie napotykają, ich sytuacji materialnej i życiowej itp. Badanie zostało przeprowadzone przy współpracy z przedstawicielami różnych środowisk m. in.: organizacji pozarządowych działających na rzecz seniorów/ek – Fundacji Bądźmy Razem, nasielskiej filii Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, spółdzielni mieszkaniowych, Domu Dziennego Pobytu itp.

Diagnoza zawierała również elementy **badania jakościowego**. Polegało ono na przeprowadzeniu **3 spacerów diagnostycznych** z seniorami/kami, podczas których zbadano przestrzeń miasta. Spacer odbył się w listopadzie 2015 roku, każdy z nich trwał od 1,5 do 2 godzin. Celem spacerów było poznanie opinii seniorów/ek na temat określonej przestrzeni miejskiej. Oceniali oni wygląd, funkcjonalność, bariery i utrudnienia, z którymi muszą sobie radzić w mieście. Wszystkie uwagi zostały zapisane w kwestionariuszach i umieszczone w „Raporcie z badań: Diagnoza potrzeb starszych mieszkańców Nasielska”.

Dopełnieniem badania jakościowego było zorganizowanie i przeprowadzenie trzech **kawiarenek konsultacyjnych**. Były to nieformalne spotkania, które odbyły się w nasielskiej Herbaciarni 27 listopada 2015 r. Każ-

de spotkanie trwało ok. 2h. Seniorzy/ki dyskutowali między sobą na trzy tematy: zdrowia i rekreacji, sfery obywatelskiej oraz edukacji i kultury, w oparciu o opracowany program spotkania. Celem tych spotkań była wymiana poglądów i doświadczeń, inspiracja do działania oraz zebranie opinii w trzech wyżej wymienionych obszarach tematycznych (zdrowia i rekreacji, sfery obywatelska, edukacji i kultury). Nadmienić należy, że realizatorom zależało również na stworzeniu przestrzeni do debaty publicznej na tematy ważne dla nasielskich seniorów/ek.

Podsumowaniem pierwszego etapu było opracowanie wyników badań diagnostycznych w postaci „Raportu z badań: Diagnoza potrzeb starszych mieszkańców Nasielska” wraz z rekomendacjami. Raport ten został przedstawiony władzom Nasielska, radnym oraz dużej reprezentacji seniorów/ek na spotkaniu w dniu 4 lutego 2015 r., które się odbyło w Nasielskim Domu Kultury.

## **Etap drugi – Praca nad strategią**

Praca nad Strategią odbywała się w trzech powołanych zespołach tematycznych. Każdy zespół składał się z koordynatorki do spraw strategii, koordynatora/ki zespołu tematycznego i co najmniej 4 ekspertów, wśród których byli również seniorzy i seniorki, posiadający wiedzę z danego obszaru. Powstały trzy zespoły tematyczne:

- 1) ds. zdrowia i rekreacji,
- 2) ds. sfery obywatelskiej,
- 3) ds. edukacji i kultury.

Odbyło się 12 spotkań roboczych, zespoły pracowały przez cztery miesiące (styczeń-kwiecień 2015), analizując materiał wypracowany podczas diagnozy. Wynikiem tych prac było powstanie „Wstępnej Wersji Senioralnej Strategii Miasta Nasielsk”.

## **Etap trzeci – Konsultacje wstępnej wersji strategii**

Konsultacje wstępnej wersji strategii i wypracowanie rekomendacji z nasielskimi seniorami/kami trwało od maja do końca lipca 2015 r.

Proces ten polegał na:

- ⇒ wyłożeniu dokumentu w Urzędzie Miasta oraz w nasielskich organizacjach pozarządowych;
- ⇒ wystawieniu w Urzędzie Miasta skrzynki, do której można wrzucać uwagi i propozycje związane ze Strategią;
- ⇒ możliwości zgłaszania uwag przez telefon, e-mail oraz osobiście w biurze projektu, które mieści się w filii LUTW w Nasielsku w budynku Gminnej Biblioteki;
- ⇒ przeprowadzeniu 12 warsztatów konsultacyjnych z minimum 120 nasielskimi seniorami/kami. Celem warsztatów było przedstawienie abstrakcyjnego dla „zwykłych obywateli” dokumentu strategii w jak najbardziej przystępny sposób. Praca odbywała się nie na pełnym tekście, lecz na streszczeniu, wyodrębniającym 3 główne cele strategii. Uczestnicy i uczestniczki warsztatów dokonali hierarchizacji celów, zaopiniowali zaproponowane w strategii działania, zaproponowali działania, o które warto jeszcze uzupełnić powstającą Strategię;
- ⇒ zebraniu uwag od instytucji miejskich i nasielskich radnych.

Wszystkie uwagi i propozycje z konsultacji były na bieżąco ewidencjonowane przez koordynatorkę ds. Strategii i koordynatorów/ki zespołów tematycznych. Konsultacje zakończyły się w lipcu 2015 r. Następnie przez dwa miesiące (sierpień-wrzesień 2015 r.) zebrany i zewidencjonowany materiał z konsultacji był analizowany przez członków grup tematycznych, które pracowały nad jej wstępną wersją.

# Diagnoza sytuacji osób starszych w Nasielsku

## Struktura demograficzna Nasielska

Z danych Urzędu Miasta Nasielsk wynika, że na dzień 30 kwietnia 2015 roku teren miasta Nasielsk zamieszkuje 3822 kobiet i 3644 mężczyzn, a razem liczba ludności wynosi 7 468 osób. W ogólnej liczbie mieszkańców osób w wieku 60 lat i więcej jest 3673, z czego kobiety stanowią 2151 osób, a mężczyźni 1522 osoby. Zatem **starsi mieszkańcy Nasielska stanowią aż 49,18 % ogółu mieszkańców.**

Wśród seniorów/ek (osób w wieku 60+) najliczniejszą grupę stanowią osoby w wieku 60-69 lat, w sumie 1966 osób. Drugą grupą pod względem liczebności są osoby w wieku 70-79 lat i jest ich 1035. Natomiast osoby w wieku 80 lat i powyżej są grupą najmniej liczną, i są to 672 osoby.

Poniższa tabela przedstawia podział nasielskiej społeczności osób starszych w podziale na wiek i płeć.

wiek	kobiety	mężczyźni	razem
<b>60-69 lat</b>	1034	932	1966
<b>70-79 lat</b>	645	390	1 035
<b>80 lat i powyżej</b>	472	200	672
<b>razem</b>	<b>2151</b>	<b>1522</b>	<b>3673</b>

Źródło: opracowanie własne na podstawie danych Urzędu Miasta w Nasielsku

Powyższe dane pokazują, że Nasielsk, to miasto o dużym procesie starzenia się populacji. Zagadnienia dotyczące osób starszych są jednym z ważniejszych problemów społecznych, dlatego konieczne jest postrzeganie starszych mieszkańców/nek jako zasobu do zagospodarowania oraz zabezpieczenia ich potrzeb w sposób kompleksowy.

## Diagnoza sytuacji seniorów/ek w Nasielsku

### Sytuacja seniorów/ek w Nasielsku

Diagnoza sytuacji nasielskich seniorów/ek była materiałem wyjściowym do opracowania „Senioralnej Strategii Miasta Nasielsk”. Cały materiał diagnostyczny wraz z rekomendacjami został zawarty w „Raporcie z badań: Diagnoza potrzeb starszych mieszkańców Nasielska”. Diagnozowanie sytuacji starszych mieszkańców Nasielska było procesem złożonym i polegało na:

- ⇒ badaniu ankietowym przeprowadzonym wśród seniorów/ek mieszkających w Nasielsku;
- ⇒ badaniu ankietowym skierowanym do jednostek samorządowych i organizacji pozarządowych;
- ⇒ przeprowadzeniu spacerów diagnostycznych;
- ⇒ przeprowadzeniu kawiarenek konsultacyjnych.

### Badanie ankietowe przeprowadzone wśród seniorów/ek mieszkających w Nasielsku

Badanie zostało przeprowadzone wśród 380 osób w tym: 246 kobiet i 134 mężczyzn mieszkających w Nasielsku. Ankietowane były osoby w wieku 60 lat i więcej, z czego najliczniejszą grupę, bo aż 38%, stanowiły osoby w przedziale wiekowym od 61-75 lat. Wśród badanych mieszkańców/nek dominowało wykształcenie średnie (50% wszystkich respondentów/tek) i większość z nich (60% wszystkich respondentów/tek) to osoby zamieszkujące z rodziną. Jeśli chodzi o stopień zamożności nasielskich seniorów/ek, to najliczniej reprezentowane były dwie grupy respondentów/tek: 39 %, to osoby z dochodem od 1001 zł do 1500 zł oraz 29 %, to osoby z dochodem od 1501 zł do 2000 zł.

Ostatnim parametrem określającym badaną populację był stan zdrowia. Rozkład wartości tej zmiennej pokazuje, że tylko 7% badanej populacji to osoby potrzebujące stałej opieki natomiast ponad połowa respondentów/tek ocenia swój stan zdrowia bardzo dobrze (53%).

Chcąc zadbać o zaspokojenie potrzeb starszych mieszkańców/nek Nasielska, opracowano 14 pytań, które dotyczyły zagadnień związanych ze zdrowiem i rekreacją, edukacją i kulturą oraz strefą obywatelską.

Analiza odpowiedzi związanych z tematyką **zdrowia i rekreacji** wskazuje następujące **kwestie problemowe**:

- ⇒ bardzo duża grupa seniorów/ek potrzebuje edukacji lub pomocy organizacyjnej w zakresie zdrowego odżywiania. 41 % osób nie zwraca uwagi na zdrowe odżywianie. Do nich zatem powinna być skierowana kampania informacyjna. Natomiast grupa 36%, to osoby mające świadomość wagi zdrowego odżywiania, ale niemające możliwości kupowania zdrowej żywności. Są to zatem osoby potrzebujące pomocy organizacyjnej;
- ⇒ 94% seniorów/ek korzysta z publicznej służby zdrowia, jednak ponad połowa nie robi badań profilaktycznych, co jest alarmującą informacją, gdyż badania te są niezbędnym elementem zachowania zdrowia. Kłopoty z jakimi borykają się nasielscy seniorzy/ki w publicznej służbie zdrowia to: zbyt długi czas oczekiwania na wizytę lekarską, kolejki w placówkach medycznych, brak lekarzy specjalistów oraz dostępu do badań specjalistycznych;
- ⇒ jeśli chodzi o spędzenia wolnego czasu przez seniorów/ki, tylko 15% badanych deklaruje spędzanie wolnego czasu „raczej poza domem”, natomiast dwa razy tyle, czyli 33% osób spędza czas w domu. Oznacza to, że większość seniorów/ek prowadzi domatorski tryb życia. Najczęściej wskazywaną przyczyną był brak odpowiednich atrakcji. Innymi przyczynami było „lenistwo” oraz domowe rozrywki takie jak telewizja, książki i radio oraz brak środków finansowych, stan zdrowia i samotność.

Analiza odpowiedzi związanych z **tematyką obywatelską** wskazuje następujące **kwestie problemowe**:

- ⇒ seniorzy/ki wykazują chęci uczestnictwa w spotkaniach z osobami publicznymi, najbardziej brakuje im spotkań z przedstawicielami władz miasta, aż 41% respondentów najchętniej wzięłoby udział w takim właśnie spotkaniu. Warte zauważenia jest, że kobiety bardziej interesują się sprawami lokalnymi, gdyż wśród tych 41% badanych, którzy preferowali „spotkanie z przedstawicielami władz miasta” ponad połowę stanowią kobiety.
- ⇒ Jeśli chodzi o aktywność w organizacjach społecznych to 41% seniorów/ek najchętniej działałoby na rzecz ludzi starszych. 27% badanych wykazała chęć działania w lokalnych organizacjach pozarządowych, a 18% chęć udziału w Komisjach Wyborczych.

Analiza odpowiedzi związanych z **tematyką edukacji i kultury** wskazuje następujące **kwestie problemowe**:

- ⇒ seniorzy/ki wyraźnie wskazali, że najbardziej brakuje im wiedzy związanej ze zdrowiem, zatem wiedzę z tego zakresu chcieliby poszerzać – aż 47% badanych jest tym zainteresowana;
- ⇒ najbardziej pożądaną umiejętnością, którą seniorzy/ki chcieliby posiadać lub doskonalić jest posługiwanie komputerem i Internetem, aż 54% badanych wykazało taką potrzebę. Na drugim miejscu są języki obce i tu 26% seniorów/ek wskazało na chęć posiadania takiej umiejętności
- ⇒ natomiast jeśli chodzi o potrzebę seniorów/ek w zakresie form nauki, to najpopularniejszą formą okazały się krótkie kursy i szkolenia (44%). Drugą z kolei preferowaną formą jest Uniwersytet Trzeciego Wieku (34%);
- ⇒ potrzeba obcowania z kulturą jest wśród ludzi starszych bardzo silna. Najczęściej wskazywane miejsca, które seniorzy/ki chcieliby odwiedzać to teatry (38%). Niewiele mniej badanych wskazało kina (34%). Dużo mniejszym zainteresowaniem cieszą się muzea (21%



## Badanie ankietowe skierowane do jednostek samorządowych, instytucji i organizacji

Badanie miało na celu zebranie informacji o dotychczasowych działaniach skierowanych do seniorów/ek na terenie Nasielska. Ankieta została przeprowadzona w 11 instytucjach i organizacjach. Wnioski płynące z przeanalizowanych ankiet pokazują, że instytucjami prowadzącymi działania mające na celu rozpoznanie potrzeb seniorów/ek oraz tymi, które są najbardziej zaangażowane w sprawy seniorów/ek są Urząd Miejski w Nasielsku, Dom Pomocy Społecznej im. Jana Pawła II, Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, Miejsko-Gminna Biblioteka Publiczna i Fundacja „Bądźmy Razem”.

Instytucja	We-wnętrzna dokumentacja dotycząca seniorów	Działania na rzecz rozpoznania potrzeb	Potrzeby rozpoznane, ale nie zaspokojone	Standardowe działania wspierające seniorów	Inne działania wspierające seniorów
<b>Urząd Miejski</b>	Brak	Konsultacje z przedstawicielami Fundacji „Bądźmy Razem” oraz Uniwersytetu Trzeciego Wieku	Poprawa infrastruktury miejskiej; budowa miejsc rekreacji; utworzenie Rady Seniorów; poprawa oferty kulturalnej	Organizacja imprez kulturalnych; wspieranie instytucji edukacyjnych dla seniorów	Partycypacja seniorów w organizowaniu gminnych uroczystości; wsparcie środowiska nasielskich kombatanatów; kampania informacyjna w prasie i w Internecie
<b>Komisariat Policji</b>	Brak	Brak	Brak	Poradnictwo prawne	Profilaktyka; informowanie MOPS, PCPR i innych o potrzebach osób starszych
<b>Spółdzielnia Mieszkaniowa Lokatorsko-Własnościowa</b>	Brak	Mając na uwadze, że 40% mieszkańców stanowią seniorki i seniorzy prowadzona jest modernizacja infrastruktury: modernizacja ciągów pieszych umożliwiającą osobom starszym i niedośćnym poruszanie się; montowanie poręczy na schodkach zewnętrznych przed	Brak	Brak	Brak

		wejściami do budynków; tworzenie nowym miejsc do odpoczynku (zakładanie nowych zieleńców i ustawianie ławek); wykonano podjazd dla osób z niepełnosprawnością i 2 windy.			
<b>DPS</b>	Regulamin organizacyjny	Konsultacje grupowe i indywidualne	Potrzeba przynależności	Działania na rzecz integracji ze środowiskiem lokalnym; organizacja imprez kulturalnych, wsparcie instytucji edukacyjnych	Brak
<b>MOPS</b>	Gminna strategia rozwiązywania problemów społecznych oraz regulamin Domu dziennego pobytu	Pogadanki, rozmowy pracowników socjalnych z seniorami	Bezpłatny dostęp do rehabilitacji	Poradnictwo psychologiczne, prawne, rehabilitacja, zajęcia rekreacyjne, organizacja działań na rzecz integracji ze środowiskiem lokalnym, wspieranie organizacji pozarządowych, organizacja imprez kulturalnych, wspieranie instytucji edukacyjnych	Brak
<b>Centrum Medyczne</b>	Brak	Profilaktyka chorób układu krążenia, miażdżycy, osteoporozy; szczepienia	Regularne szczepienia, rehabilitacja układu ruchu	Współpraca z organizacjami pozarządowymi, wspieranie organizacji pozarządowych, wspieranie instytucji edukacyjnych	Brak
<b>SPZOZ</b>	Brak	Brak	Bezpłatne szczepienia	Brak	Porady dotyczące diety i aktywności fizycznej, pomiary masy ciała i ciśnienia tętniczego, organizacja imprez prozdrowotnych
<b>Biblioteka Publiczna</b>	Zarządzenie dyrektora w sprawie	Rozpoznanie ludzi niedowidzących i niewidomych	Ułatwienie dostępu do pracowni internetowej, kafejki internetowej	Organizacja zajęć rekreacyjnych; organizacja działań na rzecz integracji ze środowiskiem lokalnym, organizacja imprez kulturalnych; wspieranie instytucji edukacyjnych	Organizacja rajdów rowerowych i pieszych wycieczek, wystawy historyczne

	książki na telefon dla ludzi starszych i chorych		towe w filiach Biblioteki	tucji edukacyjnych	
<b>Fundacja „Bądźmy Razem”</b>	Uchwały dotyczące pomocy osobom starszym i niepełnosprawnym	Konsultacje w ramach zajęć na Uniwersytecie Trzeciego Wieku	Dostęp do lekarzy specjalistów, toalet publicznych, brak miejsc do rekreacji, brak ścieżek rowerowych	Poradnictwo psychologiczne; Poradnictwo prawne; Świadczenia rehabilitacyjne; Organizacja zajęć rekreacyjnych;  Organizacja działań na rzecz integracji ludzi starszych z lokalnym środowiskiem;  Współpraca z organizacjami pozarządowymi działającymi na rzecz ludzi starszych;  Wspieranie organizacji pozarządowych, grup samopomocy, wolontariatu ludzi starszych;  Organizacja imprez kulturalnych;  Wspieranie instytucji edukacyjnych dla seniorów (np. Uniwersytet Trzeciego Wieku)	Brak
<b>Akcja Katolicka</b>	Brak	Brak	Brak	Comiesięczne spotkania dla chętnych seniorów/ek: wykłady, o tematyce religijnej, historycznej i społecznej, planowanie wyjazdów.	Wsparcie seniorów/ek poprzez: przewożenie na rehabilitację, czytanie książek i prasy, pomoc w zakupach, spacer po mieście, pielęgnacja miejsc pochówku rodzin seniorów

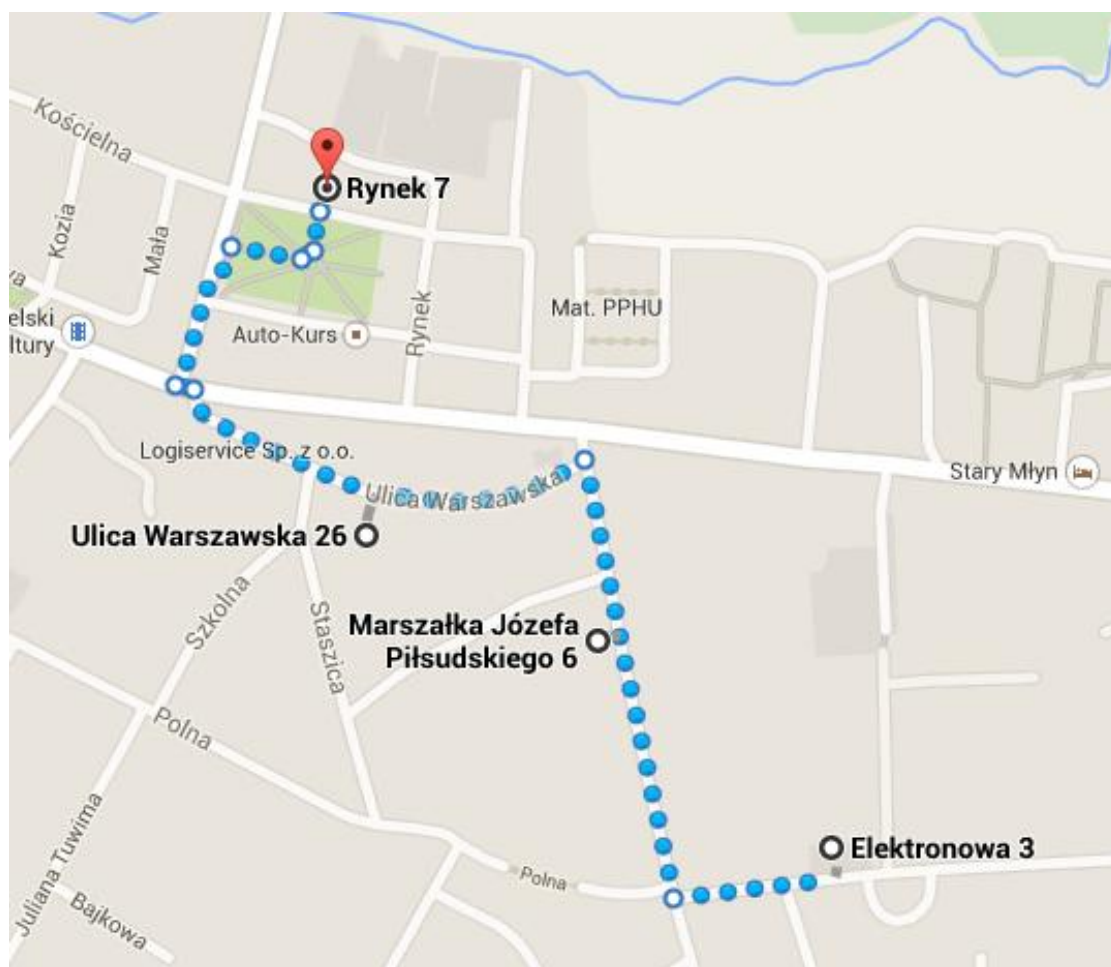
					rów/ek, wspólne wyjazdy i zwiedzanie miejsc kultu maryjnego (np.: Częstochowa, Licheń, Gietrzwałd)
<b>MOK</b>	Brak	Brak	Brak	<p>Współpraca z organizacjami pozarządowymi działającymi na rzecz ludzi starszych</p> <p>Wspieranie organizacji pozarządowych, grup samopomocy, wolontariatu ludzi starszych</p> <p>Organizacja imprez kulturalnych</p> <p>Wspieranie instytucji edukacyjnych dla seniorów (np. Uniwersytet Trzeciego Wieku)</p>	Uwzględnianie spraw seniorów w „Życiu Nasielska”

Źródło: opracowanie własne na podstawie „Raportu z badań: Diagnoza potrzeb starszych mieszkańców Nasielska”, uzupełnione na podstawie wyników konsultacji społecznych.

## Spacery diagnostyczne

Spacery diagnostyczne miały na celu poznanie opinii seniorów/ek na temat przestrzeni miejskiej oraz ocenę poszczególnych miejsc z perspektywy starszego mieszkańca/ki miasta. W spacerach uczestniczyło 15 osób (w tym 14 kobiet i 1 mężczyzna) w wieku od 61 do 79 lat. Odbyły się trzy spacery, według wcześniej wyznaczonych tras. Trasa niebieska przebiegała od Urzędu Miasta (ul. Elektronowa 3) poprzez Bibliotekę (ul. Piłsudskiego 6), Urząd Pocztowy (ul. Warszawska 26), ul. Warszawską kończąc się na Ryнку.

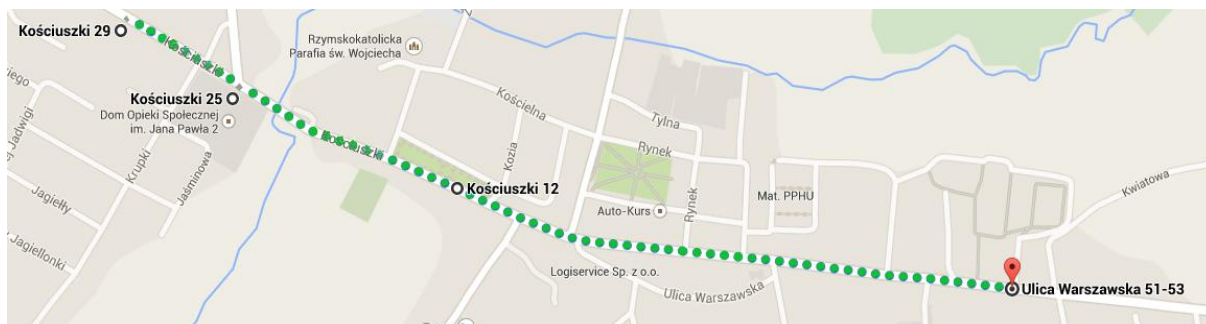
### Mapka - Trasa niebieska



Dwa spacery badawcze odbyły się trasą niebieską, jeden w godzinach porannych, drugi w godzinach wieczornych, gdy było już ciemno.

Trasa zielona przebiegała od Komisariatu Policji (ul. Kościuszki 29) poprzez Dom Pomocy Społecznej im. Jana Pawła II (ul. Kościuszki 25), ul. Kościuszki, Nasielski Ośrodek Kultury/Kino (ul. Kościuszki 12) do Klubu Seniora, tj. Domu Dziennego Pobytu (ul. Warszawska 52). Trasą tą odbył się jeden spacer.

## Mapka - Trasa zielona



Badanie odbyło się na podstawie wcześniej przygotowanych scenariuszy wraz z wykorzystaniem specjalnie przygotowanych kwestionariuszy oceniających poszczególne etapy pokonywanej trasy. Pytania zawarte w scenariuszu miały charakter otwarty i dotyczyły wybranych elementów na trasie spaceru, takich jak: przejścia dla pieszych, organizacja przestrzeni ulicznej, terenów zielonych (parki), dojść do urzędów publicznych itp.

Przykładowe pytania zadawane seniorom/kom podczas spacerów:

- Jak oceniają Państwo ogólną atrakcyjność tej przestrzeni?
- Jak oceniają Państwo miejsca do odpoczynku?
- Jak oceniają Państwo dostęp do koszy na śmieci?
- Jak oceniają Państwo dostęp do toalet publicznych?
- Jak oceniają Państwo oświetlenie?
- Jak oceniają Państwo teren zielony?
- Jak oceniają Państwo widoczność z dystansu?
- Jak oceniają Państwo łatwość dojść do tego miejsca?
- Jak oceniają Państwo czytelność/jasność informacji i oznakowania?

Przygotowane zostały również pytania, które dotyczyły przestrzeni, takie jak np.: „Czy czegoś Państwu brakuje w tej przestrzeni?“, „Czy coś by Państwo zmienili w tej przestrzeni?“, „Co Państwu się podoba?“. Seniorzy/ki najniżej ocenili dostęp do toalet we wszystkich miejscach na obu trasach, następnie brak dostępu do koszy na śmieci przy Urzędzie Miasta i Bibliotece, a także słaby dostęp do miejsc odpoczynku przy Bibliotece i Urzędzie Pocztowym.

**Najważniejszymi postulatami** i uwagami sformułowanymi przez seniorów/ki podczas spacerów było: zwiększenie liczby ławek do odpoczynku, zwiększenie liczby koszy w całym mieście, poprawa oznakowania ulic na budynkach, budowa ścieżek rowerowych z uwagi na brak komunikacji miejskiej w Nasielsku i związane z tym wzmożone korzystanie z rowerów, brak stojaków na rowery, lepsze oznakowanie przejść dla pieszych, remont chodników w całym mieście, zwiększenie intensywności patroli policyjnych na Rynku w celu poprawy bezpieczeństwa wypoczynku, oczyszczenie ławek na Rynku z ptasich odchodów i wymiana kanalizacji.

## Kawiarenki konsultacyjne

Kawiarenki konsultacyjne były badaniem jakościowym i stanowiły uzupełnienie dla ilościowego badania ankietowego. Miały one formę zogniskowanego wywiadu grupowego. Seniorzy/ki dyskutowali między sobą na trzy tematy: zdrowia i rekreacji, sfery obywatelskiej, edukacji i kultury, w oparciu o opracowany program spotkania. Celem tych spotkań była wymiana poglądów i doświadczeń, inspiracja do działania oraz zebranie opinii w trzech wyżej wymienionych obszarach tematycznych (zdrowia i rekreacji, sfery obywatelska, edukacji i kultury). Formuła kawiarenek została przyjęta, po to żeby stworzyć przestrzeni do debaty publicznej

na tematy ważne dla nasielskich seniorów/ek. Dzięki temu starsi mieszkańcy/nki Nasielska mogli swobodnie przedstawić swoje postulaty i uwagi.

#### UWAGI I POSTULATY – KAWIARENKA KONSULTACYJNA – ZDROWIE I REKREACJA

1. Poszerzenie oferty bezpłatnych badań profilaktycznych (między innymi mammograficznych, kardiologicznych, okulistycznych, laryngologicznych)
2. Zorganizowanie bezpłatnych konsultacji z dietetykiem.
3. Pomoc w dostępie do zdrowej żywności.
4. Umożliwienie dostępu do lekarza specjalisty w zakresie geriatryi.
5. Budowa siłowni plenerowych uwzględniających potrzeby ludzi starszych.
6. Poprawa jakości oferty i wyglądu klubu seniora/ki.
7. Budowa ścieżek rowerowych, ścieżek do spacerów i do potrzeba ścieżek do Nordic Walking
8. Wprowadzenie zniżek komunikację, na basen i zajęcia sportowe dla seniorów/ek.
9. Poprawa czystości w parkach.
10. Organizowanie bezpłatnych lub dofinansowanie wycieczek turystycznych: pieszych, wyjazdowych (np. jednodniowych, krajoznawczych, termy, wycieczki do teatru, muzeum).
11. W Nasielsku brakuje atrakcyjnego miejsca do spędzania wolnego czasu.
12. Władze miasta powinny sięgnąć po środki z funduszy UE w celu zrealizowania rozwiązań poprawiających jakość życia seniorów i innych mieszkańców Nasielska.

#### UWAGI I POSTULATY – KAWIARENKA KONSULTACYJNA – EDUKACJA I KULTURA

1. Wygospodarowanie miejsca odpowiedniego do organizacji imprez kulturalnych (Nasielski Ośrodek Kultury nie jest odpowiedni do tych celów z uwagi na brak przestrzeni).
2. Regularne informowanie o zbliżających się wydarzeniach kulturalnych w Nasielsku i okolicznych miastach np. w formie dodatku do „Życia Nasielska”.
3. Przygotowanie regularnego dodatku do „Życia Nasielska” skierowanego specjalnie do seniorów o tematyce, zdrowia, rekreacji, edukacji i kultury.
4. Zorganizować esemesowy system powiadamiania seniorów lub specjalny słup ogłoszeniowy.
5. Rozbudowa domu kultury i poszerzenie jego oferty np. o zajęcia z kultury, kurs tańca, robótki, kurs gotowania.
6. Regularne aktualizowanie księgozbioru biblioteki publicznej.
7. Organizowanie i dofinansowanie wyjazdów do teatrów i muzeów.
8. Diagnozowanie potrzeb edukacyjnych oraz poszerzenie i różnicowanie oferty edukacyjnej Uniwersytetu Trzeciego Wieku (np. warsztaty plastyczne, fotograficzne, muzyczne, posługiwanie się nowoczesnymi technologiami, trening pamięci, śpiew, warsztaty malarskie).
9. Pomoc w organizacji czasu wolnego dla seniorów (np. chór, zajęcia teatralne, kabaretowe itp.) przez wyłonienie animatora.
10. Aplikowanie o środki z funduszy UE na dofinansowanie kultury i edukacji.
11. Reorganizacja zajęć Uniwersytetu Trzeciego Wieku, tak aby odbywały się w jednym miejscu, obecnie zajęcia są rozproszone (komputery w szkole, koło literackie w czytelnicy, gimnastyka w sali itp.)

## UWAGI I POSTULATY – KAWIARENKA KONSULTACYJNA – STREFA OBYWATELSKA

1. Seniorzy chętnie zadbaliby o estetykę przestrzeni publicznej, dając tym samym przykład młodszemu pokoleniu np. dbając o kwietniki. Potrzebne jest tu jednak wsparcie miasta (zapewnienie sadzonek roślin).
2. Seniorzy chcieliby znać swojego dzielnicowego (można na wzór legionowski zrobić książeczkę z policjantami/dzielnicowymi).
3. Starsi mieszkańcy Nasielska postulują powołanie Rady Seniorów.
4. Seniorzy oczekują wsparcia organizacyjnego w tworzeniu grup samopomocowych.
5. Zdaniem seniorów/ek organizacje pozarządowe powinny być wspierane i popularyzowane, także sami seniorzy/ki powinni być zachęceni do aktywności.
6. Starsi mieszkańcy Nasielska widzą potrzebę zorganizowania kanału komunikacyjnego z władzami miasta np. poprzez możliwość pisania maili do Burmistrza za pośrednictwem strony internetowej miasta.

Źródło: opracowanie własne na podstawie „Raportu z badań: Diagnoza potrzeb starszych mieszkańców Nasielska”

### Podsumowanie

Diagnozowanie sytuacji starszych mieszkańców Nasielska było procesem złożonym i stanowiło punkt wyjścia do opracowania „Senioralnej Strategii Miasta Nasielsk”. Był to jeden z najważniejszych etapów pracy nad Strategią, gdyż dobra diagnoza obszarów problemowych pozwala sformułować dobre i adekwatne do potrzeb seniorów/ek cele, a co za tym idzie odpowiednie wsparcie, pozwalające na zaspokojenie potrzeb starszych mieszkańców Nasielska. Zastosowanie partycypacyjnego modelu było gwarancją uczestnictwa seniorów/ek na każdym etapie diagnozy. Istotnym czynnikiem, było to, że zarówno spacer, jak i kawiarenki były prowadzone i moderowane przez partnera projektu – Fundację Pracownia Kompetencji, bez udziału przedstawicieli władz miasta. Pozwoliło to zbudować klimat dyskusji otwartej, szczerzej, bez zagrożenia konfliktami, czy też postawami roszczeniowymi.



# Analiza SWOT

## Zdrowie i rekreacja

Eksperti/cki analizujący obszar zdrowia i rekreacji, wskazując mocne strony, umieścili na pierwszym miejscu kapitał ludzki. Uznali bowiem, że najważniejszym motorem zmian sytuacji mieszkańców Nasielska w wieku 60+ są oni sami – ich potencjał, wiedza, zaangażowanie w działania. Mocną stroną jest również zaplecze w postaci placówek zdrowotnych i opiekuńczych oraz organizacji pozarządowych działających na rzecz nasielskich seniorów/ek. Eksperti uznali również za istotny pozytyw wsparcie ze strony władz miasta, dla których polityka senioralna jest obecnie priorytetem. Wskazali również na potencjał w postaci lokalnych mediów, dzięki którym można skutecznie dotrzeć do starszych mieszkańców oraz atrakcyjną przyrodniczo okolicę, która sprzyja aktywności prozdrowotnej na świeżym powietrzu.

Słabe strony Nasielska, zdaniem ekspertów/tek z zespołu ds. zdrowia i rekreacji, to przede wszystkim utrudniony dostęp do usług medycznych i rehabilitacyjnych, zajęć i imprez rekreacyjno-sportowych dedykowanych seniorom/kom oraz miejsc, gdzie mogłyby być organizowane. Eksperti/cki wskazali również na niewystarczającą ilość środków, które Miasto przeznacza na usługi opiekuńcze oraz nieskuteczne działania informacyjne skierowane do osób w wieku 60+.

Za największą szansę uznali eksperti/cki bliskość Warszawy, z którą Nasielsk jest dobrze skomunikowany. Daje to nasielskim seniorom/kom możliwość korzystania z oferty stolicy, ale może też stanowić dla instytucji i organizacji nasielskich źródło dobrych praktyk w działaniach na rzecz osób 60+. Drugą wymienioną szansą jest dobry dostęp do środków publicznych przeznaczonych na aktywizację seniorów/ek ze względu na to, że polityka senioralna jest obecnie jednym z priorytetów państwa.

Wśród zagrożeń wymieniono wyłącznie czynniki finansowe, które mogą ograniczać działania organizacji instytucji na rzecz seniorów/ek, ale też ubożenie osób 60+, przez co ich dostęp do odpłatnych świadczeń medycznych i usług rekreacyjnych staje się coraz bardziej utrudniony.

Analiza SWOT – obszar „zdrowie i rekreacja”

	POZYTYWNE	NEGATYWNE
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">WEWNĘTRZNE CZYNNIKI</p>	<p><b>MOCNE STRONY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• potencjał ludzki emeryci, renciści</li> <li>• funkcjonujące placówki medyczne</li> <li>• Rzeka Wkra (spływy kajakowe) i tereny zielone wokół miasta</li> <li>• brak uciążliwego przemysłu, czyste powietrze</li> <li>• Dom Dziennego Pobytu</li> <li>• usługi opiekuńcze MOPS</li> <li>• istnienie lokalnych mediów (radio lokalne, gazeta samorządowa)</li> <li>• stowarzyszenie i fundacja działające na rzecz seniorów</li> <li>• polityka senioralna jest obecnym priorytetem samorządu miasta (Gmina organizuje cykliczne imprezy propagujące zdrowy tryb życia „Zdrowa Majówka”, np.: bezpłatne badania profilaktyczne, zdrowa żywność –lokalne produkty spożywcze, porady specjalistów oraz przeprowadza cykliczne darmowe pomiary składu ciała przeprowadzane przez doradcę żywieniowego w Urzędzie Miejskim).</li> </ul>	<p><b>SŁABE STRONY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• niewystarczająca dostępność usług medycznych i rehabilitacyjnych</li> <li>• nieskuteczny przepływ informacji do osób starszych</li> <li>• brak animatorów aktywności fizycznej seniorów</li> <li>• brak imprez rekreacyjno- sportowych dla seniorów</li> <li>• ograniczone środki finansowe seniorów/ek nie pozwalają na wnioskowanie o liczbę godzin usług opiekuńczych, która w pełni zabezpieczałaby ich potrzeby,</li> <li>• brak dostępu do geriatry, okulistyki, kardiologii, neurologii</li> <li>• brak skoordynowanej informacji skierowanej do seniorów</li> <li>• brak ścieżek rowerowych, ścieżek zdrowia, miejsc do aktywnego spędzania czasu wolnego</li> <li>• brak Gminnego Klubu Seniora</li> </ul>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">ZEWNĘTRZNE CZYNNIKI</p>	<p><b>SZANSE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bliskość Warszawy</li> <li>• Sprawna komunikacja</li> <li>• Polityka senioralna</li> <li>• Zwiększona kwota finansowania polityki senioralnej na lata 2015-2020</li> </ul>	<p><b>ZAGROŻENIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Niewystarczająca ilość środków finansowych na realizację celów w stosunku do wzrastającej liczby seniorów i organizacji działających na ich rzecz.</li> <li>• Ograniczona ilość usług lekarskich brak lekarzy specjalistów</li> <li>• Ubożenie społeczeństwa –emerytów i rencistów</li> </ul>

## Edukacja i kultura

Również w tym obszarze do najważniejszych atutów lokalnego środowiska zaliczono kapitał ludzki: wiedzę i doświadczenie mieszkańców Nasielska, które stanowią potencjał do wykorzystania, zwłaszcza że można zaobserwować, że aktywność nasielszczan, zarówno seniorów, ale też osób młodszych nasila się. Eksperti wskazali również, że miasto posiada już podstawową infrastrukturę edukacyjno-kulturalną (NOK, biblioteki, stadion, kino itp.), dzięki której prowadzone są już działania oraz zaplecze administracyjne w postaci poparcia władz miasta dla działań na rzecz nasielskich seniorów i senierek. Jednocześnie jednak, mocne strony wymienione zostały również jako słabe, gdyż potencjał ludzki jest niewykorzystany: część społeczeństwa jest bierna, a część wręcz niechętna działaniom na rzecz środowiska lokalnego, a władze nieskutecznie aktywizują mieszkańców. Słabą stroną jest również infrastruktura, gdyż placówki są małe, niedoinwestowane, wymagają remontów, niwelacji barier architektonicznych, co jest efektem ograniczonego budżetu miasta i jego zadłużenia. Eksperti i ekspertki wskazali również na niewystraszające działania lokalnych organizacji pozarządowych oraz instytucji miejskich w zakresie promocji dziedzictwa kulturowego i historycznego, a przecież budowanie tożsamości, poszukiwanie korzeni może być skutecznym narzędziem aktywizacji lokalnej społeczności.

Jako szanse wskazali eksperci i ekspertki, podobnie jak w poprzednich obszarach bliskość Warszawy oraz sprzyjające seniorom/kom kierunki polskiej i europejskiej polityki społecznej, a co za tym idzie dostępność środków na działania na rzecz osób w wieku 60+. Do szans zaliczyli również wmacnianie III sektora ze względu na postępujący rozwój społeczeństwa obywatelskiego w Polsce (m. in. dotacje dla młodych organizacji, inkubatory NGO, coraz szersza promocja działań organizacji pozarządowych) oraz dostępność i możliwość adaptacji dobrych praktyk zarówno europejskich jak i polskich. Podkreślono, że seniorzy/rki stanowią liczny elektorat, zatem władze muszą się liczyć z ich potrzebami.

Wśród zagrożeń wymieniono bliskość Warszawy skutkującą brak zaangażowania nasielszczan na terenie swojego miasta, ubożenie Polaków i ich niechęć do zmian, przy jednoczesnych postępujących gwałtownie niekorzystnych zmianach demograficznych związanych ze starzeniem się społeczeństwa. W dalszej perspektywie zagrożeniem są również zmniejszające się środki unijne, co może wpłynąć na zwolnienie tempa korzystnych zmian.

	POZYTYWNE	NEGATYWNE
<b>WEWNĘTRZNE CZYNNIKI</b>	<p><b>MOCNE STRONY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wzrost aktywności mieszkańców, a zwłaszcza seniorów oraz młodzieży w poszukiwaniu dróg wyjścia z obecnej sytuacji miasta</li> <li>• Kapitał Ludzki (wiedza, doświadczenie)</li> <li>• Podstawowa infrastruktura (NOK, biblioteka, stadion, kino)</li> <li>• Zaplecze administracyjne (miasto otwarte, zainteresowane działaniami)</li> <li>• Aktywna działalność Nasielskiego Ośrodka Kultury oraz Miejsko-Gminnej Biblioteki Publicznej (inicjatywy na rzecz popularyzacji historii Nasielska i osiągnięć Nasielszczyzan - Pracownia Dokumentacji Dziejów Miasta i Regionu; publikacje Nasielskiego Towarzystwa Kultury w Życiu Nasielska)</li> </ul>	<p><b>SŁABE STRONY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Niechęć do współpracy i brak inicjatywy społecznej u znacznej części społeczności lokalnej (dominuje roszczeniowość, to gmina musi, wszystko się ludziom należy)</li> <li>• Niewystarczające działania angażujące społeczność miasta w jej rozwój</li> <li>• Kapitał Ludzki – bierny</li> <li>• Niewystarczająca infrastruktura (NOK, biblioteka – za mało przestrzeni)</li> <li>• Niedoinwestowanie w zakresie infrastruktury technicznej (np.: drogi, budynki użyteczności publicznej, bariery architektoniczne itp.)</li> <li>• Budżet miasta – ograniczony</li> <li>• Słabe organizacje pozarządowe</li> <li>• Niewystarczająca promocja miasta</li> <li>• Mało wykorzystywane dziedzictwo kulturowe i historyczne, w tym także związane ze społecznością żydowską</li> </ul>
<b>ZEWNĘTRZNE CZYNNIKI</b>	<p><b>SZANSE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bliskość Warszawy</li> <li>• Moda na seniora</li> <li>• Pozyskiwanie środków finansowych (ASOS, UE)</li> <li>• Seniorzy – duża siła wyborcza</li> <li>• Rozwój organizacji pozarządowych</li> <li>• Wsparcie procesu rozwoju społeczeństwa obywatelskiego</li> <li>• Dostęp do dobrych praktyk, wynikających z integracji europejskiej i rozwoju wirtualnych społeczności</li> <li>• Poszukiwanie możliwości czerpania z doświadczeń państw skandynawskich, UE oraz USA w kształtowaniu polityki senioralnej</li> </ul>	<p><b>ZAGROŻENIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bliskość Warszawy (brak zaangażowania)</li> <li>• Kurczenie się środków UE</li> <li>• Ubożenie społeczeństwa</li> <li>• Niechęć do zmian</li> <li>• Postępujący proces starzenia się społeczeństwa</li> </ul>

## Sfera obywatelska

Kapitał ludzki został wymieniony jako mocna strona również przez ekspertów/tki z zespołu ds. sfery obywatelskiej. Wskazali oni ponadto na możliwość zaadaptowania na potrzeby aktywnych seniorów/ek miejskich pustostanów i wykorzystania walorów okolicznej przyrody. Do mocnych stron zaliczono również poparcie dla działalności osób 60+ lokalnego samorządu i możliwość wykorzystania funkcjonującego w mieście kanału komunikacji poprzez system SMS. Bazą aktywności nasielszczan mogą być działające już w mieście organizacje pozarządowe. Pozytywem jest również dogodna komunikacja z Warszawą.

Niestety słabe strony przeważają nad mocnymi i wskazują, że część czynników wskazanych jako pozytywy wymaga poprawy, np. system SMS funkcjonuje, ale korzysta z niego mała liczba starszych mieszkańców, a pozostałe kanały komunikacji z seniorami/kami są nieskuteczne. Są budynki, które można zaadaptować na potrzeby seniorów/ek, np. na Klub Seniora, UTW, czy Centrum Wolontariatu, ale wymagają one gruntownego remontu. Również kapitał ludzki wymaga wsparcia, gdyż znaczna część mieszkańców Nasielska nie wie w na czym mogłaby polegać ich aktywność obywatelska lub wręcz przyjmuje postawy roszczeniowe, a lokalne spółdzielnie mieszkaniowe i organizacje pozarządowe działają w wąskim zakresie i nie posiadają umiejętności autopromocji. Niska jest też skuteczność w pozyskiwaniu środków zewnętrznych (dotacji) na działania lokalne przy jednoczesnym ograniczonym budżecie zarówno gminy, jak i lokalnych NGO. Jako słabą stroną Nasielska wskazano również infrastrukturę drogową, brak komunikacji lokalnej i ścieżek rowerowych oraz bariery architektoniczne, co w znacznym stopniu obniża mobilność osób chętnych do podjęcia aktywności obywatelskiej.

Podobnie jak w przypadku obszaru „zdrowie i rekreacja” za największe szanse rozwoju aktywności obywatelskiej nasielskich seniorów/ek uznano bliskość Warszawy oraz sprzyjającą politykę senioralną państwa, dzięki której można pozyskiwać środki na działania dedykowane osobom 60+. Szansę upatrują również eksperci/tki w ludności napływowej, gdyż w Nasielsku osiedlają się osoby z innych miejscowości, również z Warszawy, przenosząc na lokalny grunt swoje doświadczenia i kreując nowe standardy.

Wśród czynników zewnętrznych znalazło się zagrożenie zmniejszeniem/zakończeniem dofinansowań z Unii Europejskiej, ale też trudna sytuacja ekonomiczna i zdrowotna osób 60+, które nie mając zaspokojonych najważniejszych potrzeb, działania w sferze obywatelskiej traktują jako drugorzędne. Eksperci/tki wskazali również zagrożenie jakim jest negatywne postrzeganie seniorów/ek przez społeczeństwo, co może ich zniechęcać do działań obywatelskich na rzecz innych pokoleń.

Analiza SWOT – obszar „Sfera obywatelska”

	POZYTYWNE	NEGATYWNE
WEWNĘTRZNE CZYNNIKI	<p><b>MOCNE STRONY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• duży potencjał i chęć działania części osób w wieku 60+</li> <li>• infrastruktura do wykorzystania (budynki do remontu)</li> <li>• atrakcyjna okolica (rzeka)</li> <li>• poparcie lokalnego samorządu</li> <li>• wdrożony system informacyjny Miasta poprzez SMS</li> <li>• dogodna komunikacja z Warszawą</li> <li>• funkcjonujące organizacje działające na rzecz seniorów/ek</li> <li>• funkcjonująca Rada Działalności Pożytku Publicznego</li> </ul>	<p><b>SŁABE STRONY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zła infrastruktura (drogi i chodniki w złym stanie, brak siedziby UTW, sądu, ośrodków aktywności)</li> <li>• bariery architektoniczne ograniczające mobilność</li> <li>• słabe/nieaktywne wspólnoty mieszkaniowe</li> <li>• brak komunikacji lokalnej (na terenie Nasielska)</li> <li>• ograniczony budżet gminy</li> <li>• postawy roszczeniowe znacznej części mieszkańców</li> <li>• zbyt mała liczba NGO i brak umiejętności autopromocji</li> <li>• niskie zainteresowanie mieszkańców systemem informacyjnym Miasta poprzez SMS</li> <li>• brak wiedzy na temat możliwości podejmowania aktywności w sferze obywatelskiej</li> <li>• niska skuteczność JST i NGO w pozyskiwaniu środków zewnętrznych</li> <li>• nieskuteczne metody komunikacji JST i NGO z seniorami/kami</li> </ul>
ZEWNĘTRZNE CZYNNIKI	<p><b>SZANSE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bliskość stolicy</li> <li>• napływ nowych mieszkańców z zewnątrz</li> <li>• sprzyjająca polityka senioralna państwa (ASOS, WIGOR)</li> </ul>	<p><b>ZAGROŻENIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kończące się dotacje unijne</li> <li>• brak inwestycji</li> <li>• problemy ekonomiczne znacznej części seniorów/ek</li> <li>• problemy zdrowotne znacznej części seniorów/ek</li> <li>• postrzeganie seniorów/ek przez społeczeństwo, jako osoby biernie, roszczeniowe</li> </ul>

## Zdiagnozowane problemy

Punktem wyjścia Strategii było zdiagnozowanie problemów, z jakimi spotykają się mieszkańcy Nasielska w wieku 60+. W tym celu powołano trzy zespoły eksperckie, w skład których wchodził seniorzy/ki oraz inni mieszkańcy/ki Nasielska posiadający wiedzę i doświadczenie w następujących obszarach: zdrowie i rekreacja (ZiR), edukacja i kultura (EiK), sfera obywatelska (SO). W czasie spotkań w poszczególnych grupach eksperci/cki określili i zhierarchizowali problemy opierając się na wynikach badań diagnostycznych zawartych w „Raporcie z badań: Diagnoza potrzeb starszych mieszkańców Nasielska” opracowanym w pierwszej fazie projektu. Każdy z zespołów wypracował jeden problem główny, a następnie uszczegółowił go. Diagnoza problemów wypracowana przez zespoły tematyczne prezentuje się następująco:

### Obszar „Zdrowie i rekreacja”

Problem główny: Brak skutecznych działań ukierunkowanych na wspieranie aktywności fizycznej i ochronę zdrowia nasielskich seniorów.

1. Ograniczony dostęp do bezpłatnej opieki lekarskiej profilaktyki zdrowotnej mieszkańców gminy Nasielsk w wieku 60+:
  - a) ograniczony dostęp do specjalistów w zakresie geriatry i rehabilitacji;
  - b) brak dostępu do bezpłatnych konsultacji z dietetykiem;
  - c) brak informacji na temat znaczenia zdrowego odżywiania się i jego wpływu na stan zdrowia;
  - d) brak wiedzy o zdrowej żywności;
  - e) niedostateczna informacja o bezpłatnych badaniach profilaktycznych;
  - f) brak programów profilaktyki zdrowotnej skierowanych do osób starszych;
  - g) organizacja pracy lekarzy (kolejki, kłopoty z rejestracją), brak skoordynowanej informacji o wolnych miejscach u lekarzy i specjalistów.
2. Brak infrastruktury pozwalającej osobom starszym gminy Nasielsk na aktywność fizyczną:
  - a) brak plenerowych siłowni, ścieżek rowerowych, spacerowych (poprawa estetyki i użyteczności przestrzeni miejskiej);
  - b) brak krytej pływalni na terenie miasta;
  - c) ograniczony dostęp do miejsc w którym seniorzy mogliby bezpłatnie, aktywnie spędzać czas wolny (hala sportowa, wyjazdy na basen, dostęp do siłowni, klubów fitness);
  - d) brak opracowanych sposobów zagospodarowania terenów zielonych, (rzeki Wkry) na potrzeby rekreacji i turystyki.
3. Niska świadomość na temat wpływu i rodzaju aktywności fizycznej na zdrowie seniora 60+:
  - a) brak programów zdrowotnych ( o charakterze rekreacyjnym) dla seniorów i senierek;
  - b) brak oferty kursów, dających konkretne wiadomości z zakresu rodzaju aktywności fizycznej w wieku senioralnym;
  - c) niewystarczająca informacja o roli i rodzaju aktywności fizycznej na zdrowie seniora.

### Obszar: „Edukacja i kultura”

Problem główny: Niska aktywność edukacyjna i kulturalna nasielskich seniorów/ek

1. Niski udział w kulturze nasielskich seniorów/ek:
  - a) niewystarczająca oferta kulturalna;
  - b) mało wykorzystywane dziedzictwo kulturowe i historyczne;
  - c) niewystarczająca informacja dla seniorów/ek na temat działań kulturalnych;
  - d) niewystarczająca aktualizacja zasobów – księgozbioru biblioteki publicznej;
2. Brak dostępu do szerokiej i zróżnicowanej oferty edukacyjnej dla nasielskich seniorów/ek:
  - a) niezaspokojenie potrzeb edukacyjnych seniorów/ek
  - b) brak oferty krótkich kursów, dających konkretne umiejętności oraz brak zróżnicowanej oferty warsztatowej (np.: ogrodnictwo, nowoczesne technologie itp.)

- c) e-wykluczenie nasielskich seniorów/ek
- 3. Niska partycypacyjność nasielskich seniorów/ek w kształtowaniu oferty edukacyjnej i kulturalnej:
  - a) brak odpowiedniego miejsca dla działań kulturalnych (NOK za mało przestrzeni) i działań edukacyjnych (UTW – za mało przestrzeni, zajęcia rozproszone po różnych lokalizacjach)
  - b) niewystarczająca liczba liderów oraz animatorów (organizacja wolnego czasu) i niewystarczające działania animacyjne
  - c) niski wpływ na tematykę i organizację zajęć edukacyjnych i kulturalnych
  - d) niedocenienie potencjału osobowego i zasobów seniorów/ek
  - e) brak dedykowanej informacji dla seniorów/ek:
    - zły układ graficzny (nieodpowiednie litery, wielkość wydruku, kolorystyka itp.)
    - nieodpowiedni format plakatów informacyjnych
    - informacje umieszczone na złej wysokości
    - trudny język - niejasna informacja
  - f) niewystarczające/nieskuteczne kanały dystrybucji informacji kierowanych do seniorów/ek:
    - brak zarządzania informacjami dla seniorów (koordynacja informacji płynących z różnych źródeł) i zcentralizowanego źródła informacji dla seniorów/ek
    - niewykorzystanie potencjału istniejących kanałów informacji (apteki, instytucje, NGO, sklepy, kościoły, spółdzielnie mieszkaniowe, poczta, przystanki, lokalne media itp.)

## Obszar „Sfera obywatelska”

Problem główny: niska aktywność obywatelska mieszkańców Nasielska w wieku 60+

1. Brak wiedzy na temat możliwości działań w sferze obywatelskiej:
  - a) brak wiedzy na temat możliwości włączania się w działania obywatelskie w środowisku lokalnym;
  - b) niewystarczająca/nieskuteczna komunikacja i dystrybucja informacji dla seniorów/ek nt. możliwości udziału w działaniach obywatelskich, np. konsultacji społecznych;
  - c) brak lokalnych liderów/animatorów/koordynatorów działań seniorów/ek w sferze obywatelskiej;
  - d) Niski poziom zaufania do organizacji pozarządowych jako skutek braku wiedzy na temat zasad ich funkcjonowania i prowadzonych działań;
  - e) Niski poziom zaufania do działań polityków i samorządu jako skutek braku wiedzy na temat zasad ich funkcjonowania i prowadzonych działań.
2. Niska partycypacyjność seniorów/ek w obszarze obywatelskim:
  - a) brak miejsca w przestrzeni publicznej, w którym seniorzy/ki mogliby się spotykać i podejmować aktywność obywatelską;
  - b) brak wiary w możliwość skutecznego wpływu na sprawy publiczne;
  - c) poczucie braku akceptacji przez otoczenie ze względu na wiek;
  - d) obawa przed krytyką ze strony otoczenia (rodziny, sąsiadów, znajomych) w przypadku podjęcia aktywności obywatelskiej;
  - e) bariery architektoniczne w przestrzeni miejskiej utrudniające mobilność seniorów/ek (nieodpowiednia ilość ławek, toalet publicznych, ścieżek rowerowych, nieodpowiednia komunikacja miejska, nieczytelne oznakowanie ulic itp.);
  - f) brak ciała reprezentującego głos seniorów/ek;
  - g) Brak pomysłów na inicjatywy oddolne ze strony seniorów/ek (pomysłów na działania lokalne);
3. Marginalizowanie możliwości działań seniorów/ek w sferze obywatelskiej:
  - a) niedocenywanie potencjału osobowego i doświadczenia seniorów/ek przez społeczeństwo, instytucje i organizacje;
  - b) brak dedykowanej informacji dla seniorów/ek
    - zły układ graficzny (nieodpowiednie litery, wielkość wydruku, kolorystyka itp.)
    - nieodpowiedni format plakatów informacyjnych
    - informacje umieszczone na złej wysokości



- trudny język - niejasna informacja;
- c) niewystarczające/nieskuteczne kanały dystrybucji informacji kierowanych do seniorów/ek
  - e-wykluczenie informacyjne seniorów/ek
  - brak zarządzania informacjami dla seniorów (koordynacja informacji płynących z różnych źródeł) i zcentralizowanego źródła informacji dla seniorów/ek
  - niewykorzystanie potencjału istniejących kanałów informacji (apteki, instytucje, NGO, sklepy, kościoły, spółdzielnie mieszkaniowe, poczta, przystanki, lokalne media itp.)
  - brak kanałów informacji wśród mieszkańców domków jednorodzinnych;
- d) niewystarczająca oferta aktywizująca seniorów do działań obywatelskich
  - niewystarczająca informacja ze strony lokalnych NGO i administracji na temat możliwości udziału seniorów/ek w różnych formach aktywności obywatelskiej, np. poprzez spotkania z przedstawicielami władz, NGO, politykami itd.
  - słabość lokalnych NGO: niskie standardy zarządzania, nieumiejętność pozyskiwania środków na działania, nieznanostwo zasad skutecznych działań informacyjno-promocyjnych, włączania szerokiej rzeszy obywateli, w tym seniorów/ek w swoje działania;
- e) brak eksperckiego wsparcia dla seniorów/ek ze strony JST i NGO.

## Określenie celów

Na podstawie diagnozy problemów określono trzy główne cele Strategii, tzw. cele strategiczne. Każdy z celów stanowi odpowiedź na problemy z poszczególnych obszarów: zdrowia i rekreacji, edukacji i kultury oraz sfery obywatelskiej. Realizacja celów strategicznych będzie możliwa dzięki osiągnięciu celów technicznych stanowiących ich uszczegółowienie. Cele strategiczne stanowią odpowiedź na główne problemy zdiagnozowane w Strategii, a cele techniczne – na problemy szczegółowe. Strategia została opracowana z wykorzystaniem matrycy logicznej, zatem celom szczegółowym przypisano konkretne działania mające doprowadzić do realizacji celów, a po zakończeniu konsultacji wstępnej wersji Strategii i zatwierdzeniu ostatecznego kształtu celów i działań, określone zostaną również propozycje weryfikacji osiągnięcia rezultatów działań (wskaźniki). Dzięki temu Strategia jest spójna: każdy problem zostanie rozwiązany przez przypisany mu cel, a cele zostaną osiągnięte dzięki określeniu konkretnych działań, które należy podjąć.

### Cele dla obszaru „Zdrowie i rekreacja”

#### Cel strategiczny:

CS(ZiR) Poprawa i rozszerzenie działań ukierunkowanych na wspieranie aktywności fizycznej i ochronę zdrowia nasielskich seniorów i senierek

#### Cele techniczne:

CT(ZiR)1. Zwiększenie dostępu do bezpłatnej opieki lekarskiej i profilaktyki zdrowotnej mieszkańców gminy Nasielsk w wieku 60+:

- a) zwiększenie dostępu do specjalistów w zakresie geriatryi
- b) ułatwienie dostępu do konsultacji w zakresie zdrowego odżywiania się
- c) zwiększenie dostępu do informacji na temat zdrowego odżywiania się i jego wpływu na stan zdrowia
- d) podniesienie poziomu wiedzy o zdrowej żywności
- e) poprawa informacji o bezpłatnych badaniach profilaktycznych
- f) Tworzenie optymalnych warunków ukierunkowanych na utrzymanie i poprawę zdrowia seniorów.
- g) skrócenie czasu oczekiwania na wizytę u specjalisty oraz część zabiegów, usprawnienie informacji o dostępnych świadczeniach i zasadach ich udzielania.

CT(ZiR)2. Rozbudowa infrastruktury pozwalającej osobom starszym na aktywność fizyczną:

- a) Podniesienia jakości życia seniorów w zakresie dostępności infrastruktury sportowo-rekreacyjnych
- b) Wzrost poziomu aktywności fizycznej poprzez rozbudowę infrastruktury sportowej i rekreacyjnej poprzez tworzenie warunków umożliwiających jej uprawianie na każdym etapie życia.
- c) Zwiększenie dostępu do miejskich placówek sportowych. Przedstawienie oferty spędzania czasu wolnego dedykowanego seniorom przy minimalnych nakładach finansowych (system zniżek dla osób 60+)
- d) Stworzenie przestrzeni publicznej - obszarów zieleni służących rekreacji, wypoczynkowi i integracji społecznej

CT(ZiR)3. Zwiększenie świadomości seniorów i senierek z gminy Nasielsk na temat wpływu i rodzaju aktywności fizycznej na ich zdrowie

- a) poprawa sprawności fizycznej, zdrowia fizycznego, zrozumienie związku aktywności fizycznej ze zdrowiem
- b) upowszechnienie edukacji prozdrowotnej wśród seniorów
- c) zwiększenie świadomości znaczenia aktywności fizycznej i jej wpływu na zdrowie seniora

Tabela korelacji problem – cel dla obszaru „zdrowie i rekreacja”

<b>PROBLEM GŁÓWNY</b>	<b>CEL GŁÓWNY</b>
<b>Brak skutecznych działań ukierunkowanych na wspieranie aktywności fizycznej i ochronę zdrowia nasielskich seniorów</b>	<b>Poprawa i rozszerzenie działań ukierunkowanych na wspieranie aktywności fizycznej i ochronę zdrowia nasielskich seniorów</b>
<b>PROBLEMY SZCZEGÓŁOWE</b>	<b>CELE SZCZEGÓŁOWE</b>
<b>1. Ograniczony dostęp do bezpłatnej opieki lekarskiej profilaktyki zdrowotnej mieszkańców gminy Nasielsk w wieku 60+</b>	<b>1. Zwiększenie dostępu do bezpłatnej opieki lekarskiej i profilaktyki zdrowotnej mieszkańców gminy Nasielsk w wieku 60+</b>
a) ograniczony dostęp do specjalistów w zakresie geriatry i rehabilitacji	a) zwiększenie dostępu do specjalistów w zakresie geriatry
b) brak dostępu do bezpłatnych konsultacji z dietetykiem	b) ułatwienie dostępu do konsultacji w zakresie zdrowego odżywiania się
c) brak informacji na temat znaczenia zdrowego odżywiania się i jego wpływu na stan zdrowia	c) zwiększenie dostępu do informacji na temat zdrowego odżywiania się i jego wpływu na stan zdrowia
d) brak wiedzy o zdrowej żywności	d) podniesienie poziomu wiedzy o zdrowej żywności
e) niedostateczna informacja o bezpłatnych badaniach profilaktycznych	e) poprawa informacji o bezpłatnych badaniach profilaktycznych
f) brak programów profilaktyki zdrowotnej skierowanych do osób starszych	f) stworzenie optymalnych warunków ukierunkowanych na utrzymanie i poprawę zdrowia seniorów.
g) organizacja pracy lekarzy (kolejki, kłopoty z rejestracją), brak skoordynowanej informacji o wolnych miejscach u lekarzy i specjalistów	g) skrócenie czasu oczekiwania na wizytę u specjalisty oraz część zabiegów, usprawnienie informacji o dostępnych świadczeniach i zasadach ich udzielania.
<b>2. Brak infrastruktury pozwalającej osobom starszym gminy Nasielsk na aktywność fizyczną</b>	<b>2. Rozbudowa infrastruktury pozwalającej osobom starszym na aktywność fizyczną</b>

a) brak plenerowych siłowni, ścieżek rowerowych, spacerowych (poprawa estetyki i użyteczności przestrzeni miejskiej)	a) podniesienia jakości życia seniorów w zakresie dostępności infrastruktury sportowo-rekreacyjnych
b) brak krytej pływalni na terenie miasta	b) wzrost poziomu aktywności fizycznej poprzez rozbudowę infrastruktury sportowej i rekreacyjnej poprzez tworzenie warunków umożliwiających jej uprawianie na każdym etapie życia.
c) ograniczony dostęp do miejsc w którym seniorzy mogliby bezpłatnie, aktywnie spędzać czas wolny (hala sportowa, wyjazdy na basen, dostęp do siłowni, klubów fitness)	c) zwiększenie dostępu do miejskich placówek sportowych. Przedstawienie oferty spędzania czasu wolnego dedykowanego seniorom przy minimalnych nakładach finansowych (system zniżek dla osób 60+)
d) brak opracowanych sposobów zagospodarowania terenów zielonych, (rzeki Wkry) na potrzeby rekreacji i turystyki	d) stworzenie przestrzeni publicznej - obszarów zieleni służących rekreacji, wypoczynkowi i integracji społecznej
<b>3. Niska świadomość na temat wpływu i rodzaju aktywności fizycznej na zdrowie seniora 60+</b>	<b>3. Zwiększenie świadomości seniorów gminy Nasielsk na temat wpływu i rodzaju aktywności fizycznej na ich zdrowie</b>
a) brak programów zdrowotnych ( o charakterze rekreacyjnym) dla seniorów i senierek	a) poprawa sprawności fizycznej, zdrowia fizycznego, zrozumienie związku aktywności fizycznej ze zdrowiem
b) brak oferty kursów, dających konkretne wiadomości z zakresu rodzaju aktywności fizycznej w wieku senioralnym	b) upowszechnienie edukacji prozdrowotnej wśród seniorów
c) niewystarczająca informacja o roli i rodzaju aktywności fizycznej na zdrowie seniora	c) zwiększenie świadomości znaczenia aktywności fizycznej i jej wpływu na zdrowie seniora

## Cele dla obszaru „Edukacja i kultura”

### Cel strategiczny:

CS(EiK): Zwiększenie aktywności edukacyjnej i kulturalnej nasielskich seniorów i senierek

### Cele techniczne:

CT(EiK)1. Zwiększenie udziału w kulturze nasielskich seniorów/ek:

- rozwój oferty kulturalnej
- wzmocnienie lokalnej tożsamości/więzi związanej z kulturą i historią miasta
- udostępnienie dedykowanej informacji dla seniorów/ek na temat działań kulturalnych
- udostępnienie nowości w księgozbiornie księgozbiornu biblioteki publicznej

CT(EiK)2. Zwiększenie dostępu/ udostępnienie do szerokiej i zróżnicowanej oferty edukacyjnej dla nasielskich seniorów/ek:

- a) rozwój oferty edukacyjnej i wzmocnienie lokalnych organizacji pozarządowych i instytucji działających w obszarze edukacji
- b) udostępnienie oferty krótkich kursów, dających konkretne umiejętności oraz zróżnicowanej oferty warsztatowej (np.: ogrodnictwo, nowoczesne technologie itp.)
- c) przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu nasielskich seniorów/ek

CT(EiK)3. Wzrost partycypacyjność nasielskich seniorów/ek w kształtowaniu oferty edukacyjnej i kulturalnej:

- a) udostępnienie /rozwój odpowiedniego miejsca dla działań kulturalnych i działań edukacyjnych
- b) wzmocnienie lokalnych liderów i animatorów – seniorów/ek
- c) zwiększenie wpływu na tematykę i organizację zajęć
- d) edukacyjnych i kulturalnych
- e) uświadomienie lokalny decydującym i społeczeństwu konieczności korzystania z potencjału i zasobów osób starszych
- f) udostępnienie do seniorów/ek informacji dedykowanej:
  - odpowiedni układ graficzny
  - odpowiedni format plakatów informacyjnych
  - informacje umieszczone na dobrej wysokości
  - prosty język - jasne informacje
- g) zwiększenie skuteczności kanałów dystrybucji informacji kierowanych do seniorów/ek:
  - scentralizowanie i skuteczne zarządzanie informacjami dla seniorów/ek
  - usprawnienie systemu informacji – pełne wykorzystanie istniejących i opracowanie nowych kanałów informacji
  - Tabela korelacji problem – cel dla obszaru „sfera obywatelska”

Tabela korelacji problem – cel dla obszaru „edukacja i kultura”

<b>PROBLEM GŁÓWNY</b>	<b>CEL GŁÓWNY</b>
<b>Niska aktywność edukacyjna i kulturalna nasielskich seniorów/ek</b>	<b>Zwiększenie aktywności edukacyjnej i kulturalnej nasielskich seniorów/ek</b>
<b>PROBLEMY SZCZEGÓŁOWE</b>	<b>CELE SZCZEGÓŁOWE</b>
<b>1. Niski udział w kulturze nasielskich seniorów/ek:</b>	<b>1. Zwiększenie udziału w kulturze nasielskich seniorów/ek:</b>
a) niewystarczająca oferta kulturalna	a) rozwój oferty kulturalnej
b) mało wykorzystywane dziedzictwo kulturowe i historyczne.	b) wzmocnienie lokalnej tożsamości/więzi związanej z kulturą i historią miasta
c) niewystarczająca informacja dla seniorów/ek na temat działań kulturalnych	c) udostępnienie dedykowanej informacji dla seniorów/ek na temat działań kulturalnych
d) niewystarczająca aktualizacja zasobów – księgozbioru biblioteki publicznej	d) udostępnienie nowości w księgozbiore księgozbioru biblioteki publicznej
<b>2. Brak dostępu do szerokiej i zróżnicowanej oferty edukacyjnej dla nasielskich seniorów/ek:</b>	<b>2. Zwiększenie dostępu/ udostępnienie do szerokiej i zróżnicowanej oferty edukacyjnej dla nasielskich seniorów/ek:</b>
a) niezaspokojenie potrzeb edukacyjnych seniorów/ek	a) rozwój oferty edukacyjnej i wzmocnienie lokalnych organizacji pozarządowych i instytucji działających w obszarze edukacji
b) brak oferty krótkich kursów, dających konkretne umiejętności oraz brak róż-	b) udostępnienie oferty krótkich kursów, dających konkretne umiejętności oraz

nicowanej oferty warsztatowej (np.: ogrodnictwo, nowoczesne technologie itp.)	zróżnicowanej oferty warsztatowej (np.: ogrodnictwo, nowoczesne technologie itp.)
c) e-wykluczenie nasielskich seniorów/ek	c) przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu nasielskich seniorów/ek
<b>3. Niska partycypacyjność nasielskich seniorów/ek w kształtowaniu oferty edukacyjnej i kulturalnej:</b>	<b>3. Wzrost partycypacyjność nasielskich seniorów/ek w kształtowaniu oferty edukacyjnej i kulturalnej:</b>
a) brak odpowiedniego miejsca dla działań kulturalnych (NOK za mało przestrzeni) i działań edukacyjnych (UTW – za mało przestrzeni, zajęcia rozproszone po różnych lokalizacjach)	a) udostępnienie /rozwój odpowiedniego miejsca dla działań kulturalnych i działań edukacyjnych
b) niewystarczająca liczba liderów oraz animatorów (organizacja wolnego czasu) i niewystarczające działania animacyjne	b) wzmocnienie lokalnych liderów i animatorów – seniorów/ek
c) niski wpływ na tematykę i organizację zajęć edukacyjnych i kulturalnych	c) zwiększenie wpływu na tematykę i organizację zajęć edukacyjnych i kulturalnych
d) niedocenywanie potencjału osobowego i zasobów seniorów/ek	d) uświadomienie lokalnym decydom i społeczeństwu konieczności korzystania z potencjału i zasobów osób starszych
e) brak dedykowanej informacji dla seniorów/ek:	e) udostępnienie do seniorów/ek informacji dedykowanej:
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ zły układ graficzny (nieodpowiednie litery, wielkość wydruku, kolorystyka itp.)</li> <li>➤ nieodpowiedni format plakatów informacyjnych</li> <li>➤ informacje umieszczone na złej wysokości</li> <li>➤ trudny język - niejasna informacja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ odpowiedni układ graficzny</li> <li>➤ odpowiedni format plakatów informacyjnych</li> <li>➤ informacje umieszczone na dobrej wysokości</li> <li>➤ prosty język - jasne informacje</li> </ul>
f) niewystarczające/nieskuteczne kanały dystrybucji informacji kierowanych do seniorów/ek	f) zwiększenie skuteczności kanałów dystrybucji informacji kierowanych do seniorów/ek:
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ brak zarządzania informacjami dla seniorów (koordynacja informacji płynących z różnych źródeł) i zcentralizowanego źródła informacji dla seniorów/ek</li> <li>➤ niewykorzystanie potencjału istniejących kanałów informacji (apteki, instytucje, NGO, sklepy, kościoły, spółdzielnie mieszkaniowe, poczta)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ scentralizowanie i skuteczne zarządzanie informacjami dla seniorów/ek</li> <li>➤ usprawnienie systemu informacji – pełne wykorzystanie istniejących i opracowanie nowych kanałów informacji</li> </ul>

## Cele dla obszaru „Sfera obywatelska”

### Cel strategiczny:

CS(SO): Zwiększenie aktywności obywatelskiej mieszkańców Nasielska w wieku 60 +

### Cele techniczne:

CT(SO)1. Zwiększenie wiedzy na temat możliwości działań w sferze obywatelskiej

- a) zwiększenie wiedzy na temat możliwości włączania się w działania w środowisku lokalnym
- b) poprawa informacji i jej dystrybucji skierowanej do seniorów/ek
- c) wzmocnienie postaw leaderskich aktywnych seniorów/ek i wzrost ich kompetencji
- d) wzrost zaufania do organizacji pozarządowych
- e) wzrost zaufania do samorządu

CT(SO)2. Wzrost partycypacyjność seniorów/ek w obszarze obywatelskim

- a) zapewnienie seniorom/kom infrastruktury
- b) wzmocnienie poczucia sprawstwa, skutecznego wpływu na sprawy publiczne – „moje zdanie się liczy, mogę coś zmienić”
- c) podniesienie poziomu samooceny seniorów/ek (wskazanie mocnych stron, potencjału)
- d) wzmocnienie postaw obywatelskich seniorów/ek
- e) dostosowanie przestrzeni miejskiej do potrzeb seniorów/ek
- f) umożliwienie seniorom/rkom reprezentacji
- g) wzrost liczby inicjatyw lokalnych ze strony seniorów/ek

CT(SO)3. Wspieranie seniorów/ek w ich działaniach w sferze obywatelskiej

- a) wzmocnienie wizerunku seniora/ki w społeczeństwie jako osoby kompetentnej i doświadczonej
- b) kierowanie do seniorów/ek informacji dedykowanej:
  - odpowiedni układ graficzny
  - odpowiedni format plakatów informacyjnych
  - informacje umieszczone na dobrej wysokości
  - prosty język - jasne informacje
- c) zwiększenie skuteczności kanałów dystrybucji informacji kierowanych do seniorów/ek:
  - zmniejszenie poziomu e-wykluczenie informacyjnego seniorów
  - scentralizowanie i skuteczne zarządzanie informacjami dla seniorów/ek
  - usprawnienie systemu informacji – pełne wykorzystanie istniejących i opracowanie nowych kanałów informacji
  - zmniejszenie wykluczenia informacyjnego seniorów/ek - mieszkańców domków jednorodzinnych
- d) udostępnienie oferty aktywizującej seniorów/ki do działań obywatelskich
  - wzmocnienie działań informacyjnych na temat możliwości udziału seniorów/ek w różnych formach aktywności obywatelskiej i skierowanie ich bezpośrednio do seniorów/ek przez lokalne NGO i administrację
  - wzmocnienie lokalnych NGO w zakresie standardów zarządzania, pozyskiwania środków na działania, zasad skutecznych działań informacyjno-promocyjnych, włączania szerokiej rzeszy obywateli, w tym seniorów/ek w swoje działania
- e) zwiększenie eksperckiego wsparcia dla seniorów/ek ze strony JST i NGO

Tabela korelacji problem – cel dla obszaru „sfera obywatelska”

<b>PROBLEM GŁÓWNY</b>	<b>CEL GŁÓWNY</b>
<b>Niska aktywność obywatelska mieszkańców Nasielska w wieku 60 +</b>	<b>Zwiększenie aktywności obywatelskiej mieszkańców Nasielska w wieku 60 +</b>
<b>PROBLEMY SZCZEGÓŁOWE</b>	<b>CELE SZCZEGÓŁOWE</b>
<b>1. Brak wiedzy na temat możliwości działań w sferze obywatelskiej</b>	<b>1. Zwiększenie wiedzy na temat możliwości działań w sferze obywatelskiej</b>
a) brak wiedzy na temat możliwości włączenia się w działania obywatelskie w środowisku lokalnym	a) zwiększenie wiedzy na temat możliwości włączenia się w działania w środowisku lokalnym
b) niewystarczająca/nieskuteczna komunikacja i dystrybucja informacji dla seniorów/ek nt. możliwości udziału w działaniach obywatelskich, np. konsultacji społecznych	b) poprawa informacji i jej dystrybucji skierowanej do seniorów/ek
c) brak lokalnych liderów/animatorów/koordynatorów działań seniorów/ek w sferze obywatelskiej	c) wzmocnienie postaw liderских aktywnych seniorów/ek i wzrost ich kompetencji
d) Niski poziom zaufania do organizacji pozarządowych jako skutek braku wiedzy na temat zasad ich funkcjonowania i prowadzonych działań	d) Wzrost zaufania do organizacji pozarządowych
e) Niski poziom zaufania do działań polityków i samorządu jako skutek braku wiedzy na temat zasad ich funkcjonowania i prowadzonych działań	e) Wzrost zaufania do samorządu
<b>2. Niska partycypacyjność seniorów/ek w obszarze obywatelskim</b>	<b>2. Wzrost partycypacyjność seniorów/ek w obszarze obywatelskim</b>
a) brak miejsca w przestrzeni publicznej, w którym seniorzy/ki mogliby się spotykać i podejmować aktywność obywatelską	a) zapewnienie seniorom/kom infrastruktury
b) brak wiary w możliwość skutecznego wpływu na sprawy publiczne	b) wzmocnienie poczucia sprawstwa, skutecznego wpływu na sprawy publiczne – „moje zdanie się liczy, mogę coś zmienić”
c) poczucie braku akceptacji przez otoczenie ze względu na wiek	c) podniesienie poziomu samooceny seniorów/ek (wskazanie mocnych stron, potencjału)
d) obawa przed krytyką ze strony otoczenia (rodziny, sąsiadów, znajomych) w przypadku podjęcia aktywności obywatelskiej	d) wzmocnienie postaw obywatelskich seniorów/ek
e) bariery architektoniczne w przestrzeni miejskiej utrudniające mobilność seniorów/ek (niedostateczna ilość ławek, toalet publicznych, ścieżek rowerowych, niedostateczna komunikacja miejska, nieczytelne oznakowanie ulic itp.)	e) dostosowanie przestrzeni miejskiej do potrzeb seniorów/ek

f) brak ciała reprezentującego głos seniorów/ek	f) umożliwienie seniorom/kom reprezentacji
g) Brak pomysłów na inicjatywy oddolne ze strony seniorów/ek (pomysłów na działania lokalne)	g) Wzrost liczby inicjatyw lokalnych ze strony seniorów/ek
<b>3. Marginalizowanie możliwości działań seniorów/ek w sferze obywatelskiej</b>	<b>3. Umożliwienie seniorom/kom działań w sferze obywatelskiej</b>
a) niedocenywanie potencjału osobowego i doświadczenia seniorów/ek przez społeczeństwo, instytucje i organizacje	a) wzmocnienie wizerunku seniora/ki w społeczeństwie jako osoby kompetentnej i doświadczonej
b) brak dedykowanej informacji dla seniorów/ek <ul style="list-style-type: none"> <li>• zły układ graficzny (nieodpowiednie litery, wielkość wydruku, kolorystyka itp.)</li> <li>• nieodpowiedni format plakatów informacyjnych</li> <li>• informacje umieszczone na złej wysokości</li> <li>• trudny język - niejasna informacja</li> </ul>	b) kierowanie do seniorów/ek informacji dedykowanej: <ul style="list-style-type: none"> <li>• odpowiedni układ graficzny</li> <li>• odpowiedni format plakatów informacyjnych</li> <li>• informacje umieszczone na dobrej wysokości</li> <li>• prosty język - jasne informacje</li> </ul>
c) niewystarczające/nieskuteczne kanały dystrybucji informacji kierowanych do seniorów/ek <ul style="list-style-type: none"> <li>• e-wykluczenie informacyjne seniorów/ek</li> <li>• brak zarządzania informacjami dla seniorów (koordynacja informacji płynących z różnych źródeł) i zcentralizowanego źródła informacji dla seniorów/ek</li> <li>• niewykorzystanie potencjału istniejących kanałów informacji (apteki, instytucje, NGO, sklepy, kościoły, spółdzielnie mieszkaniowe, poczta, przystanki, lokalne media itp.)</li> <li>• brak kanałów informacji wśród mieszkańców domków jednorodzinnych</li> </ul>	c) zwiększenie skuteczności kanałów dystrybucji informacji kierowanych do seniorów/ek: <ul style="list-style-type: none"> <li>• zmniejszenie poziomu e-wykluczenia informacyjnego seniorów</li> <li>• scentralizowanie i skuteczne zarządzanie informacjami dla seniorów/ek</li> <li>• usprawnienie systemu informacji – pełne wykorzystanie istniejących i opracowanie nowych kanałów informacji</li> <li>• zmniejszenie wykluczenia informacyjnego seniorów/ek - mieszkańców domków jednorodzinnych</li> </ul>
d) niewystarczająca oferta aktywizująca seniorów do działań obywatelskich <ul style="list-style-type: none"> <li>• niewystraszająca informacja ze strony lokalnych NGO i administracji na temat możliwości udziału seniorów/ek w różnych formach aktywności obywatelskiej, np. poprzez spotkania z przedstawicielami władz, NGO, politykami itd.</li> <li>• słabość lokalnych NGO: niskie standardy zarządzania, nieumiejętność pozyskiwania środków na działania, nieznajomość zasad skutecznych działań informacyjno-promocyjnych, włączania szerokiej rzeszy obywateli, w tym seniorów/ek w swoje działania</li> </ul>	d) udostępnienie oferty aktywizującej seniorów/ki do działań obywatelskich <ul style="list-style-type: none"> <li>• wzmocnienie działań informacyjnych na temat możliwości udziału seniorów/ek w różnych formach aktywności obywatelskiej i skierowanie ich bezpośrednio do seniorów/ek przez lokalne NGO i administrację</li> <li>• wzmocnienie lokalnych NGO w zakresie standardów zarządzania, pozyskiwania środków na działania, zasad skutecznych działań informacyjno-promocyjnych, włączania szerokiej rzeszy obywateli, w tym seniorów/ek w swoje działania</li> </ul>
e) brak eksperckiego wsparcia dla seniorów/ek ze strony JST i NGO	e) zwiększenie eksperckiego wsparcia dla seniorów/ek ze strony JST i NGO



## Harmonogram działań

Poniższe tabele zawierają informacje na temat planowanych działań. Dopiero po konsultacjach wstępnej wersji Strategii i zatwierdzeniu ostatecznego katalogu planowanych działań, uzupełnione zostaną pozostałe kolumny wskazujące podmioty odpowiedzialne za wykonanie działań, źródła ich finansowania, terminy ich realizacji oraz wskaźniki, które pozwolą zweryfikować efektywność realizacji działań. Zgodnie z wspomnianą już matrycą logiczną, każde z działań jest przyporządkowane do konkretnego celu Strategii.

## Zdrowie i rekreacja

### Poprawa i rozszerzenie działań ukierunkowanych na wspieranie aktywności fizycznej i ochronę zdrowia nasielskich seniorów

#### CT(ZiR)1. Zwiększenie dostępu do bezpłatnej opieki lekarskiej i profilaktyki zdrowotnej mieszkańców gminy Nasielsk w wieku 60+

Proponowane działanie	Podmiot odpowiedzialny za realizację	Źródła finansowania	Termin realizacji	Wskaźnik realizacji
konsultacje ze starostwem powiatowym w celu wzmocnienia opieki geriatrycznej (popisanie dodatkowych umów przez NFZ ze specjalistami)	Urząd Gminy Nasielsk	budżet Gminy Nasielsk	w każdym roku począwszy od realizacji Strategii	liczba dodatkowo podpisanych umów
zainicjowanie dialogu społecznego nt. szkolenia kadry geriatrów	Urząd Gminy Nasielsk	budżet Gminy Nasielsk	w ciągu roku od realizacji Strategii	liczba odbytych konsultacji społecznych
inicjowanie i wspieranie realizacji programów rehabilitacyjnych i wspieranie usług wypożyczania sprzętu wspomagającego	Zakłady Opieki Zdrowotnej	kontrakty z NFZ  Fundusze zewnętrzne (programy rządowe, programy UE)	w ciągu roku od realizacji Strategii	liczba zrealizowanych programów rehabilitacyjnych  liczba osób 60+, które skorzystały z wypożyczalni sprzętu wspomagającego
cykliczne wykłady z dietetykiem (np. w ramach działalności Uniwersytetu Trzeciego Wieku)	Urząd Gminy Nasielsk  NGO w tym UTW	budżet Gminy Nasielsk  fundusze zewnętrzne (programy rządowe, programy UE)	na bieżąco od chwili wejścia w życie Strategii	liczba wykładów
opracowanie kącika porad w lokalnej prasie na najczęściej zadawane pytania z zakresu zdrowego odżywiania się	Urząd Gminy Nasielsk  Lokalne media	budżet Gminy Nasielsk  fundusze zewnętrzne (programy rządowe, programy UE)	na bieżąco od chwili wejścia w życie Strategii	liczba emisji
organizowanie spotkań, pogadek na temat zdrowego odżywiania się z fachowcami w tej dziedzinie (edukacja na wykładach) oraz zamieszczanie informacji o spotkaniach w lokalnej prasie	Urząd Gminy Nasielsk  NGO w tym UTW	budżet Gminy Nasielsk  fundusze zewnętrzne (programy rządowe, programy UE)	na bieżąco od chwili wejścia w życie Strategii	liczba wykładów

propagowanie wiedzy o zdrowej żywności np.: w formie broszur, dostępnych w punktach medycznych, placówkach handlowych, aptekach itp.	Urząd Gminy Nasielsk zakłady opieki zdrowotnej NGO	budżet Gminy Nasielsk fundusze zewnętrzne (programy rządowe, programy UE)	w ciągu roku od uchwalenia Strategii	liczba broszur, ulotek nakład
przekazanie informacji w lokalnej prasie, radiu, w formie plakatów o bezpłatnych badaniach lekarskich, informacji na stronie internetowej urzędu	Urząd Gminy Nasielsk zakłady opieki zdrowotnej NGO lokalne media	budżet Gminy Nasielsk fundusze zewnętrzne (programy rządowe, programy UE)	w ciągu roku od uchwalenia Strategii	liczba osób 60+, do których dotarły informacje
Inicjowanie i wspieranie realizacji programów profilaktycznych (badania, doradztwo, konsultacje, festyny zdrowotne): opracowanie programów profilaktyki zdrowotnej skierowanych do osób starszych np. w oparciu o Programy Regionalne na lata 2014-2022, według których środki te będą przeznaczone m.in. na profilaktyczne programy zdrowotne, wywołujące trwały efekt zdrowotny	Urząd Gminy Nasielsk zakłady opieki zdrowotnej NGO	budżet Gminy Nasielsk fundusze zewnętrzne (programy rządowe, programy UE) kontrakty z NFZ	w ciągu roku od uchwalenia Strategii	liczba programów profilaktycznych
Dofinansowanie ze strony gminy do szczepień przeciwko grypie dla osób 60+	Urząd Gminy Nasielsk zakłady opieki zdrowotnej	budżet Gminy Nasielsk	w ciągu roku od uchwalenia Strategii	liczba osób 60+, które poddały się szczepieniu
Organizacja pracy w P.O.Z. - usprawnienie organizacji pracy przyjęć i zapisów do lekarzy podstawowej i specjalistycznej opieki lekarskiej z uwzględnieniem potrzeb seniorów/ek	zakłady opieki zdrowotnej	kontrakty z NFZ środki własne ZOZ	w ciągu 2 lat od uchwalenia Strategii	liczba nasielskich ZOZ, które wprowadziły usprawnienia dedykowane seniorom/kom
<b>CT(ZiR)2. Rozbudowa infrastruktury pozwalającej osobom starszym na aktywność fizyczną</b>				
<b>Proponowane działanie</b>	<b>Podmiot odpowiedzialny za realizację</b>	<b>Źródła finansowania</b>	<b>Termin realizacji</b>	<b>Wskaźnik realizacji</b>

Pozyskiwanie środków unijnych w oparciu o programy np.: Ministerstwa Rozwoju Regionalnego, Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich, środków Urzędu Marszałkowskiego „Mazovia”, Ministerstwa Sportu i Turystyki	Urząd Gminy Nasielsk NGO	budżet Gminy Nasielsk środki własne NGO	na bieżąco od chwili wejścia w życie Strategii	liczba złożonych wniosków grantowych  liczba pozyskanych dotacji
Stworzenie systemu ścieżek spacerowych i rowerowych obejmujących miasto i odcinki po zlikwidowanej kolejce wąskotorowej	Urząd Gminy Nasielsk		na bieżąco od chwili wejścia w życie Strategii	długość w kilometrach ścieżek spacerowych i rowerowych wybudowanych w skali roku
Tworzenie lokalnych bezpiecznych i przyjaznych miejsc aktywnego wypoczynku, w tym placów rekreacji ruchowej dla seniorów/ek	Urząd Gminy Nasielsk Zarząd Gospodarki Komunalnej i Mieszkaniowej w Nasielsku  SML-W  Kluby sportowe, kluby fitness  NGO	budżet Gminy Nasielsk środki ZGKiM  środki SML-W  środki klubów sportowych, klubów fitness  środki NGO	w ciągu 2 lat od uchwalenia Strategii	liczba nowych miejsc aktywnego wypoczynku
Wybudowanie pływalni krytej na terenie miasta	Urząd Gminy Nasielsk	budżet Gminy Nasielsk  fundusze zewnętrzne (programy rządowe, programy UE)	w ciągu 5 lat od uchwalenia Strategii	Liczba wybudowanych pływalni
Udostępnienie (np. nieodpłatnie, raz w tygodniu) hali sportowej, siłowni, klubów fitness dla seniorów/ek	Urząd Gminy Nasielsk NGO  kluby sportowe, fitness	budżet Gminy Nasielsk  fundusze zewnętrzne (programy rządowe, programy UE)  środki własne NGO i klubów	na bieżąco od chwili wejścia w życie Strategii	Liczba osób w wieku 60+, które skorzystają z zajęć

Zagospodarowanie okolicznych terenów zielonych , zalesionych, doliny Wkry dla rekreacji na świeżym powietrzu, w tym budowa plaży gminnej i budowa Gminnego Ośrodka Wypoczynkowego nad Rzeką Wkrą, opracowanie dokumentacji projektowej i budowa zalewu na terenie gminy Nasielsk	Urząd Gminy Nasielsk	budżet Gminy Nasielsk fundusze zewnętrzne (programy rządowe, programy UE)	w ciągu 5 lat od uchwalenia Strategii	Liczba powstałych placówek
Opracowanie strategii wspierania rozwoju sportu i turystyki na terenie gminy	Urząd Gminy Nasielsk NGO Kluby sportowe i kluby fitness	budżet Gminy Nasielsk fundusze zewnętrzne (programy rządowe, programy UE)	w ciągu roku od uchwalenia Strategii	Liczba opracowanych strategii
<b>CT(ZiR)3. Zwiększenie świadomości seniorów gminy Nasielsk na temat wpływu i rodzaju aktywności fizycznej na ich zdrowie</b>				
<b>Proponowane działanie</b>	<b>Podmiot odpowiedzialny za realizację</b>	<b>Źródła finansowania</b>	<b>Termin realizacji</b>	<b>Wskaźnik realizacji</b>
Cykliczne imprezy sportowo-rekreacyjne dla seniorów/ek w formie wycieczek rowerowych, spacerów plenerowych, rozgrywek sportowych (zespołowe gry sportowe) i wpisanie ich w kalendarz imprez sportowych organizowanych na terenie gminy	Urząd Gminy Nasielsk NGO Kluby sportowe i kluby fitness parafia	budżet Gminy Nasielsk fundusze zewnętrzne (programy rządowe, programy UE) środki instytucji oferujących zajęcia opłaty wnoszone przez seniorów/ki	na bieżąco od chwili wejścia w życie Strategii	Liczba opracowanych strategii
Organizacja zawodów i wydarzeń promujących sport wśród osób starszych, w tym opracowanie programu i organizacja Nasielskiej Spartakiady Seniorów i Seniorek (dla osób 60+)	Urząd Gminy Nasielsk NGO Kluby sportowe i kluby fitness	budżet Gminy Nasielsk fundusze zewnętrzne (programy rządowe, programy UE) środki instytucji oferu-	na bieżąco od chwili wejścia w życie Strategii	Liczba zorganizowanych imprez

	szkoły	jęcych zajęcia		
	parafia	opłaty wnoszone przez seniorów/ki		
Promowanie w środowisku seniorów form aktywnego spędzania czasu wolnego i edukacja seniorów/ek pokazująca jakie korzyści płyną z aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia	Urząd Gminy Nasielsk	budżet Gminy Nasielsk	na bieżąco od chwili wejścia w życie Strategii	Liczba utworzonych punktów konsultacyjnych
	NGO	fundusze zewnętrzne (programy rządowe, programy UE)		
	Kluby sportowe i kluby fitness	środki instytucji oferujących zajęcia		Liczba opracowanych ulotek i broszur informacyjnych
	szkoły			
	parafia	opłaty wnoszone przez seniorów/ki		Liczba spotkań, wykładów, prelekcji

## Edukacja i kultura

### Zwiększenie aktywności edukacyjnej i kulturalnej nasielskich seniorów/ek

#### CT(EK)1: Zwiększenie udziału w kulturze nasielskich seniorów/ek

Proponowane działanie	Podmiot odpowiedzialny za realizację	Źródła finansowania	Termin realizacji	Wskaźnik realizacji
stworzenie kalendarza wydarzeń kulturalnych odbywających się w Nasielsku i okolicach i bieżąca aktualizacja wydarzeń kulturalnych	Urząd Gminy Nasielsk Nasielski Ośrodek Kultury Miejsko-Gminna Biblioteka Publiczna w Nasielsku NGO	budżet Gminy Nasielsk    środki NGO	na bieżąco od chwili wejścia w życie Strategii	Liczba rekordów i aktualizacji
stworzenie dostępnej (bezpłatnej, system ulg), stałej i cyklicznej oferty kulturalnej, która będzie łączyć wysoką jakość z różnorodnością tematyczną przy współudziale seniorów/ek (senior/ka twórca, a nie tylko odbiorca)	Urząd Gminy Nasielsk Nasielski Ośrodek Kultury Miejsko-Gminna Biblioteka Publiczna w Nasielsku NGO	budżet Gminy Nasielsk    środki NGO	na bieżąco od chwili wejścia w życie Strategii	Liczba utworzonych kół dyskusyjnych  Liczba zorganizowanych zlotów kulturalnych i festiwali  Liczba zorganizowanych warsztatów artystycznych  Liczba zorganizowanych wystaw  Liczba przeprowadzonych zajęć plenerowych  Liczba przeprowadzonych animacji

<p>Stworzenie Muzeum Ziemi Nasielskiej z pięcioma stałymi wystawami tematycznymi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nasielsk w okresie Średniowiecza;</li> <li>• Nasielsk w dobie napoleońskiej</li> <li>• Nasielsk miasto dwóch kultur</li> <li>• Nasielsk w okresie wojny polsko-bolszewickiej</li> <li>• Nasielskie rzemiosło</li> </ul>	<p>Urząd Gminy Nasielsk</p> <p>Miejsko-Gminna Biblioteka Publiczna w Nasielsku</p>	<p>budżet Gminy Nasielsk</p>	<p>w ciągu 2 lat od uchwalenia Strategii</p>	<p>Liczba utworzonych wystaw</p>
<p>wyłonienie i wzmocnienie, m. in. poprzez szkolenia i zapewnienie infrastruktury, lokalnych animatorów/ek, liderów/ek związanych z obszarem kultury</p>	<p>Urząd Gminy Nasielsk</p> <p>Nasielski Ośrodek Kultury</p> <p>Miejsko-Gminna Biblioteka Publiczna w Nasielsku</p> <p>NGO</p>	<p>budżet Gminy Nasielsk</p> <p>środki NGO</p>	<p>na bieżąco od chwili wejścia w życie Strategii</p>	<p>Liczba animatorów/ek, liderów/ek</p>
<p>rewitalizacja lokalnych miejsc związanych z tożsamością kulturalną i historyczną:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ stworzenie mapy zasobów</li> <li>➤ zaangażowanie lokalnej społeczności w rewitalizację (konsultacje społeczne, warsztaty tematyczne, włączenie lokalnej społeczności w działania rewitalizacyjne)</li> </ul>	<p>Urząd Gminy Nasielsk</p> <p>Nasielski Ośrodek Kultury</p> <p>Miejsko-Gminna Biblioteka Publiczna w Nasielsku</p> <p>NGO</p>	<p>budżet Gminy Nasielsk</p>	<p>w ciągu 5 lat od uchwalenia Strategii</p>	<p>Liczba zrewitalizowanych miejsc</p>



lizacyjne)		środki NGO		
stworzenie jednolitego Systemu Identyfikacji Wizualnej dla seniorów/ek i wypromowanie go w mieście: opracowanie dostosowanej do potrzeb różnych seniorów/ek, dedykowanej informacji i stworzenie nowych kanałów komunikacji	Urząd Gminy Nasielsk	budżet Gminy Nasielsk	na bieżąco od chwili wejścia w życie Strategii	<p>Liczba zidentyfikowanych i wykorzystanych kanałów informacji dedykowanej seniorom/kom</p> <p>Liczba nowych tablic ogłoszeniowych (jednolite graficznie informacje, prosty język, duża czcionka itp.)</p> <p>Liczba podstron na www gminy Nasielsk dedykowanych seniorom/kom</p> <p>Liczba instytucji i podmiotów, które włączyły się do systemu informacji dedykowanego osobom starszym</p>
powołanie i utworzenie Rady Bibliotecznej	Burmistrz Miasta Nasielsk	budżet Gminy Nasielsk	w ciągu roku od uchwalenia Strategii	Liczba powołanych Rad
diagnoza potrzeb czytelniczych (badanie ankietowe dotyczące zakresu, tematyki, działań – nowości, zorganizowanie konkursu głosowania na nowości, założenie Skrzynki z propozycjami czytelniczymi)	Miejsko-Gminna Biblioteka Publiczna w Nasielsku	budżet Gminy Nasielsk	w ciągu roku od uchwalenia Strategii	<p>Liczba przeprowadzonych wywiadów</p> <p>Liczba przeprowadzonych konkursów (raz w roku)</p> <p>Liczba funkcjonujących skrzynek</p>

**CT(EK)2: Zwiększenie dostępu/ udostępnienie do szerokiej i zróżnicowanej oferty edukacyjnej dla nasielskich seniorów/ek**

<b>Proponowane działanie</b>	<b>Podmiot odpowiedzialny za realizację</b>	<b>Źródła finansowania</b>	<b>Termin realizacji</b>	<b>Wskaźnik realizacji</b>
stworzenie Nasielskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku	NGO	budżet Gminy Nasielsk  fundusze zewnętrzne (programy rządowe, programy UE)	w ciągu roku od uchwalenia Strategii	Liczba utworzonych UTW
stworzenie Komisji Dialogu Społecznego ds. edukacji i stworzenie programu współpracy (tryb konkursowy i poza kursowy) z lokalnymi organizacjami pozarządowymi	Urząd Gminy Nasielsk  NGO	budżet Gminy Nasielsk	w ciągu roku od uchwalenia Strategii	Liczba utworzonych komisji  Liczba opracowanych programów (raz w roku)
stworzenie systemu wsparcia dla lokalnych NGO działających w obszarze edukacji: diagnoza potrzeb szkoleniowych i szkolenia dla lokalnych NGO np.: z pozyskiwania funduszy	Urząd Gminy Nasielsk  NGO	budżet Gminy Nasielsk  fundusze zewnętrzne (programy rządowe, programy UE)	w ciągu roku od uchwalenia Strategii	Liczba przeszkolonych NGO  Liczba szkoleń
stworzenie dla seniorów/ek bezpłatnej (lub ulgowej) oferty szkoleń, kursów, warsztatów z różnorodnym zakresem tematycznym, ze szczególnym uwzględnieniem szkoleń przeciwdziałającym e-wykluczeniu lub zlecenie tych zadań lokalnym organizacjom pozarządowym	Urząd Gminy Nasielsk  Nasielski Ośrodek Kultury  Miejsko-Gminna Biblioteka Publiczna w Nasielsku  NGO	budżet Gminy Nasielsk  fundusze zewnętrzne (programy rządowe, programy UE)  opłaty wnoszone przez seniorów/ki	na bieżąco od chwili wejścia w życie Strategii	Liczba seniorów/ek uczestniczących w szkoleniach, kursach, warsztatach  Liczba szkoleń  Liczba szkoleń z zakresu IT

stworzenie miejsc z bezpłatnym dostępem do Internetu (np.: doposażenie biblioteki w odpowiednią ilość sprzętu, stworzenie Centrum Aktywności Seniora, kafejki internetowej – kluczowe jest zorganizowanie wolontariuszy wspierających seniorów w obsłudze komputera)	Urząd Gminy Nasielsk Nasielski Ośrodek Kultury Miejsko-Gminna Biblioteka Publiczna w Nasielsku NGO szkoły	budżet Gminy Nasielsk fundusze zewnętrzne (programy rządowe, programy UE) środki NGO środki szkół	na bieżąco od chwili wejścia w życie Strategii	Liczba punktów z dostępem do Internetu Liczba wolontariuszy wspierających
--	---	--	--	--

**CT(EK)3. Wzrost partycypacyjność nasielskich seniorów/ek w kształtowaniu oferty edukacyjnej i kulturalnej**

<b>Proponowane działanie</b>	<b>Podmiot odpowiedzialny za realizację</b>	<b>Źródła finansowania</b>	<b>Termin realizacji</b>	<b>Wskaźnik realizacji</b>
stworzenie Senioralnego Centrum Aktywności w połączeniu z UTW z odpowiednim zapleczem infrastrukturalnym (pozyskanie na to środków zewnętrznych np. program WIGOR, ASOS, UE itp.)	Urząd Gminy Nasielsk NGO	budżet Gminy Nasielsk fundusze zewnętrzne (programy rządowe, programy UE) środki NGO	w ciągu roku od uchwalenia Strategii	Liczba utworzonych SCA
diagnoza potrzeb edukacyjnych i kulturalnych (badanie ankietowe) wśród seniorów/ek wypracowanie rekomendacji	Urząd Gminy Nasielsk NGO	budżet Gminy Nasielsk fundusze zewnętrzne (programy rządowe, programy UE) środki NGO	w ciągu roku od uchwalenia Strategii	Liczba przeprowadzonych wywiadów
zorganizowanie kampanii promującej twórczość i dorobek lokalnych twórców, artystów – seniorów/ek	Urząd Gminy Nasielsk Nasielski Ośrodek Kultury	budżet Gminy Nasielsk fundusze zewnętrzne (programy rządowe,	w ciągu roku od uchwalenia Strategii	Liczba przeprowadzonych kampanii

	Miejsko-Gminna Biblioteka Publiczna w Nasielsku NGO	programy UE) środki NGO		
stworzenie zespołu do zarządzania informacją (składającego się z pracowników UM, przedstawicieli NGO i przedstawicieli seniorów) lub stworzenie Komisji Dialogu Społecznego ds. Komunikacji i informacji	Urząd Gminy Nasielsk NGO	budżet Gminy Nasielsk	na bieżąco od chwili wejścia w życie Strategii	Liczba powołanych zespołów/liczba powołanych Komisji Dialogu Społecznego ds. Komunikacji i informacji

## Sfera obywatelska

### Zwiększenie aktywności obywatelskiej mieszkańców Nasielska w wieku 60 +

#### CT(SO)1: Zwiększenie wiedzy nasielskich seniorów i senierek na temat możliwości działań w sferze obywatelskiej

Proponowane działanie	Podmiot odpowiedzialny za realizację	Źródła finansowania	Termin realizacji	Wskaźnik realizacji
objęcie seniorów/ki cyklem warsztatów dot. form, zakresu i obszarów aktywności w organizacjach pozarządowych, grupach nieformalnych, indywidualnie	Urząd Gminy Nasielsk NGO	budżet Gminy Nasielsk  fundusze zewnętrzne (programy rządowe, programy UE)  środki NGO	na bieżąco od chwili wejścia w życie Strategii	liczba przeprowadzonych szkoleń  liczba uczestników/czek szkoleń
objęcie seniorów/ki cyklem warsztatów dot. możliwości wpływania na decyzje miasta (co to są konsultacje społeczne, budżet partycypacyjny, inicjatywa lokalna)	Urząd Gminy Nasielsk NGO	budżet Gminy Nasielsk  fundusze zewnętrzne (programy rządowe, programy UE)	na bieżąco od chwili wejścia w życie Strategii	liczba przeprowadzonych szkoleń  liczba uczestników/czek szkoleń

		środki NGO		
kampania informacyjna dedykowana seniorom/kom, np. „Działaj lokalnie – bądź aktywny!” w tym prezentacja dobrych praktyk – seniorzy w akcji – prezentacja sylwetek	Urząd Gminy Nasielsk Nasielski Ośrodek Kultury Miejsko-Gminna Biblioteka Publiczna w Nasielsku Ośrodek Pomocy Społecznej NGO	środek Gminy Nasielsk fundusze zewnętrzne (programy rządowe, programy UE) środki NGO	na bieżąco od chwili wejścia w życie Strategii	liczba przeprowadzonych kampanii
opracowanie nowych, dostosowanych do potrzeb różnych seniorów/ek kanałów komunikacji:  <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ tablice ogłoszeniowe (jednolite graficznie informacje, prostym językiem, dużą, kontrastową czcionką, zabezpieczone przed zaklejeniem afiszami nie na temat, w różnych punktach miasta),</li> <li>➤ lokalne gazety (np. stały, cotygodniowy dodatek),</li> <li>➤ Internet (zakładka na stronie Miasta dedykowana seniorów/kom)</li> <li>➤ wznowienie zapisów, usprawnienie działania i promocja wśród seniorów/ek systemu informacji Miasta poprzez sms</li> </ul>	Urząd Gminy Nasielsk	budżet Gminy Nasielsk	na bieżąco od chwili wejścia w życie Strategii	liczba nowych kanałów komunikacji  liczba instytucji i podmiotów, które włączyły się do systemu informacji dedykowanego osobom starszym  liczba nowo zarejestrowanych seniorów/ek w systemie sms
wyłonienie lokalnych liderów animatorów/koordynatorów działań seniorów/ek w sferze obywatelskiej i objęcie ich szkoleniami, zorganizowanie wizyt studyjnych do środowisk prężnie działających	Urząd Gminy Nasielsk NGO	budżet Gminy Nasielsk środki NGO	na bieżąco od chwili wejścia w życie Strategii	liczba wyłonionych animatorów/ek, liderów/ek  liczba animatorów/ek,

						liderów/ek objętych wsparciem
						liczba form wsparcia
organizowanie akcji promocyjnych i kampanii informacyjnych dotyczących działań lokalnych NGO:	Urząd Gminy Nasielsk NGO	budżet Gminy Nasielsk	Na- na bieżąco od chwili wejścia w życie Strategii	środki NGO		liczba przeprowadzanych akcji promocyjnych i kampanii informacyjnych dotyczących działań lokalnych NGO
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ opis, aktualizacja danych na www Miasta</li> <li>➤ zorganizowanie nasielskiego Forum Inicjatyw Pozarządowych</li> <li>➤ małe granty Miasta na promocję lokalnych NGO – wypracowanie form finansowania udziału NGO w nasielskim FIP</li> <li>➤ informacje na temat działań lokalnych NGO, np. poprzez system SMS Miasta</li> </ul>						
umożliwienie spotkań debat publicznych z przedstawicielami lokalnych władz, politykami (opracowanie kalendarium) – szersza informacja na ten temat, kanałami dostępnymi dla seniorów/ek	Urząd Gminy Nasielsk	budżet Gminy Nasielsk	Na- na bieżąco od chwili wejścia w życie Strategii			liczba przeprowadzanych spotkań
zapraszanie seniorów/ki na sesje Rady Miasta, nowo utworzonej Rady Seniorów, Komisji Problemowych, udostępnianie informacji również w Internecie	Urząd Gminy Nasielsk	budżet Gminy Nasielsk	Na- na bieżąco od chwili wejścia w życie Strategii			liczba uczestników/czek
informowanie o terminach konsultacji społecznych i ich wynikach w taki sposób, aby informacje dotarły do seniorów/ek	Urząd Gminy Nasielsk	budżet Gminy Nasielsk	Na- na bieżąco po każdej przeprowadzonej konsultacji			odsetek seniorów/ek, do których dotarła informacja o wynikach konsultacji (badanie na grupie reprezentatywnej)
<b>CT(SO)2: Wzrost partycypacyjność nasielskich seniorów/ek w obszarze obywatelskim</b>						
<b>Proponowane działanie</b>	<b>Podmiot odpowiedzialny za realizację</b>	<b>Źródła finansowania</b>	<b>Termin realizacji</b>	<b>Wskaźnik realizacji</b>		
utworzenie Rady Seniorów/ek i zachęcanie osób 60+ do współdziałania z Radą Seniorów, Radą Miasta	Urząd Gminy Nasielsk	budżet Gminy Nasielsk	Na- w ciągu roku od uchwalenia Stra-		liczba utworzonych Rad	

	Ośrodek Pomocy Społecznej	sielsk	tegiei	liczba seniorów/ek, którzy podjęli współpracę z Radą Miasta i Radą Seniorów
	NGO	fundusze zewnętrzne (programy rządowe, programy UE)		
		środki NGO		
zorganizowanie warsztatów z asertywności, komunikacji, w tym z młodszym pokoleniem (współpraca międzypokoleniowa) i zajęć oraz spotkań motywacyjnych „Aktywny senior”	Urząd Gminy Nasielsk	budżet Gminy Nasielsk	w ciągu roku od uchwalenia Strategii	liczba spotkań
	Ośrodek Pomocy Społecznej	fundusze zewnętrzne (programy rządowe, programy UE)		liczba seniorów/ek, i osób młodszych, które wzięły udział w zajęciach
	NGO			
		środki NGO		
promowanie dobrych praktyk – aktywnych obywatelsko osób w wieku 60+ z innych miejscowości, organizowanie spotkań (pokazów/prelekcji) osób 60+ dla lokalnej społeczności (artystów, rzemieślników, podróżników itp.)	Urząd Gminy Nasielsk	budżet Gminy Nasielsk	w ciągu roku od uchwalenia Strategii	liczba spotkań
	Ośrodek Pomocy Społecznej	fundusze zewnętrzne (programy rządowe, programy UE)		liczba seniorów/ek, którzy wzięli udział w zajęciach
	NGO			
		środki NGO		
organizowanie pikników, warsztatów, spektakli upowszechniających	Urząd Gminy Nasielsk	budżet Gminy Nasielsk	na bieżąco od chwili wejścia w życie Strategii	liczba spotkań
	Ośrodek Pomocy Społecznej	fundusze zewnętrzne (programy rządowe, programy UE)		liczba seniorów/ek, którzy wzięli udział w zajęciach
	NGO			
		środki NGO		
umożliwienie seniorom/kom transmisji on-line z sesji Rady Miasta	Urząd Gminy Nasielsk	budżet Gminy Nasielsk	na bieżąco od chwili wejścia w życie Strategii	liczba transmisji liczba odsłon

umieszczanie w Internecie, w prasie dedykowanej seniorom/komunikacji z sesji Rady Miasta	Urząd Gminy Nasielsk	budżet Gminy Nasielsk	na bieżąco od chwili wejścia w życie Strategii	liczba transmisji liczba odsłon
diagnoza barier architektonicznych (zrobienie mapy) – np. telefon do zgłoszeń, mail, formularz, kościoły, konsultacje społeczne i systematyczne ich usuwanie	Urząd Gminy Nasielsk SML-W NOK ZOZ Ośrodek Pomocy Społecznej NGO i inne lokalne instytucje i placówki	budżet Gminy Nasielsk fundusze zewnętrzne (programy rządowe, programy UE) środki NGO	na bieżąco od chwili wejścia w życie Strategii	liczba zdiagnozowanych barier liczba zniwelowanych barier
konsultacje społeczne przy nowoprojektowanych i budowanych inwestycjach miejskich	Urząd Gminy Nasielsk	budżet Gminy Nasielsk	na bieżąco od chwili wejścia w życie Strategii	liczba przeprowadzonych konsultacji
uruchomienie systemu maili do Burmistrza upublicznianych wraz z odpowiedziami na www Miasta	Urząd Gminy Nasielsk	budżet Gminy Nasielsk	na bieżąco od chwili wejścia w życie Strategii	liczba kontaktów i odpowiedzi
<b>CT(SO)3: Wspieranie seniorów/ek w ich działaniach w sferze obywatelskiej</b>				
<b>Proponowane działanie</b>	<b>Podmiot odpowiedzialny za realizację</b>	<b>Źródła finansowania</b>	<b>Termin realizacji</b>	<b>Wskaźnik realizacji</b>
zorganizowanie Centrum Wolontariatu Seniorskiego, zebranie i przedstawienie oferty jakie instytu-	Urząd Gminy Nasielsk	budżet Gminy Nasielsk	w ciągu dwóch lat od uchwalenia	liczba utworzonych CWS



<p>cje/placówki potrzebują wsparcia oraz stworzenie sieci wzajemnych usług – np. banku czasu (na początku moderacja, wyłonienie liderów, nadzór)</p>	<p>Ośrodek Pomocy Społecznej</p> <p>NGO</p> <p>i inne lokalne instytucje i placówki</p>	<p>sielsk</p> <p>fundusze zewnętrzne (programy rządowe, programy UE)</p> <p>środki NGO</p>	<p>Strategii</p>	<p>liczba wolontariuszy/ek</p>
<p>nagłaśnianie akcji prowadzonych przez seniorów/ki i promowanie dobrych praktyk w lokalnym środowisku (np. nowoutworzonego Centrum Wolontariatu Senior-skiego)</p>	<p>Urząd Gminy Nasielsk</p> <p>Ośrodek Pomocy Społecznej</p> <p>Nasielski Ośrodek Kultury</p> <p>NGO</p> <p>media</p> <p>i inne lokalne instytucje i placówki</p>	<p>budżet Gminy Nasielsk</p> <p>fundusze zewnętrzne (programy rządowe, programy UE)</p> <p>środki NGO</p>	<p>w ciągu dwóch lat od uchwalenia Strategii</p>	<p>liczba przeprowadzonych akcji promocyjnych</p>
<p>szkolenia dla NGO z zakresu angażowania seniorów/ek do działań obywatelskich</p>	<p>Urząd Gminy Nasielsk</p> <p>NGO</p>	<p>budżet Gminy Nasielsk</p> <p>fundusze zewnętrzne (programy rządowe, programy UE)</p> <p>środki NGO</p>	<p>w ciągu roku od uchwalenia Strategii</p>	<p>liczba przeprowadzonych szkoleń</p> <p>liczba uczestników szkoleń</p>
<p>inkubator dla NGO tworzonych przez seniorów/rki oraz działających na rzecz osób 60+, szkolenia z zakładania i prowadzenia formalnych i nieformalnych organizacji, pomoc przedstawicieli JST i NGO w tworzeniu własnych NGO</p>	<p>Urząd Gminy Nasielsk</p> <p>NGO</p>	<p>budżet Gminy Nasielsk</p> <p>fundusze zewnętrzne (programy rządowe,</p>	<p>w ciągu dwóch lat od uchwalenia Strategii</p>	<p>liczba nowoutworzonych NGO i grup nieformalnych</p> <p>liczba przeprowadzo-</p>

programy UE)

nych szkoleń

środki NGO

liczba organizacji –  
uczestników szkoleń

## System monitoringu i ewaluacji realizacji strategii

Bieżący monitoring stopnia wdrożenia Strategii będzie polegał na gromadzeniu informacji od podmiotów uczestniczących w jej realizacji.

Badane będą następujące składowe:

- 1) czas realizacji działań,
- 2) zakres realizacji działań,
- 3) podmioty zaangażowane w realizację działań i osiągnięcie celów Strategii,
- 4) stopień zaangażowania funduszy,
- 5) źródła pochodzenia środków finansowych.

Narzędzia monitoringu:

sprawozdania okresowe i roczne podmiotów,

kontrole w placówkach i instytucjach realizujących działania wynikające ze Strategii

Ewaluacja prowadzona będzie minimum raz w roku. Ocenie podlegać będzie efektywność podjętych działań dla realizacji celów Strategii. Wnioski z ewaluacji będą podstawą do ewentualnych korekt i zmian działań oraz modyfikacji zadań zaplanowanych do realizacji.

## Źródła finansowania strategii

„Senioralna Strategia Miasta Nasielsk” będzie finansowana ze środków pochodzących z:

- 1) budżetu Miasta Nasielsk,
- 2) funduszy zewnętrznych (np.: programy Unii Europejskiej, rządowe oraz pozarządowe)
- 3) środków własnych podmiotów realizujących zadania na rzecz seniorów/ek,
- 4) środków prywatnych – pozyskanych np. od sponsorów, inwestorów.

## Zakończenie

Strategia została opracowana w ramach projektu „Nasielscy seniorzy 60+ współtworzą senioralną strategię działań miasta”, który jest realizowany w ramach programu Obywatele dla Demokracji, finansowanego ze środków Mechanizmu Finansowego Europejskiego Obszaru Gospodarczego (EOG).

