

# **Sprawozdanie**

## **Z**

# **Miejskiego Programu Działań na Rzecz Seniorów**

## **na lata 2018 – 2020**

# **„Tomaszów dla Seniorów”**

## **za lata 2018 - 2020**



marzec 2021

## Spis treści

<b>I. Wstęp</b> .....	<b>4</b>
<b>II. Cele programu</b> .....	<b>5</b>
<b>1. WSPARCIE I AKTYWIZACJA LOKALNYCH SENIORÓW</b> .....	<b>5</b>
1.1 Wsparcie stowarzyszeń i klubów senioralnych organizujących działania skierowane do seniorów .....	5
1.2 Realizacja projektu „Kawka za złotówkę” .....	45
1.3 Wsparcie działań rekreacyjnych, edukacyjnych i kulturalnych na rzecz seniorów .....	46
1.4 Prowadzenie działań zmierzających do zwiększenia liczby ulg dla seniorów w ramach Karty Tomaszowianina - Senior .....	54
<b>2. POPRAWA SPOŁECZNEGO WIZERUNKU SENIORÓW I PRZECIWDZIAŁANIE DYSKRYMINACJI SPOŁECZNEJ OSÓB STARSZYCH</b>	<b>57</b>
2.1 Opracowanie projektu „Miejsce Przyjazne Seniorom” .....	57
2.2 Podejmowanie działań międzypokoleniowych .....	59
2.3 Powstanie Centrum usług Społecznych dla seniorów.....	63
2.4 Rozwój wolontariatu osób starszych i na rzecz osób starszych.....	67
<b>3. POPRAWA EFEKTYWNOŚCI SYSTEMY WSPARCIA SENIORÓW W SWOIM ŚRODOWISKU</b> .....	<b>69</b>
3.1 Zwiększenie dostępności usług opiekuńczych w miejscu zamieszkania osób starszych .....	69
3.2 Udzielenie pomocy społecznej osobom starszym .....	70
3.3 Organizacja działań na rzecz rodzin opiekujących się osobami niesamodzielnymi .....	72
3.4 Udzielenie pomocy rzeczowej osobom starszym będącym w trudnej sytuacji materialnej.....	72
3.5. Przeprowadzenie diagnozy, badań lub konsultacji dotyczących spraw osób starszych.....	72
<b>4. PROFILAKTYKA ZDROWOTNA SENIORÓW</b> .....	<b>75</b>
4.1 Udzielenie ulg dla seniorów w Ośrodku Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych .....	75
4.2 Cykliczne spotkania z zakresu profilaktyki zdrowia dla seniorów .....	76
4.3 Wspieranie w środowisku senioralnym różnych form aktywnego spędzania czasu wolnego.....	80
<b>5. WZMACNIANIE POZUCIA BEZPIECZEŃSTWA OSÓB STARSZYCH</b> .....	<b>85</b>
5.1 Przeprowadzenie spotkań edukacyjnych z zakresu bezpieczeństwa na drogach i innych strefach życia seniorów .....	85
<b>6. ROZWÓJ SYSTEMU INFORMACJI ORAZ PRZECIWDZIAŁANIE WYKLUCZENIU CYFROWEMU SENIORÓW</b> .....	<b>87</b>
6.1 Stworzenie w ramach miejskiej publikacji „Kocham Tomaszów” kolumny dla seniorów.....	87
6.2 Stworzenie kalendarza wydarzeń kulturalnych z zaznaczeniem oferty skierowanej do seniorów oraz dostarczenie ogłoszeń i plakatów do środowisk senioralnych.....	88
6.3 Prowadzenie strony internetowej dedykowanej dla seniorów.....	89
<b>III. Tomaszowska Rada Seniorów</b> .....	<b>90</b>
<b>IV. Województwo Łódzkie Przyjazne Rodzinie</b> .....	<b>93</b>

**V. Ocena realizacji Miejskiego Programu Działań na Rzecz Seniorów na lata 2018 – 2020 „Tomaszów dla Seniorów” za lata 2018 – 2019 .....94**

## I. Wstęp

W dniu 22 lutego 2018 roku Rada Miejska Tomaszowa Mazowieckiego Uchwałą nr LIX/521/2018 przyjęła Miejski Program Działań na Rzecz Seniorów na lata 2018 - 2020 „Tomaszów dla Seniorów”. Program ten stanowi kontynuację i uszczegółowienie zaplanowanych działań strategicznych określonych w „Strategii Rozwiązywania Problemów Społecznych Miasta Tomaszowa Mazowieckiego na lata 2016-2020” przyjętej w dniu 25 lutego 2016 Uchwałą Nr XXXII/283/08.

W dniu 25 lutego 2016 roku Rada Miejska Tomaszowa Mazowieckiego podjęła Uchwałą Nr XXXII/283/08 o przyjęciu „Strategii Rozwiązywania Problemów Społecznych Miasta Tomaszowa Mazowieckiego na lata 2016-2020”. Na podstawie przeprowadzonej diagnozy określono w dokumencie kierunki działań strategicznych potrzebnych do poprawy funkcjonowania sfery społecznej. Strategia zakłada inicjowanie przedsięwzięć zmierzających do tworzenia warunków sprzyjających integracji w starzejącym się społeczeństwie.

Zgodnie z kierunkami wynikającymi ze Strategii określony został cel operacyjny w zakresie tworzenia warunków sprzyjających integracji w starzejącym się społeczeństwie.

### CEL OPERACYJNY

**Kompleksowe wsparcie osób starszych w życiu społecznym**

W oparciu o cel operacyjny określone zostały w Miejskim Programie Działań na Rzecz Seniorów na lata 2018 - 2020 „Tomaszów dla Seniorów” cele główne, szczegółowe oraz przyporządkowane im działania.

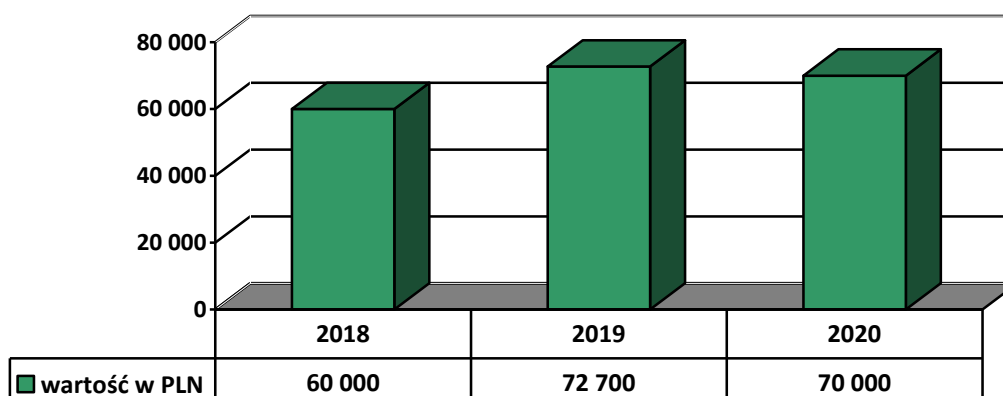
## II. Cele programu

### Cel główny: Tworzenie warunków do rozwoju form wsparcia i aktywności społecznej osób starszych

#### 1. WSPARCIE I AKTYWIZACJA LOKALNYCH SENIORÓW

##### 1.1 Wsparcie stowarzyszeń i klubów senioralnych organizujących działania skierowane do seniorów

W trakcie realizacji programu prowadzone były działania na rzecz osób starszych. W ramach otwartych konkursów ofert na wsparcie realizacji zadań publicznych przyznano m. in. środki dla organizacji pozarządowych wspierających aktywność osób starszych. W 2018 roku na wsparcie zaplanowano kwotę 60.000,00 zł, w 2019 roku 72.700,00 zł, natomiast w 2020 roku 65.500,00 zł.



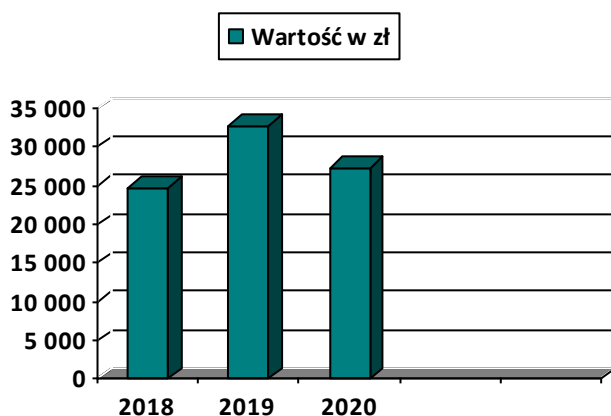
Wykres nr 1: Wsparcie finansowe dla organizacji senioralnych w latach 2018 - 2020

Wśród podmiotów korzystających ze środków znalazły się następujące organizacje pozarządowe:

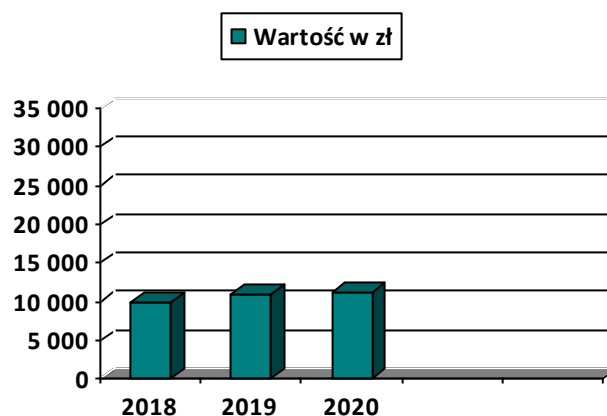
- Tomaszowski Uniwersytet Trzeciego Wieku;
- Powiatowe Stowarzyszenie Emerytów, Rencistów i Inwalidów;
- Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Oddział Rejonowy w Tomaszowie Mazowieckim;
- Krajowe Stowarzyszenie Seniorów „PASJA”;

- Stowarzyszenie Rodzin Dzieci i Osób Niepełnosprawnych;
- Fundacja Educator im. ks. St. Grada.

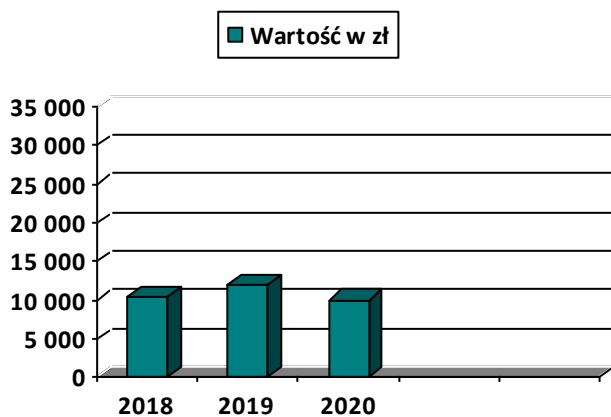
W ramach wsparcia przez Gminę Miasto Tomaszów Mazowiecki zadań publicznych stowarzyszenia przeprowadzały szereg różnorodnych działań mających na celu integrację środowisk senioralnych, ale także wsparcie i edukację.



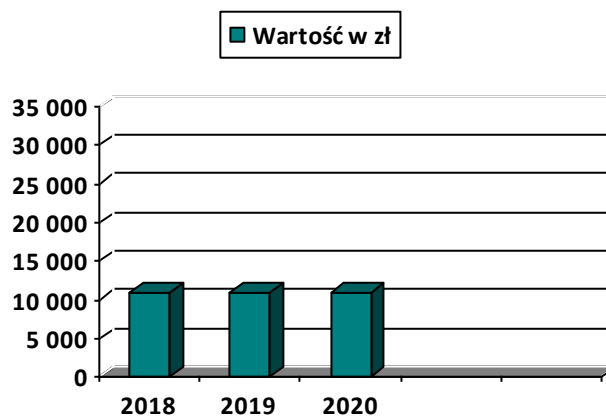
Wykres nr 2: Wsparcie finansowe dla Tomaszowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w latach 2018 – 2020



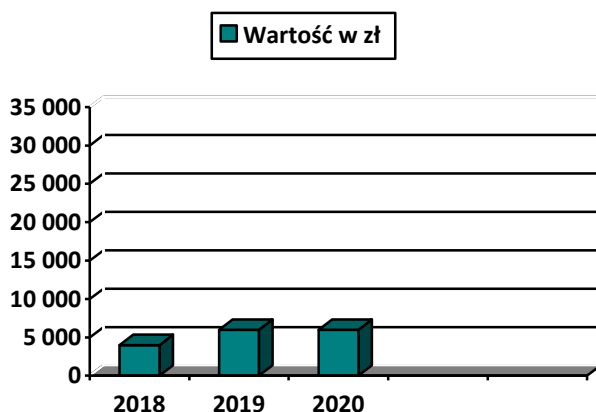
Wykres nr 3: Wsparcie finansowe dla Powiatowego Stowarzyszenia Emerytów, Rencistów i Inwalidów w latach 2018 - 2020



Wykres nr 4: Wsparcie finansowe dla Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w latach 2018 – 2020



Wykres nr 5: wsparcie finansowe dla Krajowego Stowarzyszenia Seniorów „Pasja” w latach 2018 - 2020



Wykres nr 6: Wsparcie finansowe dla Stowarzyszenia Rodzin dzieci i Osób Niepełnosprawnych w latach 2018 – 2020

### Tomaszowski Uniwersytet Trzeciego Wieku

Tomaszowski Uniwersytet Trzeciego Wieku w 2018 roku otrzymał wsparcie na realizację zadania pn.: „Rozwój różnorodnych form wsparcia, integracji i aktywizacji oraz podnoszenia poziomu sprawności intelektualnej, psychicznej i fizycznej osób starszych z terenu Miasta Tomaszowa Mazowieckiego” w formie dotacji w kwocie 24.700,00 zł. W ramach zadania TUTW realizowało następujące zadania:

- ✓ zajęcia informatyczne – w okresie marzec – czerwiec odbyło się 14 spotkań po dwie godziny każde. Zajęcia prowadzone były w trzech grupach dla 38 osób raz w tygodniu po 2 godziny (84 godzin). W okresie październik - grudzień odbyło się 18 spotkań po 2 godziny. Zajęcia prowadzone były w trzech grupach dla 29 osób. Działanie prowadzone było w Filii Uniwersytetu Łódzkiego w Tomaszowie Mazowieckim;
- ✓ nauka języków obcych – w okresie marzec – czerwiec prowadzone były lektoraty z:
  - języka angielskiego – zajęcia prowadzone w 3 grupach po dwie godziny raz w tygodniu. W lektoratach języka angielskiego uczestniczyło 29 osób. W okresie sprawozdawczym odbyło się 14 spotkań dla dwóch grup i 13 spotkań dla jednej grupy. Zajęcia prowadzone były w sali Miejskiego Centrum Kultury filia Miejskiego Ośrodka Kultury;

- języka niemieckiego – zajęcia prowadzone dla jednej grupy liczącej 9 osób raz w tygodniu po 2 godziny. W okresie sprawozdawczym odbyło się 14 spotkań po 2 godziny każde. Lektorat prowadzony był w sali Miejskiego Ośrodka Kultury;
  - języka hiszpańskiego – zajęcia prowadzone dla 1 grupy liczącej 11 osób raz w tygodniu 1 godzina. W okresie sprawozdawczym zrealizowanych zostało 14 spotkań. Lektorat prowadzony był w sali Miejskiego Centrum Kultury filia Miejskiego Ośrodka Kultury;
  - języka francuskiego – zajęcia prowadzone w jednej grupie dla 6 osób raz w tygodniu 1,5 godziny. W okresie sprawozdawczym zrealizowanych zostało 14 spotkań. Lektorat prowadzony był w sali Miejskiej Biblioteki Publicznej;
- W okresie październik – grudzień prowadzone były lektoraty z:
- języka angielskiego – zajęcia prowadzone w 5 grupach po dwie godziny raz w tygodniu. W lektoratach języka angielskiego uczestniczyło 39 osób. W okresie sprawozdawczym odbyło się 10 spotkań po 2 godziny w 5 grupach. Zajęcia prowadzone były w sali Miejskiego Centrum Kultury filia Miejskiego Ośrodka Kultury;
  - języka niemieckiego – zajęcia prowadzone dla jednej grupy liczącej 9 osób raz w tygodniu po 2 godziny. W okresie sprawozdawczym odbyło się 10 spotkań po 2 godziny każde. Lektorat prowadzony był w Sali Miejskiego Centrum Kultury filia Miejskiego Ośrodka Kultury;
  - języka hiszpańskiego – zajęcia prowadzone dla 1 grupy liczącej 11 osób raz w tygodniu 1 godzina. W okresie sprawozdawczym zrealizowanych zostało 10 spotkań. Lektorat prowadzony był w sali Miejskiego Centrum Kultury filia Miejskiego Ośrodka Kultury;
  - ✓ warsztaty wokalne – prowadzone przez instruktora śpiewu. Grupa liczyła 23 osoby. Zajęcia odbywały się w sali widowiskowej Miejskiego Centrum Kultury filia Miejskiego Ośrodka Kultury jeden raz w tygodniu 2 godziny. W okresie sprawozdawczym zostało zrealizowanych 34 spotkania po dwie godziny każde. Sekcja wokalna wzięła udział w XXI Przeglądzie Artystycznym Ruchu Seniorów w Koluszkach, Konkursie Twórczości Artystycznej Seniorów w Opocznie, Przeglądzie Twórczości Senioralnej w Sieradzu, Przeglądzie Artystycznym Ruchu Seniorów w Bydgoszczy, Przeglądzie Artystyczny Ruchu Seniorów we Włocławku oraz w XXIV Wojewódzkim Przeglądzie Artystycznym Ruchu Seniorów w Skierniewicach;



- ✓ zajęcia plastyczne i warsztaty ceramiczne – zajęcia prowadzone były w pracowni plastycznej Miejskiego Centrum Kultury filia Miejskiego Ośrodka Kultury raz w tygodniu po dwie godziny. Grupa liczyła 18 osób. Podczas zajęć pod okiem instruktora przygotowywana została wystawa malarstwa prezentowana od grudnia 2018 r.;
- ✓ taneczne zajęcia terapeutyczno - relaksujące – zajęcia odbywały się w sali widowiskowej Miejskiego Centrum Kultury filia Miejskiego Ośrodka Kultury jeden raz w tygodniu. Grupa w marcu liczyła 30 osób a od kwietnia do czerwca 26 osoby. W okresie od marca do czerwca odbyło się 14 spotkań. W okresie od października do grudnia odbyło się 10 spotkań dla 29 osób, Zajęcia miały charakter terapeutyczno-relaksacyjny w ramach terapii łagodnym, rytmicznym ruchem;
- ✓ zajęcia na kręgielni – zajęcia odbywały się w dwóch grupach po 2 godziny raz w tygodniu. W zajęciach uczestniczyły 42 osoby. Zajęcia na kręgielni mają charakter integracyjny w wyniku czego utworzyła się mniejsza grupa towarzyska, która spotyka się systematycznie oprócz kręgielni raz w miesiącu w różnych miejscach miasta np. na pizzę, na lodach, na spacerach, poza miastem, itp.;
- ✓ edukacyjna wycieczka do Krakowa – w wycieczce wzięły udział 53 osoby. Uczestnicy w pierwszym dniu zwiedzali wystawę prac Witkacego w Muzeum Narodowym w Krakowie oraz wysłuchali wykładu pt. „Cmentarze żydowskie”. W drugim dniu odwiedzili Muzeum Podgórze;
- ✓ inauguracja roku akademickiego 2018/2019 miała miejsce 12.10.2018 r. w Auli Filii Uniwersytetu Łódzkiego. 153 słuchaczy TUTW wysłuchało wykładu prof. dr hab. Sławomira Szobryna pt. „Koncepcja opiekuna społecznego Tadeusza Kotwicińskiego, a nasza codzienność”. Nowym studentom wręczone zostały indeksy;
- ✓ spotkania urodzinowe – w okresie sprawozdawczym odbyło się 10 spotkań urodzinowych pod hasłem „Kto w (miesiąc) urodzony jest ma przyjąć ...”. W spotkaniach urodzinowych brało udział od 32 do 85 osób.  
W miesiącu marcu spotkanie urodzinowe odbyło się w sali widowiskowej Miejskiego Centrum Kultury filia OK „ Tkacz”. W trakcie spotkania uczestnicy wysłuchali najlepszych monologów Hanki Bielickiej w wykonaniu Marii Korzeniowskiej – Sondej. W miesiącu kwietniu spotkanie urodzinowe w formie zabawy tanecznej „Wiosenna potańcówka” odbyło się w sali „Alabastro”. W maju biorący udział w spotkaniu mogli

wysłuchać piosenek żydowskich w wykonaniu Marii Krawczyk. Spotkanie odbyło się w sali Miejskiego Centrum Kultury filia MOK. Po koncercie odbył się wernisaż wystawy malarskiej „Kwiaty dla matki”. W miesiącach czerwiec, lipiec spotkania urodzinowe odbywały się w Miejskim Centrum Kultury filia Skansen Rzeki Pilicy przy ognisku i oprawie muzycznej. W sierpniu spotkanie urodzinowe odbyło się w Miejskim Centrum Kultury filia MOK, a we wrześniu w Miejskim Centrum Kultury filia OK „Tkacz”. Uczestnicy obejrzeli pokaz sztuki baletowej „Lata 20., lata 30.”. Gościem honorowym był Prezydent Miasta. W październiku odbyła się potańcówka w restauracji „Nastroje”, a w listopadzie zabawa andrzejkowa w sali „Alabastro”. W grudniu spotkanie urodzinowe miało miejsce w sali „Deko Smaku” i stanowiło wstęp do zabawy sylwestrowej.

- ✓ „Przy wigilijnym stole” – w spotkaniu wigilijnym uczestniczyło 148 członków TUTW i osoby zaproszone. Odbyło się w sali „Deko smaku” przy ul. Wschodniej w Tomaszowie Mazowieckim. Podczas spotkania słuchacze mogli wysłuchać koncertu kolęd i pieśni świątecznych w wykonaniu tenora Mirosława Niewiadomskiego.

Tomaszowski Uniwersytet Trzeciego Wieku w 2019 roku otrzymał wsparcie na realizację zadania pn.: „Rozwój różnorodnych form wsparcia, integracji i aktywizacji oraz podnoszenia poziomu sprawności intelektualnej, psychicznej i fizycznej osób starszych z terenu Miasta Tomaszowa Mazowieckiego” w formie dotacji w kwocie 32.700,00 zł. W ramach zadania TUTW realizowało następujące zadania:

- ✓ zajęcia informatyczne – prowadzone w okresie marzec – czerwiec, odbyło się 18 spotkań. Zajęcia prowadzone były w trzech grupach dla 44 osób raz w tygodniu po 2 godziny;
- ✓ nauka języków obcych - w okresie luty – czerwiec prowadzone były lektoraty z:
  - języka angielskiego – prowadzone w 4 grupach po dwie godziny lekcyjne raz w tygodniu. W lektoratach uczestniczyło 41 osób. Odbyło się 15 spotkań dla 3 grup i 16 spotkań dla jednej grupy. Zajęcia prowadzone były w Centrum Językowym Global;

- języka niemieckiego – zajęcia prowadzone dla jednej grupy 12 – osobowej raz w tygodniu po 2 godziny, łącznie 14 spotkań. Lektorat prowadzony był w sali Miejskiego Centrum Kultury filia MOK;

- języka hiszpańskiego – zajęcia prowadzone dla jednej grupy liczącej 11 osób raz w tygodniu po 2 godziny lekcyjne. Zrealizowanych zostało 15 spotkań, miejscem spotkań było Centrum Językowe Global.

W okresie październik – grudzień prowadzone były lektoraty z :

- języka angielskiego – zajęcia prowadzone w 3 grupach po 2 godziny lekcyjne raz w tygodniu. W lektoracie uczestniczyło 41 osób. Odbyło się 13 spotkań;

- języka niemieckiego – zajęcia prowadzone dla jednej 12 – osobowej grupy raz w tygodniu po 2 godziny. łącznie odbyło się 10 spotkań;

- języka hiszpańskiego – zajęcia prowadzone dla jednej grupy liczącej 11 osób raz w tygodniu po 2 godziny. Zrealizowano 10 spotkań.

- ✓ warsztaty wokalne – w zajęciach prowadzonych przez instruktora śpiewu brała udział 25 - osobowa grupa. Spotkania odbywały się w sali widowiskowej Miejskiego Centrum Kultury filia MOK. Zrealizowano 31 spotkań po 2 godziny. Sekcja wokalna wzięła udział w XX Przeglądzie Twórczości Senioralnej w Sieradzu, Przeglądzie Artystycznym Ruchu Seniorów w Radomsku oraz w XXV Wojewódzkim Przeglądzie Artystycznym Ruchu Seniorów w Skierniewicach;
- ✓ zajęcia plastyczne i warsztaty ceramiczne – zajęcia prowadzone były w pracowni plastycznej Miejskiego Centrum Kultury filia MOK raz w tygodniu po 2 godziny. Grupa liczyła 18 osób. Podczas zajęć pod okiem instruktora przygotowana została wystawa malarstwa prezentowana podczas inauguracji roku akademickiego oraz wystawa „Anioły”;
- ✓ taneczne zajęcia terapeutyczno – relaksujące – zajęcia odbywały się w sali widowiskowej Miejskiego Centrum Kultury filia MOK raz w tygodniu. Grupa liczyła 43 osoby. W okresie od lutego do czerwca odbyło się 18 spotkań, natomiast

od października do grudnia – 10. Zajęcia miały charakter terapeutyczno – relaksacyjny w ramach terapii łagodnym, rytmicznym ruchem;

- ✓ edukacyjna wycieczka do Krakowa – w wycieczce wzięły udział 53 osoby. Uczestnicy w pierwszym dniu odwiedzili wystawę dotyczącą twórczości Andrzeja Wajdy oraz obejrżeli spektakl w teatrze Loch Camelot pt. „Sekrety Pani Kazimiery”. W drugim dniu zdobyto Kopiec Kościuszki oraz obejrzano spektakl w Teatrze Starym pt. „Rok z życia...”. Ostatniego dnia wysłuchano wykładu pt. „Najważniejsze zabytki Krakowa”;
- ✓ poznawczo – edukacyjna wycieczka do Zielonej Góry na święto winobrania dla 52 osób – uczestnicy pod okiem przewodnika zwiedzili miasto oraz odbyli rejs po rzece Odrze. Główną atrakcją było zwiedzanie winnicy „Miłosz”. W czasie wolnym uczestnicy mogli wybrać się na grzybobranie;
- ✓ piknik – w trakcie wycieczki do Olsztyna dla 53 osób zorganizowano spływ po rzece Krutyni oraz wędkowanie;
- ✓ inauguracja roku akademickiego 2019 / 2020 w Auli Filii Uniwersytetu Łódzkiego – 174 słuchaczy wysłuchało wykładu Jarosława Płuciennika pt. „Co znaczą słowa o różnych kontekstach? Granice dosłowności”. Nowym studentom wręczono indeksy;
- ✓ spotkania urodzinowe – w okresie sprawozdawczym odbyło się 11 spotkań urodzinowych pod hasłem „Kto w (miesiąc) urodzony jest ma przyjąć...”. W spotkaniach brało udział od 51 do 112 osób. W lutym spotkanie odbyło się w sali „Deko Smaku”. Miało formę zabawy karnawałowej. W marcu urodziny miały miejsce w restauracji przy ul. Barlickiego, w kwietniu – sala „Alabastro”. W maju biorący udział w spotkaniu mogli wysłuchać koncertu „Duety” w wykonaniu aktorów Teatru Węgajty w sali Miejskiego Centrum Kultury filia MOK. Czerwcowe spotkanie połączone zostało z zakończeniem roku akademickiego. W lipcu i sierpniu urodziny odbywały się w plenerze przy ognisku i oprawie muzycznej w Skansenie Rzeki Pilicy. We wrześniu urodziny świętowano w „Alabastro”, natomiast w październiku i listopadzie w Arena Caffè. W grudniu spotkanie odbyło się w „Deko Smaku”. Na wszystkich spotkaniach urodzinowych podawany był tort.

- ✓ Przy wigilijnym stole – w spotkaniu wigilijnym uczestniczyło 155 słuchaczy oraz osoby zaproszone. Podczas spotkania wysłuchano koncertu zespołu „Czardasz Trio”.

Tomaszowski Uniwersytet Trzeciego Wieku w 2020 roku otrzymał wsparcie na realizację zadania pn.: „Rozwój różnorodnych form wsparcia, integracji i aktywizacji oraz podnoszenia poziomu sprawności intelektualnej, psychicznej i fizycznej osób starszych z terenu Miasta Tomaszowa Mazowieckiego” w formie dotacji w kwocie 27.300,00 zł, z czego wydatkowano 13.154,00 zł.

W ramach zadania TUTW realizowało następujące zadania:

- ✓ 3 wykłady popularno – naukowe: 14 lutego wykład prof. dr hab. Seweryna Rzepeckiego dla 106 osób, 28 lutego wykład mgr Urszuli Kowalczyk dla 100 osób, 24 kwietnia wykład on-line prof. dr hab. Jarosława Płuciennika dla 50 osób;
- ✓ zajęcia informatyczne – 12 spotkań po 2 godziny każde, prowadzone przez instruktora informatyki w 3 grupach. Ogółem w zajęciach wzięło udział 26 osób, odbywały się w Filii Uniwersytetu Łódzkiego w Tomaszowie Mazowieckim;
- ✓ zajęcia z języka angielskiego – w okresie luty – marzec miały miejsce 22 spotkania po 2 godziny każde. Zajęcia prowadzone były przez 2 lektorów w 4 grupach o różnym poziomie zaawansowania. Ogółem uczestniczyło 37 osób. We wrześniu odbyło się 5 spotkań po 2 godziny. W październiku odbyło się 8 spotkań po 2 godziny. Łącznie w zajęciach wzięły udział 24 osoby;
- ✓ zajęcia z języka hiszpańskiego – w miesiącach luty – marzec odbyło się 8 spotkań po 2 godziny dla 8 osób. W miesiącach wrzesień – październik odbyło się 5 spotkań po 2 godziny dla 8 osób;
- ✓ zajęcia z języka niemieckiego – w miesiącach luty – marzec odbyło się 6 spotkań po 2 godziny dla 12 osób. W miesiącach wrzesień – październik odbyło się 5 spotkań po 2 godziny dla 8 osób;
- ✓ zajęcia wokalne – w okresie luty – marzec odbyło się 8 spotkań dla 24 osób;

- ✓ zajęcia plastyczne – w miesiącach luty – marzec odbyło się 6 spotkań dla 18 – osobowej grupy, a w okresie wrzesień – październik 5 spotkań dla 16 osób. Podczas zajęć pod okiem instruktora powstały prace, które zostały zaprezentowane na wernisażu „Bohomaz świetny.... W tonacji bladej, choć pstrokatej”. Prace można było oglądać od 9 lipca w Galerii Sztuki Arkady. Od 21 sierpnia można było oglądać wystawę prac p. E. Andrzejewskiej „Światło i kolor”. Kolejnym wernisażem był wernisaż „Dary jesieni”;
- ✓ zajęcia fitness – w okresie luty – marzec odbyło się 12 spotkań dla 11 osób, a w miesiącach wrzesień – październik dla 8 osób;
- ✓ zajęcia na basenie – w okresie luty – marzec odbyło się 7, a w październiku 2 spotkania dla łącznie 42 osób. Zajęcia odbywały się na Basenie „Złota Rybka” oraz w SP 12;
- ✓ kręgielnia – w miesiącach luty – marzec odbyło się 12 spotkań dla 18 – osobowej grupy. W miesiącach wrzesień – październik odbyło się 14 spotkań dla 12 osób;
- ✓ taneczne zajęcia terapeutyczno – relaksacyjne – w okresie luty – marzec odbyło się 11 spotkań dla 30 osób, we wrześniu i październiku 1 spotkanie dla 31 osób;
- ✓ spotkania urodzinowe – w okresie sprawozdawczym odbyło się 5 spotkań. W lutym udział wzięło 66 osób. Uczestnicy spotkania bawili się na balu karnawałowym. W czerwcu, lipcu i sierpniu spotkanie odbywały się na świeżym powietrzu w Skansenie Rzeki Pilicy dla łącznie 136 osób. We wrześniu urodziny odbyło się w Arena Cafe dla 53 osób;
- ✓ w sierpniu zorganizowano sptyw kajakowy Spała – Mysiakowiec oraz Piknik Rodzinny z Wędką w Gospodarstwie „Gostomia” w Nowym Mieście nad Pilicą. We wrześniu zorganizowano wycieczkę rowerową oraz grzybobranie.

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów

Oddział Rejonowy w Tomaszowie Mazowieckim

W 2018 roku Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Oddział Rejonowy w Tomaszowie Mazowieckim otrzymał wsparcie w wysokości 10.500,00 zł na realizację zadania „Rozwój różnorodnych form wsparcia, integracji i aktywizacji oraz podnoszenie sprawności intelektualnej, psychicznej i fizycznej osób starszych z terenu Miasta Tomaszowa Mazowieckiego”.

W ramach zadania zrealizowano:

- ✓ spotkania integracyjne 2 razy w miesiącu (13 spotkań dla 946 osób);
- ✓ terapię zajęciową mającą na celu zwiększenie sprawności manualnej oraz aktywne zagospodarowanie wolnego czasu osób starszych – 25 spotkań średnio dla 9 osób;
- ✓ obchody urodzin – wysyłane były karty z życzeniami do seniorów (wysłano 96 kart);
- ✓ dni okolicznościowe: spotkanie wielkanocne (109 osób), Dzień Inwalidy (96 osób), Dzień Seniora (165 osób) i spotkanie wigilijne (123 osoby);
- ✓ wyjazd wypoczynkowo – integracyjny w czerwcu do Darłówka.

W 2019 roku Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Oddział Rejonowy w Tomaszowie Mazowieckim otrzymał wsparcie w wysokości 12.000,00 zł na realizację zadania „Rozwój różnorodnych form wsparcia, integracji i aktywizacji oraz podnoszenie sprawności intelektualnej, psychicznej i fizycznej osób starszych z terenu Miasta Tomaszowa Mazowieckiego”.

W ramach zadania zrealizowano:

- ✓ 13 spotkań integracyjnych, spotkania o charakterze informacyjno – kulturalnym, tworzącym warunki do aktywizacji i integracji społecznej osób starszych w miejscu ich zamieszkania (udział 988 osób). Na spotkania zapraszani byli prelegenci i przedstawiciele służb mundurowych;
- ✓ dni okolicznościowe: Dzień Inwalidy – 101 osób, Dzień Seniora – 175 osób, spotkanie wielkanocne – 155 osób, spotkanie wigilijne – 180 osób;

- ✓ wyjazdy wypoczynkowo – integracyjne do Mielna, Darłówka i Sianożęt oraz do Poznania i Kórnik (180 osób).

W 2020 roku Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Oddział Rejonowy w Tomaszowie Mazowieckim otrzymał wsparcie w wysokości 10.000,00 zł na realizację zadania „Rozwój różnorodnych form wsparcia, integracji i aktywizacji oraz podnoszenie sprawności intelektualnej, psychicznej i fizycznej osób starszych z terenu Miasta Tomaszowa Mazowieckiego”. Wydatkowano kwotę 3.431,01 zł.

W ramach zadania zrealizowano:

- ✓ 4 spotkania integracyjne dla 347 osób;
- ✓ Wyjścia na basen dla 40 osób;
- ✓ Dzień Inwalidy dla 85 osób;
- ✓ 3 wyjazdy integracyjne dla 114 członków.

Realizacja zadania przyczyniła się do zwiększenia udziału osób starszych w życiu społecznym, wyrównania różnic w poziomie życia osób starszych, podniesienia jakości życia poprzez zagospodarowanie czasu wolnego, integrację z grupą, możliwość uczestnictwa w różnych formach aktywności.

#### Powiatowe Stowarzyszenie Emerytów, Rencistów i Inwalidów

Powiatowe Stowarzyszenie Emerytów, Rencistów i Inwalidów Oddział Rejonowy w Tomaszowie Mazowieckim w 2018 roku otrzymało wsparcie w wysokości 9.800,00 zł na realizację zadania „Rozwój różnorodnych form wsparcia, integracji i aktywizacji oraz podnoszenie sprawności intelektualnej, psychicznej i fizycznej osób starszych z terenu Miasta Tomaszowa Mazowieckiego”.

W ramach zadania zrealizowano:

- ✓ 18 spotkań czwartkowych, w których uczestniczyło łącznie 1552 osoby – odbywały się w siedzibie stowarzyszenia, omawiano sprawy organizacyjne i plany działań;
- ✓ Międzynarodowy Dzień Inwalidy – uroczystość odbyła się w dniu 24 kwietnia 2018 roku w „Janosiku” w Zawadzie. Brało w niej udział 169 osób;
- ✓ 2 wyjazdy na wody termalne do Uniejowa dla 100 osób – skorzystały z nich osoby starsze i niepełnosprawne, dla których wyjazdy są formą rekreacji i rehabilitacji;



- ✓ Międzynarodowy Dzień Seniora – uroczystość odbyła się w dniu 18 października 2018 roku, uczestniczyło w niej 168 osoby;
- ✓ Kolacja wigilijna - spotkanie opłatkowe odbywało się przy akompaniamencie kolęd śpiewanych przez chór – uczniów Zespołu Szkół Ponadgimnazjalnych Nr 3. W spotkaniu opłatkowych wzięło udział 90 osób.

Powiatowe Stowarzyszenie Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Tomaszowie Mazowieckim w 2019 roku otrzymało wsparcie w wysokości 11.000,00 zł na realizację zadania „Rozwój różnorodnych form wsparcia, integracji i aktywizacji oraz podnoszenie sprawności intelektualnej, psychicznej i fizycznej osób starszych z terenu Miasta Tomaszowa Mazowieckiego”.

W ramach zadania zrealizowano:

- ✓ spotkania czwartkowe – w siedzibie stowarzyszenia przy ciastkach, kawie i herbacie omawiane były sprawy organizacyjne dotyczące imprez i wyjazdów, koszty oraz plan zagospodarowania czasu wolnego, uczestniczyło w nich 1325 osób;
- ✓ Międzynarodowy Dzień Inwalidy – uroczystość dla 144 osób odbyła się 30 kwietnia w sali „Janosik”;
- ✓ 2 wyjazdy na wody termalne do Uniejowa – dla 97 osób z nich korzystających wyjazdy te są formą rekreacji i rehabilitacji;
- ✓ marsz z kijkami i rajd rowerowy – został zorganizowany 25 lipca na trasie Tomaszów Mazowiecki – Smardzewice – Tomaszów Mazowiecki, połączony z pieczeniem kiełbasek i wspólnym biesiadowaniem przy ognisku, wzięło w nim udział 50 osób;
- ✓ Międzynarodowy Dzień Seniora – uroczystość 26 października w sali „Janosik” dla 135 osób;
- ✓ kolacja wigilijna – 27 grudnia w sali „Deko Smaku”, w spotkaniu opłatkowym brały udział 142 osoby.

Powiatowe Stowarzyszenie Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Tomaszowie Mazowieckim w 2020 roku otrzymało również wsparcie w wysokości 11.200,00 zł na realizację zadania „Rozwój różnorodnych form wsparcia, integracji i aktywizacji oraz podnoszenie sprawności intelektualnej, psychicznej i fizycznej osób starszych z terenu Miasta Tomaszowa Mazowieckiego”. Wydatkowano kwotę 1.500,00 zł.

W ramach zadania zrealizowano:

- ✓ spotkanie czwartkowe dla około 100 osób od lutego do marca;
- ✓ 2 marsze z kijkami i rajdy rowerowe dla 101 osób (lipiec, wrzesień).

W związku z realizacją powyższego zadania m. in. integrowano społeczność lokalną na rzecz osób starszych i niepełnosprawnych, poszukiwano nowych zainteresowań, integrowano i współpracowano z grupą i w grupie, zwiększono aktywność osób starszych, zapobiegano izolacji i osamotnieniu osób starszych, samotnych i niepełnosprawnych.

### Krajowe Stowarzyszenie Seniorów „PASJA”

Krajowe Stowarzyszenie Seniorów „Pasja” w 2018 roku otrzymała wsparcie w wysokości 11.000,00 zł na realizację zadania „Rozwój różnorodnych form wsparcia, integracji i aktywizacji oraz podnoszenie sprawności intelektualnej, psychicznej i fizycznej osób starszych z terenu Miasta Tomaszowa Mazowieckiego”.

W ramach realizacji zadania organizowane były:

- ✓ „Spotkania z teatrem” – 5 wyjazdów do teatrów do Łodzi łącznie dla 210 osób (Teatr Powszechny – „Wszystko dla kobiet”, Teatr Muzyczny – „Ale babki i fajni goście”, „Step by step”, „Nędznicy”, „Madagaskar”, „Pomoc domowa”);
- ✓ rehabilitacja na basenach – 5 wyjazdów na baseny termalne do Uniejowa dla 188 osób;
- ✓ spotkania z okazji świąt i uroczystości – spotkanie wielkanocne, dzień kobiet, Dzień Flagi, wieczór świętojański, Dzień Inwalidy, „wietrzenie szaf”, udział w Pikniku Organizacji Pozarządowych „Lokalni Niebanalni”, w pikniku w Olszowcu i Kochanowie, dzień Seniora i VI rocznica działalności stowarzyszenia, wieczór wigilijny, wieczorki taneczne (13 imprez dla 1042 osób);
- ✓ 5 wycieczek dla 188 uczestników w ramach cyklu „Seniorzy poznają Ojczyznę i jej historię” – dwie wycieczki do Ciechocinka, Lichenia, Świnoujścia i Zakopanego;
- ✓ spotkanie z okazji szóstej rocznicy stowarzyszenia oraz obchody Dnia Seniora – udział 190 osób;
- ✓ zbiorowy udział w seansach kinowych – wyjścia do kina „Helios”, udział w 6 seansach dla 120 osób („Plan B”, „Maria Magdalena”, „Serce miłości”, „Mammamia”, „Madagaskar”, „Dywizjon 303”).

Krajowe Stowarzyszenie Seniorów „Pasja” w 2019 roku otrzymało wsparcie w wysokości 11.000,00 zł na realizację zadania „Rozwój różnorodnych form wsparcia, integracji i aktywizacji oraz podnoszenie sprawności intelektualnej, psychicznej i fizycznej osób starszych z terenu Miasta Tomaszowa Mazowieckiego”.

W ramach realizacji zadania organizowane były:

- ✓ rehabilitacja na basenach – zorganizowano 2 wyjazdy do Uniejowa i jeden do Wisły, łącznie w spotkaniach wzięło udział 155 osób;
- ✓ spotkania z okazji świąt, rocznic oraz uroczystości lokalnych i państwowych: spotkanie z okazji Dnia Kobiet w sali „Janosik” dla 168 osób, spotkanie wielkanocne dla 63 osób, ognisko z okazji Dnia Flagi w Ośrodku Rehabilitacji Dzieci Niepełnosprawnych dla 106 osób, 4 ogniska integracyjne dla łącznie 370 osób, 3 wieczorki taneczne w „Arena Caffè” dla łącznie 235 osób, spotkanie andrzejkowe w „Janosiku” dla 94 osób, spotkanie opłatkowe dla 99 osób;
- ✓ „Seniorzy poznają Ojczyznę i jej historię” – zrealizowano 3 wycieczki do: Ciechocinka (19 osób), nad „Turkusowe Jezioro” w Międzyzdrojach (31 osób) oraz do Wisły dla 49 osób;
- ✓ 8 – rocznica powstania „Pasji” połączona z obchodami „Dnia Seniora” – spotkanie odbyło się w sali „Janosik”, uświetnił je występ Pani Danuty Stankiewicz. Wręczono okolicznościowe statuetki dla najaktywniejszych członków stowarzyszenia oraz „Przyjaciół Seniorów”. W spotkaniu uczestniczyło 147 osób.

Krajowe Stowarzyszenie Seniorów „Pasja” w 2020 roku otrzymało wsparcie w wysokości 11.000,00 zł na realizację zadania „Rozwój różnorodnych form wsparcia, integracji i aktywizacji oraz podnoszenie sprawności intelektualnej, psychicznej i fizycznej osób starszych z terenu Miasta Tomaszowa Mazowieckiego”. Wydatkowano kwotę 5.825,51 zł.

W ramach zadania zorganizowano:

- ✓ wycieczkę do Trójmiasta, Łazy – Kołobrzeg oraz Dźwirzyno – Międzyzdroje, której łącznie wzięło udział 86 osób;
- ✓ 8 spotkań okolicznościowych i ognisk: spotkanie karnawałowe z okazji Dnia Babci i dziadka, wieczorek taneczny z okazji Dnia Kobiet, spotkanie zarządu, wieczornicę

z okazji rocznicy Powstania Warszawskiego, 2 ogniska, wieczerek integracyjny i pożegnalny. Łącznie w spotkaniach wzięły udział 404 osoby.

### Stowarzyszenie Rodzin Dzieci i Osób Niepełnosprawnych

Również Stowarzyszenie Rodzi Dzieci i Osób Niepełnosprawnych w 2018 roku otrzymało wsparcie w wysokości 4.000,00 zł na realizację zadania „Rozwój różnorodnych form wsparcia, integracji i aktywizacji oraz podnoszenie sprawności intelektualnej, psychicznej i fizycznej osób starszych z terenu Miasta Tomaszowa Mazowieckiego”, w ramach którego zrealizowano:

- ✓ I blok programowy „Kultura na wyciągnięcie ręki” – jednodniowy wyjazd do Teatru Powszechnego do Łodzi na spektakl „Brancz” w dniu 7 kwietnia oraz wizyta w tomaszowskim kinie w dniu 11 maja (dla 60 osób);
- ✓ II blok programowy „Ruch to zdrowie” - jednodniowy wyjazd na Wzniesienia Łódzkie (zajęcia ekologiczne „Bioróżnorodność wokół nas”) i do term w Uniejowie w dniu 3 czerwca 2018 r. (60 osób);
- ✓ III blok programowy – impreza integracyjna w dniu 28 października „Bał seniorów”.

Stowarzyszenie Rodzi Dzieci i Osób Niepełnosprawnych w 2019 roku otrzymało wsparcie w wysokości 6.000,00 zł na realizację zadania „Rozwój różnorodnych form wsparcia, integracji i aktywizacji oraz podnoszenie sprawności intelektualnej, psychicznej i fizycznej osób starszych z terenu Miasta Tomaszowa Mazowieckiego”, w ramach którego zrealizowano zadania w trzech blokach programowych:

- ✓ „Kultura na wyciągnięcie ręki” – jednodniowy wyjazd 7 kwietnia do Łodzi do teatru na spektakl pt. „Manewry weselne” oraz udział w seansie filmowym w tomaszowskim kinie 8 marca (udział 60 seniorów);
- ✓ „Ruch to zdrowie” – jednodniowy wyjazd 12 kwietnia na Wzniesienia Łódzkie, podczas którego przeprowadzono zajęcia ekologiczne „Bioróżnorodność wokół nas” oraz do Uniejowa na termy (60 uczestników);
- ✓ „Ognia czar” – przeprowadzono dwa zajęcia integracyjne „Śpiewajmy wszyscy wraz” oraz „Gry i zabawy integracyjne” (120 uczestników).

Stowarzyszenie Rodzi Dzieci i Osób Niepełnosprawnych w 2020 roku otrzymało wsparcie w wysokości 6.000,00 zł na realizację zadania „Rozwój różnorodnych form wsparcia, integracji i aktywizacji oraz podnoszenie sprawności intelektualnej, psychicznej i fizycznej osób starszych z terenu Miasta Tomaszowa Mazowieckiego”, w ramach którego zrealizowano następujące zadania:

- ✓ 22 sierpnia zorganizowano wyjazd na Termy do Wręczy w ramach II bloku programowego „Ruch to zdrowie”. Uczestnicy skorzystali między innymi z basenu z falami, basenu solankowego, basenów termalnych, rzeki przygód, basenu siarkowego, basenu z bąbelkami, basenu z hydromasażem, z koreańskiej sali wypoczynku, z grotty solnej, sauny tureckiej (60 uczestników);
- ✓ 16 września 60 uczestników wzięło udział w projekcji filmu w tomaszowskim kinie pt. „After 2”;
- ✓ 27 września zorganizowano wyjazd do teatru do Radomia na sztukę pt. „Rzykowna forsa” w ramach realizacji I bloku programowego „Kultura na wyciągnięcie ręki” (60 uczestników);
- ✓ W celu realizacji III bloku programowego „Andrzejki 2020” zakupione zostały artykuły żywnościowe z przeznaczeniem na paczki dla 60 osób. Paczki zostały wręczone przy zachowaniu pełnych środków ostrożności.

#### Fundacja Educator im. ks. St. Grada

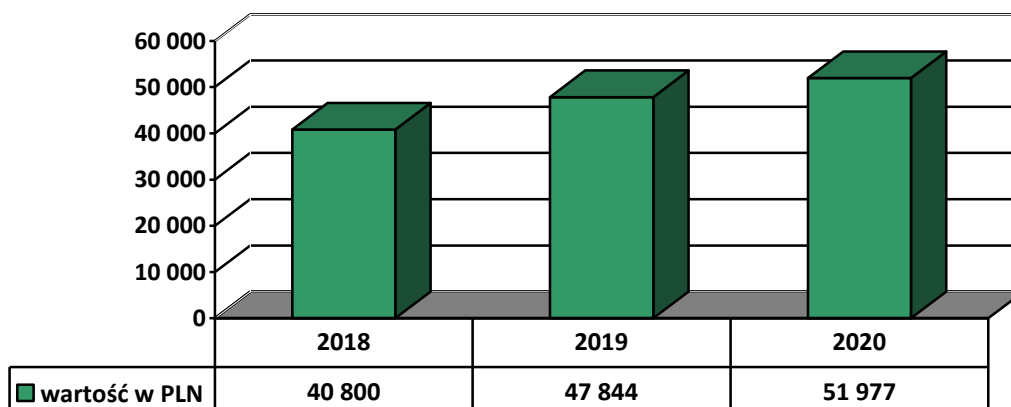
W 2020 roku również Fundacja Educator im. ks. St. Grada otrzymała dotację w wysokości 4.500,00 zł na realizację zadania „Rozwój różnorodnych form wsparcia, integracji i aktywizacji oraz podnoszenie sprawności intelektualnej, psychicznej i fizycznej osób starszych z terenu Miasta Tomaszowa Mazowieckiego”, w ramach którego zrealizowano:

- ✓ 14 lutego – spotkanie taneczne „Karnawałowy Bal Przebierańców”;
- ✓ 22 lutego – turniej strategicznych gier planszowych;
- ✓ 8 marca – konkurs poetycki „Czyj to wiersz”;
- ✓ 8 czerwca – warsztaty plastyczne „Muzyką malowane”;
- ✓ 31 sierpnia – historyczny spacer po Tomaszowie „Tomaszów w czasach zimnej wojny”;

- ✓ 10 października – historyczny spacer po Tomaszowie „Tomaszowskie nekropolie”;
- ✓ 11 października – Masza święta i spotkanie a ABP Grzegorzem Rysiem;
- ✓ 22 października – prelekcja o historii Parafii Św. Rodziny w Tomaszowie Mazowieckim;
- ✓ 2 listopada – Zaduszki – spotkanie muzyczne;
- ✓ 6 grudnia – spotkanie mikołajkowe;
- ✓ 13 grudnia prelekcja o historii łódzkiego Archiwum Archidiecezjalnego;
- ✓ 15 grudnia – prelekcja o zwyczajach adwentowych.

Realizacja zadania przyczyniła się do zwiększenia udziału osób starszych w życiu społecznym, wyrównywania różnic w poziomie życia osób starszych, podniesienia jakości życia poprzez zagospodarowanie czasu wolnego, integrację z grupą. Działaniem objęto 100 osób.

Poza wsparciem stowarzyszeń senioralnych działających na terenie naszego Miasta Prezydent Tomaszowa Mazowieckiego przekazał również dotacje na realizację zadań publicznych dla innych stowarzyszeń działających w obszarze pomocy społecznej, zrzeszających jednak w większości osoby starsze. Na wsparcie tych zadań przeznaczono w 2018 roku dotacje łącznie w wysokości 40.800,00 zł, w 2019 roku 47.844,00 zł, natomiast w 2020 roku 51.977,00 zł.

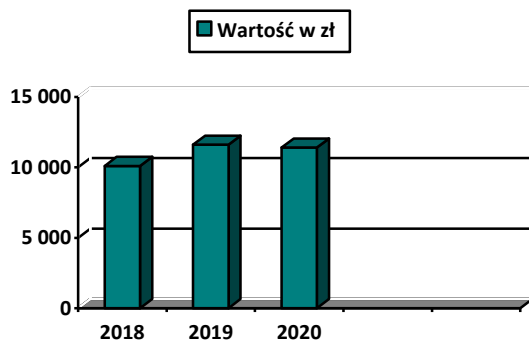


Wykres nr 7: Wsparcie finansowe dla organizacji senioralnych działających w obszarze pomocy społecznej w latach 2018 - 2020

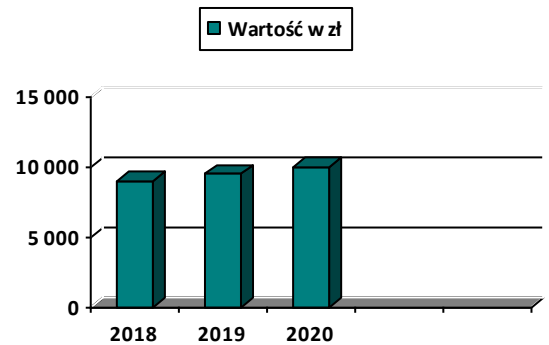
Wśród podmiotów korzystających ze środków znalazły się następujące organizacje pozarządowe:

Sprawozdanie z Miejskiego Programu Działań na Rzecz Seniorów na lata 2018-2020  
„Tomaszów dla Seniorów” za lata 2018 - 2020

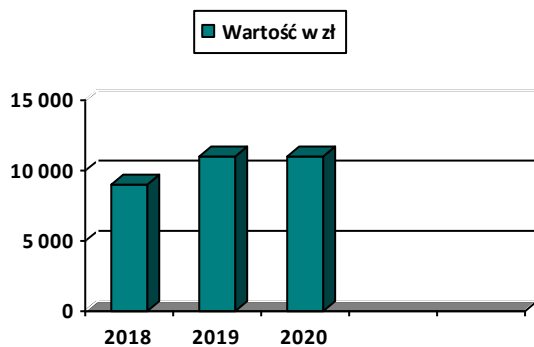
- ✓ Tomaszowskie Stowarzyszenie Amazonek;
- ✓ Polskie Stowarzyszenie Diabetyków Koło Miejskie Nr 2;
- ✓ Polskie Stowarzyszenie Diabetyków Oddział Miejsko – Powiatowy;
- ✓ Polski Związek Niewidomych Okręg Łódzki Koło Miejskie Nr 2;
- ✓ Polski Związek Głuchych Oddział Łódzki.



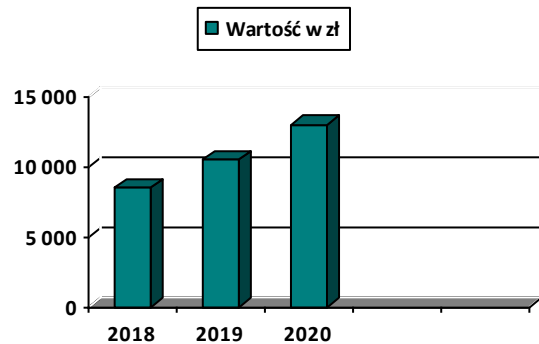
Wykres nr 8: Wsparcie finansowe dla Tomaszowskiego Stowarzyszenia Amazonek w latach 2018 – 2020



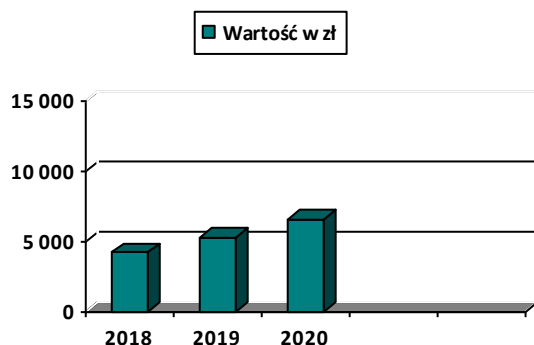
Wykres nr 9: Wsparcie finansowe dla Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków Koło Miejskie Nr 2



Wykres nr 10: Wsparcie finansowe dla Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków Oddziału Miejsko – Powiatowego w latach 2018 – 2020



Wykres nr 11: Wsparcie finansowe dla Polskiego Związku Niewidomych Koło Nr 21 w latach 2018 - 2020



Wykres nr 12: Wsparcie finansowe dla Polskiego Związku Głuch Oddział Łódzki w latach 2018 - 2020

### Tomaszowskie Stowarzyszenie Amazonek

Tomaszowskie Stowarzyszenie Amazonek w 2018 roku realizowało zadanie „Prowadzenie działań mających na celu aktywizację, edukację i integrację oraz promocję zdrowego stylu życia wśród mieszkańców Miasta Tomaszowa Mazowieckiego”. Na realizację tego zadania stowarzyszenie otrzymało dotację w wysokości 10.100,00 zł.

W ramach realizacji zadania organizowane były:

- ✓ ćwiczenia usprawniające dla 15 amazonek prowadzone przez instruktora uprawnionego do prowadzenia zajęć z kobietami po przebytej chorobie nowotworowej;
- ✓ 21 spotkań integracyjnych dla 30 amazonek;
- ✓ spotkania okolicznościowe: wielkanocne, ognisko na przywitanie lata, spotkanie opłatkowe;
- ✓ 4 szkolenia edukacyjne, podczas których amazonki zdobyły wiedzę nt. choroby, skutków leczenia, nowych metod leczenia;
- ✓ udział 4 amazonek i zdobycie I miejsca w Spartakiadzie Amazonek Regionu Łódzkiego w Rawie Mazowieckiej;
- ✓ trzydniowa wycieczka Szlakiem Piastowskim 25 - 27 maja, podczas której zwiedzano Mysią Wieżę w Kruszwicy, skansen w Biskupinie, Ostrów Lednicki, Poznań oraz Gniezno (30 osób);
- ✓ zorganizowanie badań mammograficznych podczas Pikniku Organizacji Pozarządowych LOKALNI NIEBANALNI (przebadano 15 kobiet);



- ✓ udział w dniu 6 października Ogólnopolskiej Pielgrzymce na Jasną Górę (50 osób);
- ✓ w ramach Dnia Walki z Rakiem Piersi odbyło się spotkanie z promotorem „Czy jesteś dla siebie najważniejsza”, w którym uczestniczyło 30 osób oraz spotkanie z dietetykiem „Czy dietą można pokonać raka” (17 osób);
- ✓ spotkanie z członkami Krajowego Stowarzyszenia Seniorów „Pasja”, pogadanki z uczniami Zespołu Szkół Ponadgimnazjalnych Nr 6 (110 uczestników spotkań);
- ✓ uczestnictwo w Dniach Otwartych w Centrum Diagnostyki i Terapii Onkologicznej Nu-Med;
- ✓ udział w zajęciach na basenie i korzystanie z masażu obrzęku limfatycznego prowadzony przez fizjoterapeutów z Ośrodka Rehabilitacji Dzieci Niepełnosprawnych;
- ✓ spotkania z promotorem i kreatorem wizażu dla 20 osób;
- ✓ 10 spotkań z psychologiem dla 25 osób;
- ✓ spotkanie z przedstawicielem Urzędu Skarbowego w Tomaszowie Mazowieckim dotyczące ulgi rehabilitacyjnej za 2017 rok dla 15 amazonek.

Tomaszowskie Stowarzyszenie Amazonek w 2019 roku realizowało zadanie „Prowadzenie działań mających na celu aktywizację, edukację i integrację oraz promocję zdrowego stylu życia wśród mieszkańców Miasta Tomaszowa Mazowieckiego”. Na realizację tego zadania stowarzyszenie otrzymało dotację w wysokości 11.600,00 zł.

W ramach realizacji zadania organizowane były:

- ✓ ćwiczenia usprawniające prowadzone przez instruktora uprawnionego do prowadzenia zajęć z kobietami po przebytej chorobie nowotworowej (28 spotkań po 15 osób);
- ✓ 30 spotkań integracyjnych, podczas których wymieniano się doświadczeniem oraz przekazywano informacje dotyczące spraw bieżących (po 30 osób);
- ✓ spotkania okolicznościowe;
- ✓ udział w 6 szkoleniach edukacyjnych 25 amazonek – kurs ochotniczek I stopnia;
- ✓ udział w Spartakiadzie Amazonek Regionu Łódzkiego w Łasku – Kolumnie (4 – osobowa drużyna zajęła III miejsce);

- ✓ organizacja badań mammograficznych podczas XII Pikniku Organizacji Pozarządowych „Lokalni Niebanalni”(15 kobiet);
- ✓ trzydniowa wycieczka integracyjna do Rogalina – Poczdamu i Zielonej Góry (41 osób);
- ✓ udział w Ogólnopolskiej Pielgrzymce na Jasną Górę (50 uczestniczek);
- ✓ zorganizowanie „Rajdu po Zdrowie” w ramach Dnia Walki z Rakiem Piersi (30 osób);
- ✓ spotkania edukacyjne z profilaktyki raka piersi z młodzieżą szkolną (120 osób).

Tomaszowskie Stowarzyszenie Amazonek w 2020 roku realizowało zadanie „Prowadzenie działań mających na celu aktywizację, edukację i integrację oraz promocję zdrowego stylu życia wśród mieszkańców Miasta Tomaszowa Mazowieckiego”. Na realizację tego zadania stowarzyszenie otrzymało dotację w wysokości 11.400,00 zł.

W ramach realizacji zadania zorganizowano:

- ✓ ćwiczenia usprawniające prowadzone przez instruktorkę do prowadzenia zajęć z kobietami po przebytych nowotworze piersi (15 spotkań po 10 osób);
- ✓ spotkania integracyjne (24 spotkania po 20 osób);
- ✓ wręczono 50 kobietom upominki z okazji Bożego Narodzenia;
- ✓ udział w szkoleniach edukacyjnych organizowanych przez Federację amazonek (7 osób);
- ✓ udział 4 amazonek w Spartakiadzie Amazonek;
- ✓ udział w XIII Pikniku Organizacji Pozarządowych „Lokalni Niebanalni”;
- ✓ zorganizowanie ogniska w Skansenie Rzeki Pilicy dla 18 osób;
- ✓ udział 20 kobiet w jesiennym rajdzie nornic walking w ramach akcji „Październik miesiącem walki z rakiem piersi”;
- ✓ spotkanie z psychologiem dla 20 osób pt. „Depresja w czasie pandemii”;
- ✓ korzystanie przez 33 amazonki z masażu limfatycznych w Ośrodku Rehabilitacji Dzieci Niepełnosprawnych.

Realizacja powyższego zadania przyczyniła się do poprawy kondycji fizycznej amazonek, sprawności ruchowej kończyny górnej po stronie operowanej oraz zdrowia psychicznego amazonek.

*Polskie Stowarzyszenie Diabetyków Koło Miejskie Nr 2*

Polskie Stowarzyszenie Diabetyków Koło Miejskie Nr 2 otrzymało w 2018 roku dotację w wysokości 9.000,00 zł na realizację zadania „Prowadzenie działań mających na celu aktywizację, edukację i integrację oraz promocję zdrowego stylu życia wśród mieszkańców Miasta Tomaszowa Mazowieckiego”.

W ramach realizacji zadania organizowane były:

- ✓ trzydniowa wycieczka Wrocław – Bogatynia – Szwajcaria Czeska 23 – 25 czerwca (14 osób);
- ✓ jednodniowa wycieczka Pszczyna, Goczałkowice – 1 września oraz Łęczyca, Uniejów (33 osoby) – 6 października;
- ✓ wyjazdy do teatru (Teatr Muzyczny w Łodzi – 9 listopada, Teatr Wielki w Łodzi 2 grudnia – 38 osób) i kina – 16 grudnia (6 osób);
- ✓ obchody jubileuszu XII – lecia koła połączone ze spotkaniem wielkanocnym (101 osób) – 7 kwietnia;
- ✓ Światowy Dzień Walki z Cukrzycą połączony ze spotkaniem opłatkowym (105 osób) – 8 grudnia;
- ✓ 3 ogniska integracyjne w Skansenie Rzeki Pilicy (37 osób);
- ✓ zebrania edukacyjne („Cele w leczeniu cukrzycy ” – 25 osób, „Hipoglikemia i hiperglikemia w cukrzycy” – 23 osoby, „Nowoczesne glikometry z sensorem Free Style Libre” – 20 osób, „Higiena osobista w cukrzycy” – 22 osoby, „Odżywianie w cukrzycy” – 21 osób, „Prezentacja glikometrów VivaCheck Ino” – 20 osób, „Fałszywe wiadomości rozpowszechniane w mediach o tematyce zdrowotnej” – 21 osób, „Polineuropatia w cukrzycy” – 24 osoby);
- ✓ bezpłatne badania przesiewowe: Piknik Organizacji Pozarządowych Lokalni Niebanalni, Urząd Miasta, Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych Nr 2, Powiatowy Urząd Pracy, Starostwo Powiatowe, Warsztaty Terapii Zajęciowej, Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy (1055 badań, 387 osób).

Polskie Stowarzyszenie Diabetyków Koło Miejskie Nr 2 otrzymało w 2019 roku dotację w wysokości 9.500,00 zł na realizację zadania „Prowadzenie działań mających na celu

aktywizację, edukację i integrację oraz promocję zdrowego stylu życia wśród mieszkańców Miasta Tomaszowa Mazowieckiego”.

W ramach realizacji zadania organizowane były:

- ✓ wycieczki edukacyjno – integracyjne: trzydniowa wycieczka Szklarska Poręba – Karpacz – Wrocław (25 osób), jednodniowa wycieczka do Głuchowa i Kalisza (19 osób) oraz do Gniezna i Biskupina (15 osób);
- ✓ wyjazd do Teatru Wielkiego w Łodzi (30 osób);
- ✓ obchody 13 – lecia jubileuszu koła połączone ze spotkaniem wielkanocnym (102 osoby);
- ✓ Światowy Dzień Walki z Cukrzycą połączony ze spotkaniem opłatkowym (92 osoby);
- ✓ 3 ogniska integracyjne (51 osób);
- ✓ 10 zebrań edukacyjnych: „Obsługa glikometrów, nakłuwaczy i stosowania higieny sprzętu”, „Higiena glikometru i innych akcesoriów dla diabetyków, aktywność fizyczna w miesiącach letnich oraz noszenie opasek dla cukrzyków i udzielanie odpowiedniej pomocy medycznej”, „Współczesne metody oszukiwania. Bezpieczeństwo i ochrona przed kradzieżami i włamaniami”, „Objawy i skutki niedoboru witaminy B1”, „Badanie profilaktyczne niezbędne przy leczeniu cukrzycy”, „Styl życia w cukrzycy cz. I”, „Styl życia w cukrzycy cz. II”, „Wysiłek fizyczny w cukrzycy”, „Życie z cukrzycą – ja to potrafię”, edukacja podczas spotkania wielkanocnego;
- ✓ bezpłatne badania przesiewowe: podczas comiesięcznych zebrań członków w siedzibie koła, dla uczestników „Targów Pracy”, podczas spotkania wielkanocnego, 2 razy dla członków Domu Dziennego Pobytu, podczas obchodów XX – lecia Klubu Kwadransowych Grubasów, XII Pikniku Organizacji Pozarządowych „Lokalni Niebanalni”, dla uczniów i kadry Zespołu Szkół Ponagimnazjalnych Nr 2 w Tomaszowie Mazowieckim, w Starostwie Powiatowym, w Powiatowym Urzędzie Pracy, podczas Światowego Dnia Walki z Cukrzycą;
- ✓ Dzień Kobiet, Dzień Matki i Ojca oraz andrzejki (56 osób).

Dzięki realizacji zadania nastąpiła poprawa stylu życia, zwiększenie aktywności fizycznej, wzajemne wspieranie w pokonywaniu dolegliwości związanych z chorobą, poprawa wiedzy

o cukrzycy, dowartościowanie ludzi chorych. Wykonane bezpłatne badania przesiewowe wśród 462 osób pozwoliły na wczesne wykrycie cukrzycy i chorób cywilizacyjnych.

Polskie Stowarzyszenie Diabetyków Koło Miejskie Nr 2 otrzymało w 2020 roku dotację w wysokości 10.000,00 zł na realizację zadania „Prowadzenie działań mających na celu aktywizację, edukację i integrację oraz promocję zdrowego stylu życia wśród mieszkańców Miasta Tomaszowa Mazowieckiego”. Wydatkowano kwotę 8.300,00 zł.

W ramach realizacji zadania organizowane były:

- ✓ trzydniowa wycieczka do Trójmiasta w dniach 19 – 21 czerwca, w której wzięło udział 11 osób;
- ✓ jednodniowa wycieczka do Warszawy 26 września dla 14 osób;
- ✓ wyjazd do Teatru Wielkiego w Łodzi na spektakl pt. „Straszny dwór” dla 20 osób;
- ✓ 3 ogniska dla łącznie 54 osób;
- ✓ dwa spotkania okolicznościowe: jubileusz koła połączony ze spotkaniem wielkanocnym oraz Światowy Dzień Walki z Cukrzycą połączony ze spotkaniem opłatkowym;
- ✓ spotkanie z okazji Dnia Kobiet dla 12 osób;
- ✓ 10 spotkań edukacyjnych dla 216 osób;
- ✓ bezpłatne badania przesiewowe dla 131 osób.

#### *Polskie Stowarzyszenie Diabetyków Oddział Miejsko – Powiatowy*

Polskie Stowarzyszenie Diabetyków Oddział Miejsko – Powiatowy otrzymał wsparcie w wysokości 9.000,00 zł na realizację zadania „Prowadzenie działań mających na celu aktywizację, edukację i integrację oraz promocję zdrowego stylu życia wśród mieszkańców Miasta Tomaszowa Mazowieckiego”.

W ramach realizacji zadania organizowane były:

- ✓ 15 marca - uroczyste spotkanie członków stowarzyszenia z okazji Świąt Wielkanocnych (105 osób);
- ✓ 15 maja – prelekcja przedstawiciela Stowarzyszenia Abstynenckiego AZYL na temat „Uzależnienie od alkoholu i działania mające na celu pomoc osobom uzależnionym i ich rodzinom” (ok. 70 osób);

- ✓ 4 - 7 czerwca – czterodniowa wycieczka turystyczno – krajoznawcza do Zamościa, Lublina, Nałęczowa, Kozłówek i Kazimierza Dolnego (50 osób);
- ✓ 19 czerwca – comiesięczne spotkanie połączone z wykładem specjalisty chorób wewnętrznych, diabetologiem na temat „Pielęgnacja stóp osób chorych na cukrzycę” oraz prezentacją kremów i maści do likwidacji ran cukrzycowych (ok. 70 osób);
- ✓ 17 lipca odbyła się prelekcja na temat „Wczesne wykrywanie nowotworów głowy i szyi” przeprowadzona przez przedstawicieli Centrum Diagnostyki i Terapii Onkologicznej NU-MED. W Tomaszowie Mazowieckim (ok. 70 osób);
- ✓ 13 września – uroczyste spotkanie z okazji obchodów Światowego Dnia Walki z Cukrzycą. Podczas spotkania przeprowadzony został wykład przez dietetyka klinicznego, specjalistę żywienia „Postępowanie dietetyczne w żywieniu”;
- ✓ 16 października – comiesięczne spotkanie członków połączone z wykładem dietetyka „Czym należy kierować się przy zakupie artykułów żywnościowych” (ok. 70 osób);
- ✓ 20 listopada – wykład „Przemiany metaboliczne w organizmie człowieka” połączony z ważnieniem i pomiarem kondycji życiowej (ok. 70 osób);
- ✓ 29 listopada odbyło się spotkanie andrzejkowe dla członków stowarzyszenia;
- ✓ 13 grudnia zorganizowano uroczyste spotkanie z okazji Świąt Bożego Narodzenia połączone z prelekcją poświęconą historii rozwoju diabetologii od starożytności po czasy współczesne przeprowadzoną przez specjalistę chorób wewnętrznych (80 osób);
- ✓ w okresie marzec – grudzień przeprowadzono badania profilaktyczne: w klasach maturalnych I Liceum Ogólnokształcącym i Zespole Szkół Ponadgimnazjalnych Nr 6, w Zakładzie Ubezpieczeń Społecznych, w Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów, na pikniku pierwszomajowym, w Urzędzie Miasta w Tomaszowie Mazowieckim, w Sądzie Rejonowym w Tomaszowie Mazowieckim, podczas Pikniku Organizacji Pozarządowych LOKALNI NIEBANALNI, III Tomaszowskiej Spartakiadzie Seniorów. Łącznie przebadano 998 osób chętnych.
- ✓ 15 osób dwa razy w tygodniu brało udział w gimnastyce zbiorowej przeznaczonej dla osób 50+;
- ✓ spacerzy do Grot Nagórzyckich, na Niebieskie Źródła, do pobliskich lasów.

Polskie Stowarzyszenie Diabetyków Oddział Miejsko – Powiatowy w 2019 roku otrzymało wsparcie w wysokości 11.000,00 zł na realizację zadania „Prowadzenie działań mających na

celu aktywizację, edukację i integrację oraz promocję zdrowego stylu życia wśród mieszkańców Miasta Tomaszowa Mazowieckiego”.

W ramach realizacji zadania organizowane były:

- ✓ comiesięczne spotkania połączone z prelekcjami (po średnio 65 osób);
- ✓ spotkanie opłatkowe (55 osób), spotkanie wielkanocne (60 osób);
- ✓ wycieczka w Góry Świętokrzyskie dla 52 osób;
- ✓ zebranie wyborcze, podczas którego wybrano nową przewodniczącą oddziału;
- ✓ spotkanie z przedstawicielami Państwowej Straży Pożarnej na temat zagrożenia czadem oraz Komendy Powiatowej Policji;
- ✓ uroczyste spotkanie z okazji Światowego Dnia Walki z Cukrzycą;
- ✓ szkolenie na temat diety cukrzycowej;
- ✓ spotkanie andrzejkowe;
- ✓ badania przesiewowe w Urzędzie Miasta w Tomaszowie Mazowieckim, w ZUS, w Sądzie Rejonowym, w Zespole Szkół Nr 6, podczas Dni Tomaszowa, XII Pikniku Organizacji Pozarządowych „Lokalni Niebanalni” i w Galerii Tomaszów (890 przebadanych osób).

Polskie Stowarzyszenie Diabetyków Oddział Miejsko – Powiatowy otrzymało w 2020 roku wsparcie w wysokości 11.000,00 zł na realizację zadania „Prowadzenie działań mających na celu aktywizację, edukację i integrację oraz promocję zdrowego stylu życia wśród mieszkańców Miasta Tomaszowa Mazowieckiego”. Wydatkowano kwotę 6.814,40 zł.

W ramach realizacji zadania organizowane były:

- ✓ 18 lutego - spotkanie członków stowarzyszenia z przedstawicielką Polskiego Związku Niewidomych na temat barier architektonicznych osób niepełnosprawnych ;
- ✓ 20 lutego - spotkanie okolicznościowe z okazji ostatków w restauracji „Nastroje”;
- ✓ 20 kwietnia – 30 maja - członkowie stowarzyszenia rozliczali zeznania podatkowe za 2019 rok;
- ✓ 21 lipca - spotkanie z przedstawicielem Powiatowej Stacji Sanitarno – Epidemiologicznej na temat zagrożeń związanych z COVID-19;
- ✓ 29 lipca - spotkanie integracyjne połączone z rajdem nornic wal king;
- ✓ 18 sierpnia - spotkanie połączone z wykładem Pani Ewy Wendrowskiej na temat zmian skórnych w cukrzycy;

- ✓ 26 sierpnia - spotkanie przy ognisku połączone z wykładem diabetologa na temat diety cukrzycowej;
- ✓ 15 września - prelekcja na temat chorób współistniejących z cukrzycą;
- ✓ 29 września - wycieczka do Lichenia;
- ✓ 6 listopada – spotkanie z rehabilitantem;
- ✓ 4 grudnia – spotkanie na temat wpływu koronawirusa na chorych na cukrzycę;
- ✓ wykonano badania przesiewowe dla 225 osób.

Spotkania szkoleniowe z zakresu wiedzy na temat cukrzycy pogłębiły wiedzę o chorobie wśród członków stowarzyszenia. Na licznych spotkaniach z mieszkańcami propagowano zasady zdrowego odżywiania i znaczenie aktywności fizycznej dla utrzymania właściwej wagi ciała. Spotkania integracyjne pobudziły osoby do aktywnego spędzania czasu, wzajemnego wsparcia psychicznego i motywowania do przestrzegania zasad obowiązujących w leczeniu. Umożliwiły wymianę doświadczeń i spostrzeżeń zdobytych w trakcie leczenia.

### Polski Związek Niewidomych

#### Okręg Łódzki Koło Nr 21

Polski Związek Niewidomych Koło Nr 21 otrzymało na zadanie „Prowadzenie działań mających na celu aktywizację, edukację i integrację oraz promocję zdrowego stylu życia wśród mieszkańców Miasta Tomaszowa Mazowieckiego” dotację w wysokości 8.500,00 zł.

W ramach zadania zrealizowano:

- ✓ spotkanie integracyjne połączone ze spotkaniem świątecznym, wielkanocnym i pokazem sprzętu i pomocy dla osób z dysfunkcją wzroku (113 osób);
- ✓ zakupiono i wydawano pomoc z przeznaczeniem dla osób niewidomych i słabo widzących będącymi członkami koła, ułatwiających codzienne funkcjonowanie. Zakupiono następujące pomoce: ciśnieniomierz mówiący, czujnik poziomu cieczy, 9 mówiących zegarków, budzik mówiący, termometr zewnętrzny i wewnętrzny, 4 termometry do mierzenia temperatury ciała, telefon komórkowy dla seniora, warcaby, krokomierz, 7 bezpiecznych portfeli, 4 miarki kuchenne;
- ✓ czterodniową wycieczkę turystyczno - rekreacyjną dla 20 członków koła do Wrocławia;



- ✓ spotkanie integracyjne z okazji Międzynarodowego Dnia Osoby Niewidomej, połączone z pokazem sprzętu dla niewidomych (72 osoby);
- ✓ 5 spotkań instruktażowych w siedzibie koła (po 60 osób na każdym spotkaniu);
- ✓ w ramach cotygodniowych spotkań w siedzibie koła, odbyły się zajęcia z atreterapii, podczas których członkowie koła wykonywani prace plastyczne.

Polski Związek Niewidomych Koło Nr 21 w 2019 roku otrzymało na zadanie „Prowadzenie działań mających na celu aktywizację, edukację i integrację oraz promocję zdrowego stylu życia wśród mieszkańców Miasta Tomaszowa Mazowieckiego” dotację w wysokości 10.460,00 zł.

W ramach zadania zrealizowano:

- ✓ 25 kwietnia spotkanie integracyjne połączone ze spotkaniem wielkanocnym i prelekcją specjalisty wraz z pokazem sprzętu i pomocy dla osób z dysfunkcją wzroku (60 osób);
- ✓ zakup pomocy z przeznaczeniem dla osób niewidomych i słabo widzących ułatwiających codzienne funkcjonowanie: mówiący termometr do ciała (5 sztuk), mówiący ciśnieniomierz (3 sztuki), mówiący zegarek na rękę (5 sztuk), mówiący budzik (2 sztuk), 1 mówiący kalkulator, 1 lupa Ergo, 4 sztuki słuchawek bezprzewodowych do telefonu;
- ✓ 6 – dniową wycieczkę turystyczno – rekreacyjną do Suchej Beskidzkiej (32 osoby);
- ✓ spotkanie integracyjne z okazji Międzynarodowego Dnia Osoby Niewidomej (66 osoby);
- ✓ spotkanie z okazji Świąt Bożego Narodzenia (72 osoby);
- ✓ 6 spotkań instruktażowych w siedzibie koła (60 osób);
- ✓ zajęcia z arteterapii (30 osób).

Organizacja spotkań miała na celu lepsze poznanie się środowiska niepełnosprawnych, głównie niewidomych i słabo widzących członków koła oraz ich przewodników. Pozwoliła na zapoznanie się z bieżącymi osiągnięciami okulistyki i możliwościami rehabilitacji narządu wzroku. Głównym celem zadania było zwiększenie świadomości i samodzielności osób z dysfunkcją wzroku.

Polski Związek Niewidomych Koło Nr 21 w 2020 roku otrzymało na zadanie „Prowadzenie działań mających na celu aktywizację, edukację i integrację oraz promocję zdrowego stylu życia wśród mieszkańców Miasta Tomaszowa Mazowieckiego” dotację w wysokości 13.000,00 zł. Wydatkowano kwotę 10.150,00 zł.

W ramach zadania zrealizowano:

- ✓ spotkanie integracyjne z okazji Międzynarodowego Dnia Osób Niewidomych (40 osób);
- ✓ zakupiono pomoce dla członków koła wykorzystywane w codziennych czynnościach życiowych: Ciśnieniomierz mówiący (8 sztuk), ultradźwiękowe zegarki (8 sztuk), breloki do kluczy reagujące na dźwięk (4 sztuki), czujnik poziomu cieczy (6 sztuk), 2 komplety kart do gry dla osób niewidomych, tester kolorów, 1 komplet odbojników silikonowych do oznaczeń, 20 kompletów igieł do szycia, 10 sztuk ramek do podpisu i czynników banknotów;
- ✓ wyjazd rehabilitacyjny do ustronia Morskiego (31 osób).

### Polski Związek Głuchych

#### Oddział Łódzki

Oddział Łódzki Polskiego Związku Głuchych w 2018 roku otrzymał wsparcie w wysokości 4.200,00 zł na zadanie „Prowadzenie działań mających na celu aktywizację, edukację i integrację oraz promocję zdrowego stylu życia wśród mieszkańców Miasta Tomaszowa Mazowieckiego”.

W ramach zadania zorganizowano:

- ✓ 4 wyjścia do kina na filmy dostępne dla osób niesłyszących, dzięki projekcji z napisami w języku polskim. Wzięło w nich udział łącznie 60 osób;
- ✓ 2 warsztaty kosmetyczne dla 9 osób. Podczas warsztatów uczestnicy uczyli się dobierania odpowiednich barw kolorystycznych pasujących do ich typu urody;
- ✓ jednodniową wycieczkę do Uniejowa dla 20 osób oraz jednodniową wycieczkę do Warszawy dla 22 osób.

Oddział Łódzki Polskiego Związku Głuchych w 2019 roku otrzymał wsparcie w wysokości 5.284,00 zł na zadanie „Prowadzenie działań mających na celu aktywizację, edukację i integrację oraz promocję zdrowego stylu życia wśród mieszkańców Miasta Tomaszowa Mazowieckiego”.

W ramach zadania zorganizowano:

- ✓ 3 wyjścia do kina: wszystkie wybrane filmy były dostępne dla osób niesłyszących dzięki projekcji z napisami w języku polskim; tematyka filmów była wspólnie wybierana przez uczestników podczas spotkań na świetlicy i odpowiadała zainteresowaniom oraz gustom uczestników;
- ✓ 3 wyjścia na kręgle;
- ✓ 3 spotkania w ramach warsztatów kosmetycznych. Uczestnicy warsztatów uczyli się dobierania odpowiednich barw kolorystycznych pasujących do ich typu urody, zdobyli również wiedzę jak pielęgnować skórę i wykonywać proste zabiegi pielęgnacyjne w domu;
- ✓ jednodniową wycieczkę do Uniejowa;
- ✓ jednodniową wycieczkę do Ujazdu;
- ✓ jednodniową wycieczkę do Łodzi.

Dzięki realizacji poszczególnych działań nastąpiła integracja i aktywizacja 25 osób głuchych, członków i podopiecznych Terenowego Ośrodka Rehabilitacji i Wsparcia Społecznego Niesłyszących w Tomaszowie Mazowieckim.

Zadanie pozwoliło na poprawę kondycji fizycznej poprzez zajęcia rekreacyjno-edukacyjne, poprawę umiejętności radzenia sobie z nadmiernym stresem i napięciem, nabycie umiejętności prowadzenia zdrowego stylu życia oraz nabycie umiejętności organizacji czasu wolnego, dzięki zajęciom integracyjno-wyjazdowym.

W 2020 roku Związek również otrzymał dotację na kwotę 6.577,00 zł, jednak z powodu pandemii wywołanej przez COVID-19 nie zrealizowano zadania i zwrócono całość środków finansowych wcześniej rozwiązując umowę o wsparcie na mocy porozumienia stron.

W Tomaszowie Mazowieckim działają także grupy nieformalne zrzeszające seniorów. Grupy te nie mogą ubiegać się o środki na realizację zadań publicznych. Otrzymują jednak corocznie wsparcie m.in. w postaci ufundowanych przez Prezydenta Tomaszowa Mazowieckiego nagród w konkursach i wydarzeniach organizowanych przez kluby. Grupy

te korzystają także z bogatej oferty placówek kultury i innych instytucji działających na terenie naszego Miasta.

### Klub Seniora 50+

Klub Seniora 50+ z siedzibą w Szkole Podstawowej Nr 9 przy ul. Jałowcowej to grupa nieformalna składająca się z osób w wieku emerytalnym, którzy postanowili wspólnie spędzać swój wolny czas, organizować go wspólnie z innymi osobami w ich wieku. Inicjatorem oraz szefem klubu od 2008 roku był Pan Hieronim Kliszewski. Członkowie spotykali się na comiesięcznych spotkaniach czwartkowych, na które byli zapraszani goście i omawiane były sprawy organizacyjne. W 2018 roku liczyła 75 osób, zorganizowano:

- ✓ 8 marca – Dzień Kobiet, na którym panie otrzymały słodki poczęstunek;
- ✓ 15 marca – wizytę kosmolog Anity Lewandowskiej;
- ✓ 23 marca - spotkanie wielkanocne w Sali „Deko Smaku”;
- ✓ 19 kwietnia – spotkanie z lekarzami chorób wewnętrznych;
- ✓ 10 maja – wieczorek taneczny;
- ✓ 7 czerwca – spotkanie przy grillu w Skansenie Reki Pilicy;
- ✓ 21 czerwca – spotkanie z przedstawicielami Komendy Powiatowej Policji w Tomaszowie Mazowieckim na temat oszustw dokonywanych na osobach starszych;
- ✓ 24 września – jubileusz 10-lecia istnienia klubu;
- ✓ 11 października – spotkanie z lekarzem diabetologiem;
- ✓ 8 listopada – udział w akademii zorganizowanej przez uczniów ze Szkoły Podstawowej Nr 9 z okazji 100-lecia Niepodległości;
- ✓ 22 listopada – spotkanie czwartkowe połączone z badaniami przesiewowymi;
- ✓ 13 grudnia – spotkanie wigilijne.

W każdym ze spotkań brało udział od 20 do 50 osób.

Na czele klubu od 2019 roku stoi Pani Magdalena Mokwińska. Członkowie organizowali wycieczki i ogniska, wspólnie przygotowywali spotkania świąteczne i okolicznościowe, chętnie uczestniczyli w wydarzeniach organizowanych na terenie Miasta, które były skierowane do seniorów. Grupa od 2019 roku liczy około 20 osób.

W 2020 roku odbyły się 2 spotkania integracyjne. Po ogłoszeniu pandemii klub zawiesił swoją działalność.

### Klub Seniora „Słoneczna Jedyńka”

Klub Seniora „Słoneczna Jedyńka” w 2018 roku liczył 96 członków w wieku 59 – 81 lat. Spotkania klubowe odbywały się w każdy poniedziałek w siedzibie Szkoły Podstawowej Nr 1 o godz. 16.00. Dodatkowo raz w miesiącu miało miejsce posiedzenie Rady Starszych.

W 2018 roku w klubie miały miejsce następujące wydarzenia:

- ✓ 25 stycznia – Dzień Babci i Dziadka: wspólna uroczystość wraz z uczniami klasy 0 B Szkoły Podstawowej Nr 1 połączona ze śpiewaniem piosenek, tańcem i wierszem;
- ✓ 28 stycznia – „Szaleństwo karnawałowe w Teatrze Muzycznym w Łodzi” - koncert karnawałowy z przebojami lat 60. i 70.;
- ✓ 12 lutego – „Piękną być” - warsztaty kosmetyczne prowadzone przez menagera i nauczycielkę kosmetyki ze Szkoły Nauki i Biznesu ŻAK;
- ✓ 5 marca – „Dla Ewy ten kwiatek...” - uroczyste spotkanie z okazji Dnia Kobiet. Zespół artystyczny klubu przedstawił scenkę humorystyczną „Wybryk natury”;
- ✓ 19 maja – „Zakochaj się w Kazimierzu” - wycieczka do Kazimierza Wielkiego oraz Kozłówki;
- ✓ 25 maja – „Serce na dłoni” - udział klubu w XIX edycji koncertu charytatywnego „Serce na dłoni”;
- ✓ 6 czerwca – „Niech no tylko zakwitną jabłonie...” - klubowe ognisko na terenie Ośrodka Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, konkurs na „wiosenną seniorkę”. W trakcie ogniska złożono życzenia jubilatam obchodzącym 80. urodziny. Seniorzy otrzymali kosze słodczy oraz dyplomy uznania wręczone przez Prezydenta Tomaszowa Mazowieckiego;
- ✓ 9 czerwca - „Grunt to rodzinka” - piknik integracyjny na terenie Szkoły Podstawowej Nr 1, podczas którego klub zaprezentował wystawę fotograficzną obrazującą działalność;
- ✓ 14 czerwca – „Plaża, dzika plaża, morze dookoła...” - wypoczynek w miejscowości Łazy, seniorzy brali udział w projekcie „Aktorzy po godzinach”. Podczas pobytu zorganizowano wycieczki do Milena i Darłówka;
- ✓ 26 sierpnia – Piknik Organizacji Pozarządowych LOKALNI NIEBANALNI - podczas

pikniku klub zaprezentował swoją działalność poprzez wystawę fotograficzną, seniorzy przygotowali również poczęstunek;

- ✓ 2 września – Wojewódzki Dzień Seniora w Piotrkowie Trybunalskim - klub seniora reprezentował tomaszowskie środowisko senioralne na wojewódzkich uroczystościach. Podczas spotkania prowadzono rozmowy, wymieniano doświadczenia. W części artystycznej wystąpił zespół No To Co!;
- ✓ 14 września – „Szlakami Niepodległej” – 3 - dniowa wycieczka na Litwę, podczas której seniorzy zwiedzili Wilno i Troki;
- ✓ 29 września – „Święto pieczonego ziemniaka” - seniorzy wzięli udział w święcie w Brzustowie. Klubowicze zaprezentowali spektakl „Bo bez miłości trudno żyć”;
- ✓ 12 października – „A to Ci kabaret” - udział w Regionalnym Przeglądzie Twórczości Senioralnej „A to Ci kabaret”. Seniorzy przedstawili groteskę „Babska (nie) dola”, za którą zdobyli I miejsce;
- ✓ 8 listopada – Dzień Seniora - uroczyste obchody święta seniorów na terenie przystani z udziałem zespołu muzycznego „Ojciec i Syn - Szymuk”;
- ✓ 14 listopada – po wycieczce na Litwę zorganizowano zbiórkę paczek świątecznych dla rodaków tam mieszkających. Dary łącznie ważyły 250 kg i zostały zapakowane w 45 pudeł;
- ✓ 23 listopada - „Tomaszowskie Teatralia” - udział klubu w XIII Tomaszowskich Teatraliach kategorii osób dorosłych. Seniorzy zdobyli Brązową Maskę za groteskę „Babska (nie) dola”;
- ✓ 5 grudnia – z okazji Dnia Wolontariusza w Urzędzie Miasta odbył się koncert, podczas którego przewodniczący klubu otrzymał statuetkę „Wolontariusza Roku”;
- ✓ 6 grudnia – udział seniorów w III Tomaszowskiej Spartakiadzie Seniorów. Klub reprezentowała 8-osobowa drużyna, która wywalczyła 4 medale;
- ✓ 17 grudnia – spotkanie wigilijne w Klubie Sportowym AMBER, podczas którego rozdano świąteczne paczki przygotowane podczas zbiórki w tomaszowskich szkołach.

Od 2019 roku w każdy czwartek miesiąca przewodniczący klubu pełnił dyżur przy ul. Św. Antoniego 55 w godzinach 13.00 – 15.00. Raz w miesiącu organizowane były posiedzenia Rady Starszych.

W Klubie Seniora „Słoneczna Jedyńka” w 2019 roku rozpoczęły się następujące spotkania cykliczne:

- ✓ spotkania teatralne w Miejskim Centrum Kultury filia MOK (w każdą środę miesiąca w godzinach 9.00 – 11.00);
- ✓ w Muzeum im. Antoniego hr. Ostrowskiego (w każdą ostatnią środę miesiąca);
- ✓ zajęcia ruchowe „Dziadek i Babcia na sportowo i wesoło” (dwa razy w miesiącu w sali gimnastycznej Szkoły Podstawowej Nr 1).

Ponadto w 2019 zorganizowano:

- ✓ 16 stycznia – wzruszające i pełne emocji spotkanie rodziców ze swoimi pociechami ze Stowarzyszenia „Absolutna Bliskość” z seniorami z klubu w Łęklawie. Babcie i dziadkowie dzielili się doświadczeniami z młodymi rodzicami dotyczącymi opieki i wychowania dzieci;
- ✓ 20 stycznia – „Szaleństwo karnawałowe w Teatrze Muzycznym w Łodzi” – w karnawałową niedzielę klubowicze wybrali się do Teatru Muzycznego w Łodzi na światowej sławy musical, który jest adaptacją „Nędzników”;
- ✓ 24 stycznia – „Babciu, Dziadku żyj 100 lat...” – seniorzy zostali zaproszeni przez przedszkolaków z Przedszkola Nr 20 z okazji Dnia Babci i Dziadka. Dzieci przestawiły inscenizację „Kopciuszek”. Każda babcia i dziadek otrzymali własnoręcznie wykonane laurki.;
- ✓ 5 marca – „Być kobietą, być kobietą” – w Arkadach odbył się bal ostatekowy połączony z Dniem Kobiet. Seniorzy spotkali się na pączku, faworkach, kawie i herbacie. Do tańca przygrywał zespół muzyczny „Trio rodzinne”. Zespół artystyczna SAK z klubu przedstawił program ukazujący relacje między kobietami a mężczyznami;
- ✓ 27 maja – „Matko moja ja wiem” – w Ośrodku Rehabilitacji Dzieci Niepełnosprawnych odbyło się uroczyste spotkanie z okazji Dnia Matki i 80 – tych urodzin klubowiczki. Sekcja artystyczna klubu przedstawiła program oddający hołd, szacunek i miłość matkom. Jubilatka uhonorowana została dyplomem uznania i koszem słodczy. Po uroczystej części rozpoczęły się tańce przy zespole na żywo;
- ✓ 31 maja – „Jesteśmy na wczasach” – 50 – osobowa grupa seniorów udała się na 10 – dniowy wypoczynek do nadmorskiego kurortu Rewal. W tym czasie klubowicze zwiedzili Kamień Pomorski, Turkusowe Jeziora, Międzyzdroje i Dźwinowo.

Poznali piękno zachodniego Pomorza i Wyspy Wolin. Zwiedzili motylarnię w Niechorzu;

- ✓ 29 czerwca – 50 – osobowa grupa seniorów udała się na wycieczkę do malowniczego Sandomierza. Zwiedzanie z przewodnikiem rozpoczęło od starego rynku, następnie udano się na Bramę Opatowską, podziemną trasę turystyczną i zamek. Spacerowali do Wąwozu Królowej Jadwigi. W ramach wycieczki odbyli rejs statkiem po Wiśle;
- ✓ 25 sierpnia – tradycyjnie seniorzy wzięli udział w Pikniku Organizacji Pozarządowych „Lokalni Niebanalni”. Promowali swoją działalność pod pięknym namiotem otrzymanym w prezencie od Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej z okazji Dnia Seniora i VI rocznicy powstania klubu. Swoją działalność ukazali na wystawie fotograficznej i wystawie zdobytych nagród;
- ✓ 31 sierpnia – 30 – osobowa grupa seniorów wzięła udział w obchodach Wojewódzkiego Dnia Seniora w Piotrkowie Trybunalskim. Gwiazdą imprezy był zespół Vox;
- ✓ 13 – 15 września – 50 – osobowa grupa klubowiczów wyruszyła do Sromowców Wyżnych, aby uczestniczyć w spływie Dunajcem. Z krótkiego pobytu w Szczawnicy udali się do Zakopanego. Zwiedzono Muzeum Multimedialne w Parku Tatrzańskim, Cmentarz Zasłużonych na Pęksowym Brzyzku, Sanktuarium Matki Bożej Fatimskiej, Sanktuarium Matki Boskiej Królowej Tatr na Wiktorówkach;
- ✓ 29 września – na zaproszenia Gminy Inowłódz seniorzy wzięli udział w święcie „pieczonego ziemniaka” w Brzustowie. Przedstawili spektakl „Bo bez miłości trudno żyć”;
- ✓ 8 października – seniorzy spotkali się w Galerii Arkady, aby świętować swoje święto i VI rocznicę powstania klubu. Uroczystość uświetnił występ grupy poetycko – muzycznej „Na trzeźwo” przy Stowarzyszeniu Abstynenckim AZYL. Po programie artystycznym i poczęstunku do tańca przygrywał zespół muzyczny „Ojciec i syn”;
- ✓ 12 października – klubowicze wzięli udział w prezentacji prac artystów amatorów zorganizowanej przez Zespół Szkół i Placówek Oświatowych Województwa Łódzkiego. Na terenie parku przy szkole odbyła się prezentacja i kiermasz rękodzieła, rzemiosła, florystyki i pszczelarstwa;
- ✓ 21 października – seniorzy wzięli udział w konferencji dotyczącej profilaktyki zdrowia. Podczas spotkania poruszono i omówiono następujące tematy: jak zadbać o swoją



sylwetkę, dbałość o wysoki poziom energii, wprowadzenie zdrowych zamienników do swojej diety, jak spowolnić proces starzenia. Po multimedialnym wykładzie rozpoczęła się dyskusja jak pomóc organizmowi wesprzeć siły witalne w wieku senioralnym;

- ✓ 23 października – w sali Miejskiej Biblioteki Publicznej spotkali się uczniowie II Liceum Ogólnokształcącego, osoby dorosłe oraz seniorzy, aby wysłuchać strof wielkich poetów jak Wisława Szymborska, Czesław Miłosz i Zbigniew Herbert;
- ✓ 30 października – z inicjatywy Urzędu Miasta w Tomaszowie Mazowieckim, Muzeum im. Antoniego hr. Ostrowskiego i klubowiczów rozpoczął się cykl spotkań edukacyjnych dla społeczności senioralnej. Spotkanie inauguracyjne odbyło się pod tytułem „Zaduszki – tradycje, zwyczaje, ciekawostki”. Spotkanie uświetnił występ chóru Artis Gaudium pod dyrekcją Katarzyny Goljat;
- ✓ 19 listopada – klub seniora na zaproszenie Narodowego Instytutu Samorządu Terytorialnego podległego Ministerstwu Spraw Wewnętrznych i Administracji wziął udział w warsztatach edukacyjno – rehabilitacyjnych. 31 – osobowa grupa seniorów udała się do zamku w Uniejowie na szkolenie z zakresu usług elektronicznych „Praktyczne wykorzystanie profilu zaufanego na przykładzie e-PUAP”. Po szkoleniu klubowicze udali się na 2 – godzinny pobyt w termach;
- ✓ 27 listopada – środowe spotkanie z cyklu „Zakochaj się w muzeum” – spotkanie rozpoczęło się od pokazu tańca współczesnego do utworu „Halleluja” zaprezentowanego przez uczennicę II Liceum Ogólnokształcącego oraz wykonania utworu z musicalu „Romeo i Julia”. Dyrektor muzeum w sposób aktorski wprowadziła wszystkich przybyłych w świat działalności i życie placówki;
- ✓ 6 grudnia – seniorzy wzięli licznie udział w IV Tomaszowskiej Spartakiadzie Seniorów. Drużyny rywalizowały w sześciu konkurencjach indywidualnych i czterech drużynowych;
- ✓ 10 grudnia – w grudniowy wieczór w Klubie „6 na 9” seniorzy spotkali się na wigilijnej wieczery. Zespół artystyczny klubu przedstawił widowisko plenerowe „Zwiastowanie Narodzenia – Hołd Jezuskowi”. Po podzieleniu się opłatkiem wszyscy zasiedli do wieczery wigilijnej.

W 2020 roku zorganizowano:

- ✓ 29 stycznia – środowe spotkanie w Pałacu Hr. Ostrowskiego „Wierście mi, ja kocham

swoje miasto”, spotkanie było poświęcone 190. Rocznicy badania praw miejskich dla Tomaszowa Mazowieckiego, w wydarzeniu wzięło udział 60 seniorów;

- ✓ 11 lutego – grupa 50 seniorów udała się do Teatru Powszechnego w Łodzi na spektakl komediowy „Manewry weselne”;
- ✓ 19 lutego – 45 seniorów udało się na wycieczkę do Warszawy, podczas którego zwiedzono Pałac Prezydencki, Stare Miasto oraz Muzeum Powstania Warszawskiego;
- ✓ 26 lutego – seniorzy spotkali się z właścicielką biura turystycznego w Łodzi, podczas którego prelegentka przedstawiła najpiękniejsze regiony Polski;
- ✓ 27 lutego – w sali gimnastycznej Szkoły Podstawowej Nr 1 odbyły się zajęcia ruchowe;
- ✓ 2 marca – warsztaty „Zdrowie – dar najcenniejszy”;
- ✓ 9 marca – uroczyste spotkanie z okazji Dnia Kobiet, podczas którego seniorzy podjęli decyzję o szyciu maseczek w związku z pandemią wywołaną przez COVID-19;
- ✓ 15 sierpnia – spotkanie z Panią Elżbietą Przedborą – przewodniczącą Komisji Spraw Społecznych i Rodziny oraz Panią Jolantą Szustorowską – Dyrektorem MOPS. Na spotkaniu omówiono pomoc seniorom w okresie pandemii działania podejmowane w tym zakresie przez samorząd;
- ✓ 30 sierpnia – jak co roku klub wziął udział w Pikniku Organizacji Pozarządowych „Lokalni Niebanalni”;
- ✓ 31 sierpnia – seniorzy wzięli udział w warsztatach z zakresu przeciwdziałania przemocy osobom starszym;
- ✓ 18-20 września – zorganizowano 3 – dniową wycieczkę w Bieszczady dla 50 seniorów;
- ✓ 7 października – grupa 45 seniorów udała się do Teatru Buffo w Warszawie na koncert „Hity Buffo”;
- ✓ 9 grudnia – spotkanie wigilijne połączone z udziałem w projekcie „Nie musisz się bać”.

*Klub Seniora przy Miejskim Centrum Kultury*  
*filia Dzielnicowy Ośrodek Kultury*

Klub Seniora przy Miejskim Centrum Kultury filia Dzielnicowego Ośrodka Kultury w Tomaszowie Mazowieckim skupia ponad 30 osób. W 2018 roku odbyły się następujące wydarzenia:

- ✓ „Dekoracyjne tace” - świąteczne warsztaty dla członkiń klubu z wykorzystania różnych technik decoupage, prowadzenie Iwona Jabłońska - 6 senierek;
- ✓ wycieczka turystyczna do Ojcowskiego Parku Narodowego i Pieskowej Skały - 30 uczestników;
- ✓ udział przedstawicieli klubu w III Tomaszowskiej Spartakiadzie Seniorów - 12 osób (klub zdobył 3 medale);
- ✓ 12 stycznia - karnawałowe spotkanie integracyjne Klubu Seniora, Spotkanie ze strażakami z OSP Białobrzezi oraz przedstawicielem PSP w Tomaszowie Maz. (30 osób);
- ✓ 9 lutego - ostateczne spotkanie integracyjne (30 osób);
- ✓ 16 marca – uroczyste spotkanie w klubie (35 osób);
- ✓ 13 kwietnia – spotkanie wiosenne (30 osób);
- ✓ 9 maja – zebranie organizacyjno – integracyjne (30 osób);
- ✓ 8 czerwca – spotkanie integracyjne przed wycieczką (30 osób);
- ✓ 12 września – spotkanie inauguracyjne rok kulturalno – oświatowy w klubie (30 osób);
- ✓ 12 października – zajęcia artystyczne – integracyjne dla seniorów (30 osób);
- ✓ 16 listopada - zajęcia artystyczne – integracyjne dla seniorów (28 osób);
- ✓ 30 listopada – biesiada andrzejkowa (40 osób);
- ✓ 14 grudnia – spotkanie bożonarodzeniowe (32 osoby).

W 2019 roku miały miejsce następujące wydarzenia:

- ✓ wycieczka turystyczna do Wrocławia – zwiedzanie Ostrowa Tumskiego, Panoramy Raławickiej, Starówki, Afrykanarium, Hali Stulecia – 30 osób;
- ✓ udział w IV Tomaszowskiej Spartakiadzie Seniorów – 10 osób;
- ✓ warsztaty plastyczne – przenoszenie grafiki komputerowej na drewno;
- ✓ systematyczne, comiesięczne spotkania członków klubu:
  - 18 stycznia – spotkanie artystyczne – integracyjne (32 osoby);
  - 1 lutego – spotkanie karnawałowe (30 osób);
  - 5 marca – ostateczne spotkanie integracyjne połączone z Dniem Kobiet (30 osób);
  - 27 marca – spotkanie wiosenne (32 osoby);
  - 24 kwietnia – spotkanie wiosenne (30 osób);

- 17 maja – zebranie organizacyjno – integracyjne (30 osób);
- 7 czerwca – spotkanie integracyjne (30 osób);
- 4 lipca – spotkanie integracyjne przy ognisku (40 osób);
- 5 września – spotkanie inauguracyjne rok kulturalno – oświatowy (26 osób);
- 9 października – spotkanie artystyczno – integracyjne (25 osób);
- 8 listopada – spotkanie artystyczno – integracyjne (26 osób);
- 29 listopada – spotkanie integracyjne (24 osoby);
- 13 grudnia – spotkanie bożonarodzeniowe (32 osoby).

W 2020 roku członkowie klubu seniora spotykali się na comiesięcznych spotkaniach. Poza nimi brali udział w zajęciach gimnastycznych i plastycznych (np. zajęcia z gliny).

#### Klub Seniora „Niezapominajki”

Obecną siedzibą klubu jest świetlica ogrodów działkowych „Siedmiodomki”. Klub zrzesza w swoich szeregach 80 osób. Członkowie klubu spotykają się cyklicznie jeden raz w miesiącu.

W 2018 roku zorganizowano:

- ✓ 3 wycieczki integracyjne do Torunia, Krakowa i Wrocławia (50 osób);
- ✓ 3 ogniska w miejscu „Kopiec Hubala” (60 osób);
- ✓ spotkania okolicznościowe: Wigilia, Wielkanoc (75 osób);
- ✓ wieczorki taneczne dla członków, sympatyków i rodzin.

W 2019 roku członkowie klubu wzięli udział w:

- ✓ 3 jednodniowych wycieczkach do Torunia, Częstochowy i Poświętnego;
- ✓ 2 spotkaniach integracyjnych;
- ✓ 11 spotkaniach informacyjno – organizacyjnych;
- ✓ wieczorkach tanecznych z okazji różnych świąt okolicznościowych.

W 2020 roku w styczniu i lutym odbyły się 2 zebrania organizacyjne, natomiast w październiku zorganizowane zostało ognisko integracyjne. Działalność klubu została częściowo zawieszona z powodu zagrożenia epidemiologicznego spowodowane wirusem SARS-CoV-2.

### **Wskaźniki ewaluacji:**

- **Łączna kwota dotacji przekazana na realizację zadań dla stowarzyszeń w 2018 roku 100.800,00 zł, w 2019 roku 120 544,00 zł, w 2020 roku 117 477,00 zł**
- **Liczba umów 2018 rok 10, 2019 rok – 10, 2020 rok - 11**

### **1.2 Realizacja projektu „Kawka za złotówkę”**

W każdy roboczy poniedziałek miesiąca tomaszowscy seniorzy zgłaszali się Wydziału Spraw Społecznych i Promocji Zdrowia celem uzyskania biletu na kawę lub herbatę za symboliczną złotówkę. W 2018 w projekcie wzięły udział następujące kawiarnie:

- „...i cafe ul. Jerozolimska 1E (z wyłączeniem miesięcy lipiec i sierpień);
- VENEZIA CAFE przy ul. Św. Antoniego 1;
- SZEŚĆ NA DZIEWIĘĆ CLUB przy Placu Kościuszki;
- Kawiarnia Artystyczna SPLOTY przy ul. Mościckiego 34/36 (do 31 sierpnia);
- Galeria Tomaszów „Prawdziwe lody” przy ul. Warszawskiej 1 (od 1 lipca).

W 2019 w projekcie wzięły udział:

- „...i cafe ul. Jerozolimska 1E (z wyłączeniem miesięcy lipiec i sierpień) – 700 biletów;
- VENEZIA CAFE przy ul. Św. Antoniego 1 – 192 bilety;
- SZEŚĆ NA DZIEWIĘĆ CLUB przy Placu Kościuszki 23 – 240 biletów;
- Galeria ARKADY przy ul. Rzeźniczej 4 – 360 biletów;
- Galeria Tomaszów „Prawdziwe lody” przy ul. Warszawskiej 1 – 540 biletów.

W 2020 roku z powodu pandemii wywołanej przez wirus COVID-19 projekt trwał od stycznia do marca. W projekcie wzięły udział:

- „...i cafe ul. Jerozolimska 1E (z wyłączeniem miesięcy lipiec i sierpień) – 210 biletów;
- VENEZIA CAFE przy ul. Św. Antoniego 1 – 48 biletów;
- Galeria Tomaszów „Prawdziwe lody” przy ul. Warszawskiej 1 – 135 biletów.

Głównym celem projektu była aktywizacja osób starszych oraz zwiększenie poczucia przynależności do społeczności lokalnej. Projekt jak w latach poprzednich cieszył się bardzo dużym zainteresowaniem seniorów.

#### Wskaźnik ewaluacji:

- Liczba wydanych talonów: 2018 rok – 1482 sztuki, 2019 rok - 2032 sztuk, 2020 rok – 393 sztuki.

### 1.3 Wsparcie działań rekreacyjnych, edukacyjnych i kulturalnych na rzecz seniorów

#### Urząd Miasta w Tomaszowie Mazowieckim



W 2018 roku w dniu **3 marca** w ramach **obchodów Dnia Kobiet dla seniorów** w sali kina „Włókniarz” odbył się występ dziecięco – młodzieżowego zespołu tańca „Sto uśmiechów”. Dzięki Stowarzyszeniu „Wspólnota Polska” Oddział w Łodzi artyści zaprezentowali polskie i litewskie tańce. W trakcie wydarzenia została przeprowadzona zbiórka publiczna na rzecz niespełna 6-letniego Macieja Kostrzewy, który zmagają się z rozszczepem podniebienia miękkiego i częściowo twardego. Zespół śpiewu i tańca „Sto Uśmiechów” powstał w 1996 roku w Wilnie. To grupa reprezentacyjna Gimnazjum im. Adama Mickiewicza i szkoły - przedszkola „Źródlecko” w Wilnie. W zespole tańczy około 120 osób. Kierownikiem grupy jest Danuta Grydź. Po koncercie można było zakupić palmy wielkanocne wykonane przez członków stowarzyszenia.



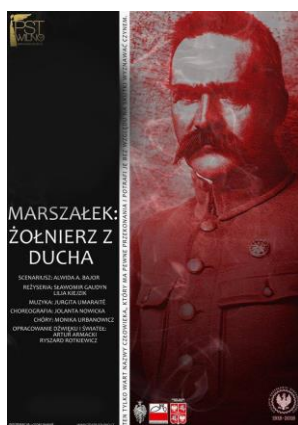
W dniu **3 maja** na Placu Kościuszki miał miejsce pokaz tańców narodowych pod tytułem „**Fantazja Polska**” wykonywany przez grupę wyspecjalizowanych tancerzy, podczas których zaprezentowane zostały tańce polskie takie jak mazur, polonez, kujawiak, oberek i krakowiak. W trakcie imprezy do wspólnego odtańczenia „Poloneza dla Niepodległej” zostali zaproszeni goście i publiczność, a wśród nich reprezentacja tomaszowskich seniorów.



W dniach **18 – 19 października** można było obejrzeć wystawę przygotowaną z inicjatywy Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej Andrzeja Dudy w ramach uczczenia setnej rocznicy odzyskania przez Polskę Niepodległości. Urządzenia najnowszej generacji, setki archiwalnych fotografii i dokumentów, fragmenty historycznych filmów, hologramy, nowoczesne animacje i interaktywne aplikacje tworzyły fascynującą narrację poświęconą Niepodległej, zapraszając osoby zwiedzające do wspólnej wędrówki w czasie i przestrzeni. Niezwykłe spotkanie z historią odbywało się w mobilnym module ekspozycyjnym, przystosowanym do podróży po całym kraju.

**Mobilne Muzeum Multimedialne** seniorzy zwiedzali w Tomaszowie Mazowieckim na Placu Kościuszki.

Kilkuset tomaszowskich seniorów w ramach obchodów miejskich **Dnia Seniora** usłyszało „Najpiękniejsze Melodie” Roberta Janowskiego podczas koncertu w ZSP nr 1 w Tomaszowie Mazowieckim w **dniu 19 października**. Artystę towarzyszyła sekcja dęta oraz kwartet smyczkowy. Robert Janowski oczarował publiczność wykonaniem repertuaru SONG.PL z piosenkami lat 20. i 30. W trakcie tego wydarzenia nagrodzono laureatów projektu „Miejsca Przyjazne Seniorom”.



W dniu **2 grudnia** w sali kina Włókniarz została wystawiona sztuka „Marszałek. Żołnierz z ducha” przez artystów z Polskiego Studia Teatralnego z Wilna. Przedstawienie poświęcone było postaci Józefa Piłsudskiego. Spektakl wyreżyserowany został przez Sławomira Gaudyna i Lilię Kiejzik, a scenariusz napisała Alwida Bajor. Seniorzy mogli wziąć udział w spektaklu dzięki współpracy Gminy Miasto Tomaszów Mazowiecki ze Stowarzyszeniem „Wspólnota Polska” Oddziałem w Łodzi.





w 2019 roku Zespół Parafialny CARITAS przy Sanktuarium św. Antoniego oraz Szkoła Podstawowa nr 3 im. Józefa Piłsudskiego w Tomaszowie Mazowieckim już po raz szósty zorganizowało koncert dla seniorów „Trochę wspomnień z tamtych lat”. **26 stycznia** na scenie kina Włóknierz wystąpili: Ewa Sonnenburg – aktorka Teatru Powszechnego w Łodzi, Barbara Kania, Martyna Majda, Weronika Hes, uczniowie Szkoły Podstawowej Nr 3 oraz wokaliści Gminnego Ośrodka Kultury w Ujeździe.



**9 marca** w sali kina „Włóknierz” ponad 250 seniorów wzięło udział w koncercie Danuty Stankiewicz z okazji Dnia Kobiet pt. „Serduszko puka w rytmie cza cza”. Zgromadzonych powitał Janusz Dziubałtowski, który w imieniu Prezydenta

Tomaszowa Mazowieckiego przekazał najserdeczniejsze życzenia wszystkim kobietom. Recital zawierał przeboje lat 60-tych m.in. „Złoty pierścionek”, „Serduszko puka w rytmie cza cza”, „Gdy mi ciebie zabraknie”, a także przeboje piosenkarki takie jak „Wernisaż” czy „Blue Star”.  
Swoim pięknym głosem i niesamowitym temperamentem artystka zapraszała publiczność do wspólnej zabawy.



Prezydent Miasta Tomaszowa Mazowieckiego, Przewodniczący Rady Miejskiej Tomaszowa Mazowieckiego, Dowódca 25 Brygady Kawalerii Powietrznej oraz Przewodniczący Rady Kombatantów przy Staroście Tomaszowskim zaprosili seniorów na uroczystość upamiętnienia 75. rocznicy wybuchu Powstania Warszawskiego. Program uroczystości obejmował m.in.: sygnał syren miejskich, sygnał syreny wozu bojowego PSP w Tomaszowie Mazowieckim, uroczystą wartę





w mundurach historycznych wystawioną przez członków Hufca ZHP Tomaszów Mazowiecki, Jednostki Strzeleckiej 1002 Tomaszów Mazowiecki oraz żołnierzy 25 BKP w Tomaszowie Mazowieckim, wspólną modlitwę w intencji uczestników Powstania Warszawskiego i mieszkańców Warszawy, Apel Pamięci, Salwę Honorową, projekcję filmu „Miasto 44”.

Koncert Jacka Wójcickiego i wręczenie certyfikatów „Miejsca Przyjazne Seniorom” były głównymi punktami obchodów Miejskiego Dnia Seniora. W wydarzeniu, które odbyło się **9 października** w Zespole Szkół Ponadgimnazjalnych nr 1 w Tomaszowie Mazowieckim, wzięło udział kilkaset osób.

Jacek Wójcicki, aktor i piosenkarz, wykonał dla tomaszowskich seniorów m.in. piosenki kojarzone z artystami z krakowskiej Piwnicy pod Baranami, przeboje z lat międzywojennych, piosenki filmowe, ale zabawiał ich także nieśmiertelnymi skeczami z najlepszych polskich kabaretów. Wiele utworów publiczność śpiewała wraz z nim.

„Raduje się serce, raduje się dusza” – taki tytuł nosił koncert patriotyczny, który odbył się **14 listopada** w Zespole Szkół Ponadgimnazjalnych nr 1 w Tomaszowie Mazowieckim. Wystąpili: Młodzieżowa Orkiestra Symfoniczna pod dyrekcją Kamila Wrony, a także Chór Miejski „Artis Gaudium” kierowany przez Katarzynę Goljat.



W 2020 roku kilkaset osób obejrzało **4 marca** występ grupy kabaretowej Moherowe Berety, na który z okazji Dnia Kobiet zaprosił seniorki i seniorów prezydent Tomaszowa Mazowieckiego Marcin Witko. Wydarzenie odbyło się w hali sportowej Zespołu Szkół Ponadgimnazjalnych nr 1. Moherowe Berety to kabaret, który tworzą cztery panie, na co dzień występujące m.in. w chorzowskim Teatrze Rozrywki. W repertuarze mają skecze o kobietach, ale nie tylko dla kobiet. Same piszą pastisze i parodie, układają własne słowa do znanych melodii. Są świetne zarówno w dialogach, jak i w monologach. Przekonali się o tym w środowy wieczór również tomaszowianie.



Salwy śmiechu, radosny nastrój i humor towarzyszyły publiczności przez cały dwugodzinny program. Zwłaszcza, że panie z Moherowych Beretów,

wyśmiewając ludzkie słabości, przyzwyczajenia czy dziwactwa, niezwykle sugestywnie wcielały się w kreowane postacie, z dużym dystansem podchodząc przy tym do swoich „niedoskonałości”.

Na koniec wieczoru wszystkie seniorki i seniorzy otrzymali słodkie upominki wraz z życzeniami od prezydenta miasta.

Obchody miejskiego Dnia Seniora odbyły się **1 października** w Arenie Lodowej. Zebrani mogli wysłuchać koncertu Warszawskiej Orkiestry Sentymentalnej oraz Młodzieżowej Orkiestry Symfonicznej Tomaszowa Mazowieckiego pod dyktando Kamila Wrócy.

Podczas imprezy nie zabrakło również podziękowań i życzeń. Odczytane zostały listy od Pierwszej Damy – Agaty Kornhauser – Dudy oraz prezydenta Marcina Witko.



### Miejskie Centrum Kultury

#### filia Miejski Ośrodek Kultury

W ramach działań rekreacyjnych, edukacyjnych i kulturalnych na rzecz seniorów w 2018 roku Miejskie Centrum Kultury filia Miejskiego Ośrodka Kultury zorganizowała:

- ✓ program artystyczny z okazji Dnia Babci i Dziadka;
- ✓ wyjazdy do Teatru Powszechnego, Teatru Jaracza, Teatru Muzycznego w Łodzi oraz Teatru Roma w Warszawie;
- ✓ udział w Przeglądach Twórczości Dojrzałej 60+ chóru „Artis Gaudium”;
- ✓ biesiadę muzyczną z okazji andrzejek i karnawału;
- ✓ wernisaże wystaw malarskich i fotograficznych;
- ✓ rajdy Nordic Walking;
- ✓ cykl wyjazdów krajoznawczych „Wyprawy małe i duże”.

W ramach działań rekreacyjnych, edukacyjnych i kulturalnych na rzecz seniorów w 2019 roku Miejskie Centrum Kultury filia MOK zorganizowała:

- ✓ wyjazdy do Łodzi do Teatru Powszechnego, Teatru Wielkiego, do Warszawy do Teatru 6. Piotro oraz do Teatru Roma;

- ✓ udział w Przeglądach Twórczości Dojrzałej 60+;
- ✓ biesiady muzyczne z okazji andrzejek i karnawału;
- ✓ wernisaże wystaw malarskich i fotograficznych autorstwa seniorów;
- ✓ rajdy nordic walking;
- ✓ „Wyprawy małe i duże” – cykl wyjazdów krajoznawczych;
- ✓ koncert chóru „Artis Gaudium” „Najpiękniejsze pieśni ludowe” dla seniorów z Klubu Seniora „Słoneczna Jedyńka” oraz występ chóru w koncercie „Raduje się serce, raduje się dusza”.

#### filia Dzielnicowy Ośrodek Kultury

Seniorzy w Miejskim Centrum Kultury filia Dzielnicowego Ośrodka Kultury mieli możliwość w 2018 roku skorzystania z:

- ✓ gimnastyki w wymiarze godziny raz w tygodniu (15 osób);
- ✓ tenisa stołowego – zajęcia odbywały się do czerwca 2 godziny raz w tygodniu (2 osoby);
- ✓ zajęć wokalnych – zajęcia do czerwca raz w tygodniu (10 osób);
- ✓ warsztatów ceramicznych – dwie godziny raz w tygodniu (5 osób);
- ✓ zajęć artystyczno – integracyjnych „Młodzi duchem” – zajęcia od października dwie godziny raz w miesiącu (30 osób);
- ✓ spotkań edukacyjnych z cyklu „Historie dalekie i bliskie”, a także „Wieczorów ze sztuką”, koncertu kolęd, festynu „Białobrzaska Majówka” (w każdym wydarzeniu brało udział ok. 30 osób)

Seniorzy z Miejskiego Centrum Kultury filia DOK w 2019 roku korzystali z:

- ✓ gimnastyki w wymiarze jednej godziny tygodniowo z Panem Mariuszem Kosylakiem (9 osób) oraz z Panią Izabelą Piotrowską (6 osób);
- ✓ nordic walking w wymiarze jednej godziny tygodniowo (4 osoby);
- ✓ warsztatów ceramicznych – w okresie styczeń – czerwiec w wymiarze dwóch godzin raz w tygodniu (5 osób), w okresie wrzesień – grudzień również raz w tygodniu po dwie godziny (7 osób);
- ✓ spotkań edukacyjnych z cyklu „Historie dalekie i bliskie”;
- ✓ „Wieczorów ze sztuką”, koncertu kolęd, festynu „Białobrzaska Majówka”.

W 2019 roku odbyło się 13 wydarzeń, w których uczestniczyło średnio 35 osób w tym członkowie Klubu Seniora DOK, Tomaszowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, Stowarzyszenia Amatorów Plastyków, a także seniorzy niezrzeszeni. W festynie „Białobrzaska Majówka” wzięło udział około 150 osób.

### filia Ośrodek Kultury TKACZ

W 2018 roku w Miejskim Centrum Kultury filia Ośrodek Kultury TKACZ seniorzy brali udział w:

- ✓ sekcji kabaretowej – kabaret MEJA. W jego skład wchodzi 6 osób, występy kabaretu uświetniają wydarzenia organizowane przez ośrodek m.in. biesiady senioralne;
- ✓ biesiadach senioralnych – gry i zabawy integracyjne przy dźwiękach muzyki rozrywkowej:
  - 23 stycznia biesiada karnawałowa (50 osób);
  - 25 kwietnia biesiada wiosenna (30 osób);
  - 23 października biesiada jesienna (50 osób);
- ✓ 16 stycznia – koncercie z okazji Dnia Babci i Dziadka – koncert z udziałem seniorów z grupy nieformalnej „Słoneczna Jedyńka”, którzy zaprezentowali spektakl „Bo bez miłości nie da się żyć” oraz wokalistów z pracowni wokalne ośrodka;
- ✓ 24 stycznia – „Palenie śmieci, czym nam grozi” – prezentacji multimedialnej oraz prelekcji zorganizowanej przez KP PSP w Tomaszowie Maz. Na temat szkodliwości i zagrożeń związanych ze spalaniem odpadów;
- ✓ 25 stycznia – organizacji wystawy seniora p. Mariana Matuszewskiego składającej się z 20 prac graficznych;
- ✓ 2 marca – organizacji benefisu p. Marii Babickiej, wernisaż prac „Gobelin i rzeźba ceramiczna” (50 osób);
- ✓ 21 marca – wieczorze poetyckim przeplatany utworami muzycznymi wykonanymi przez wokalistów ośrodka (80 osób);
- ✓ 13 listopada – „Jesiennych nastrojach” – wieczorze poetyckim (50 osób);
- ✓ zajęć fitness (10 osób), zajęć wokalnych (3 osoby), zajęć tenisa stołowego (3 osoby);
- ✓ 41. Łódzkich Spotkaniach Teatralnych – spektakl w wykonaniu laureata ŁÓPTY 2018 za spektakl „Starość jest. Piękna” (50 osób).

W 2019 roku seniorzy brali udział także w wydarzeniach organizowanych przez Miejskie Centrum Kultury filia TKACZ takich jak:

- ✓ sekcja kabaretowa dla seniorów – kabaret „MEJA” (6 osób). Kabaret uświetniał swoimi występami m.in. biesiady senioralne;
- ✓ biesiady senioralne – gry i zabawy integracyjne przy dźwiękach muzyki rozrywkowej: biesiada karnawałowa 27 lutego – 50 osób, biesiada PRL Story 30 września – 30 osób, biesiada andrzejkowa 27 listopada – 60 osób (w ramach projektu „Artystyczny Wehikuł Czasu”);
- ✓ wieczory poetyckie z klubem literackim Estawela:
  - 25 lutego – „Miłość niejedno ma imię” – wieczór poetycki przeplatany był utworami muzycznymi – 50 osób,
  - 22 maja – „Kochana mamoo...” – 100 osób,
  - 16 października – 100 osób,
  - 11 grudnia – „W świątecznym nastroju” – 80 osób;
- ✓ zajęcia fitness dla seniorów – 15 osób;
- ✓ zajęcia wokalne – 3 uczestników;
- ✓ zajęcia ceramiczne – 1 osoba;
- ✓ tenis stołowy – 3 osoby.

#### Miejskie Centrum Kultury

W 2020 roku Miejskie Centrum Kultury zorganizowało:

- ✓ warsztaty artystyczne z okazji Dnia Babci i Dnia Dziadka,
- ✓ zajęcia w ramach chóru „Artis Gaudium”,
- ✓ biesiady muzyczne (np. karnawałowa),
- ✓ wernisaże wystaw malarskich,
- ✓ rajdy nordicwalking,
- ✓ spektakl w ramach zajęć teatralnych,
- ✓ cykliczne zajęcia "Aktywny Senior" - w tym zajęcia ceramiczne, plastyczne, literackie i rekreacyjne,
- ✓ zajęcia kabaretowe,

- ✓ artystyczno-integracyjne spotkanie w Klubie Seniora - prelekcja Rafała Olczaka “Sposoby na zdrowy styl życia”,
- ✓ 5-lecie Klubu Seniora - bal karnawałowy,
- ✓ obchody Dnia Kobiet i Dnia Mężczyzn w Klubie Seniora,
- ✓ zajęcia stałe, jak np. zajęcia ceramiczne, plastyczne, rysunek i malarstwo, zajęcia wokalne.

#### **Wskaźnik ewaluacji:**

- **Liczba osób biorących udział w wydarzeniach: 2018 rok – około 2500, 2019 rok - około 3000 osób, 2020 rok - około 3000 osób.**

#### **1.4 Prowadzenie działań zmierzających do zwiększenia liczby ulg dla seniorów w ramach Karty Tomaszowianina - Senior**

Program „Tomaszowska Karta Mieszkańca” został przyjęty Uchwałą Rady Miejskiej Tomaszowa Mazowieckiego nr XXIX/282/2016 z dnia 31 maja 2016 roku w sprawie przyjęcia Programu „Tomaszowska Karta Mieszkańca”.

W ramach Programu wyodrębniono kartę dla osób powyżej 60 roku życia – tzw. Kartę Tomaszowianina – Senior. W roku 2018 Kartę Tomaszowianina Senior przyznano dla **3378** osób w tym 437 kart jednorocznych oraz 2941 kart trzyletnich. W roku 2019 Kartę Tomaszowianina Senior przyznano dla **702** osób w tym 107 kart jednorocznych oraz 595 kart trzyletnich.

W 2020 roku przyznano dla **1527** osób w tym 109 kart jednorocznych oraz 1418 kart trzyletnich.

Posiadacze Karty Tomaszowianina – Senior mogli skorzystać z następujących ulg:

#### **GASTRONOMIA:**

- Hotel Prezydent – rabat w wysokości 5% na kartę menu i napoje bezalkoholowe;
- Hotel Kruk – 5% rabatu na dania z karty menu w hotelowej restauracji, 5 % rabatu na usługę noclegową;
- Zajazd Okowita – 5 % zniżki;
- Galeria Bulwary LV caffe Galeria Bulwary - 10% zniżki na kartę menu, pizza, LV burgers, LV chicken;

- TOMPOL CAPITAL Sp. z o.o. Hotel Mazowiecki – 10% na dania z Karty Menu; 15% na pobyty hotelowe wraz z innymi ofertami hotelowymi.

#### **USŁUGI i HANDEL:**

- Miejski Zakład Komunikacyjny sp. z o.o. – bezpłatne przejazdy na terenie Gminy Miasto i Gminy Tomaszów Mazowiecki;
- Jubiler Diament - złoto 3%, srebro 7% , zegarki 5%, dekoracyjne 7%;
- Jubiler BUDA - złoto 3%, srebro 7% , zegarki 5%, dekoracyjne 7%;
- Strefa Płatnego Parkowania;
- PAT – FISH Sklep Wędkarski – 5% na cały asortyment;
- JARKPOL – 3% rabatu;
- Kołkiewicz Tomasz Stomatologia – 10% zniżki na usługi dostępne w gabinecie;
- Ośrodek Rehabilitacji Dzieci Niepełnosprawnych – 30% zniżki na wszystkie dostępne zabiegi poza integracją sensoryczną, konsultacją medyczną, najmem terenu;
- Biniek Sebastian SAM – zniżka 10%;
- Sztuk Magdalena Doradztwo Podatkowe – zniżki dla osób prowadzących firmę: 20% zniżki na rozliczenie roczne PIT-36, PIT-36L, PIT-28; zniżki dla osób prywatnych: 50% zniżki na roczne rozliczenie PIT-37, 30% zniżki na roczne rozliczenie PIT-28 (rozliczenie z najmu);
- SUPER FOTO Liliana i Joanna Sulej s.c. - 5% na wywołanie zdjęć amatorskich, sklep - ramki, albumy, akcesoria fotograficzne;
- Chabiera Dariusz TAXI – 8% zniżki na przejazd na terenie miasta Tomaszowa Mazowieckiego;
- Konkol Szymon Gabinet Leczenia Zeza i Niedowidzenia – 100% zniżki na badanie komputerowe wzroku przy zakupie okularów; 10% zniżki na zakup szkielek okularowych od cen katalogowych; 15% zniżki na zakup opraw okularowych; 5% zniżki na zakup galanterii optycznej;
- Śliwiński Jacek Ubezpieczenia – od 5% do 20% zniżki na ubezpieczenia komunikacyjne od 5% do 50% zniżki na ubezpieczenia majątkowe i turystyczne; dodatkowo co miesiąc jest produkt miesiąca w niższej cenie (każdego miesiąca inny); dla każdej osoby, która wykupi ubezpieczenie roczne z kartą otrzyma pakiet pomocy prawnej gratis;

- Rusek Dawid Usługi Kominarskie – czyszczenie przewodu kominowego (dymowy, spalinowy z wybieraniem sadzy) cena z kartą 70 zł (30% rabatu); dokumenty do odbioru budynku, opinii do podłączenia pieca lub podłączenia gazu, z kartą (20% rabatu); inne prace kominarskie 5% rabatu; montaż wkładów kominowych 10% rabatu; zakup ekologicznych i nowoczesnych piecy pelletowych klasy 5 5% rabatu; zakup kominów, wkładów kominowych oraz akcesoriów w hurtowni 10% rabatu;
- Karp Daniel Usługi Geodezyjne – 15% rabatu na usługi geodezyjne;
- Domański Łukasz TOPOGRAF – 10% rabatu na usługi geodezyjne;
- Kubiak Adam FUNTASY LV AUTO SERWIS – wymiana oleju za 1 zł - przy zakupie oleju silnikowego, filtrów w serwisie; wymiana zestawu rozrządu, a przy tym serwis klimatyzacji za 1 zł; kontrola auta – 11 pkt. za 49zł; rabat na części 20% (z wyłączeniem oleju silnikowego, akumulatorów i opon); rabat na naprawę 20%;
- Garczyńska Magdalena Pazurek & Rzęska – 10% rabatu na wszystkie zabiegi kosmetyczne;
- F.H.U. Karneol Salon Bielizny „Jak intymnie...” – 13% zniżki;
- Grabowska Edyta Firma Handlowa "KOLOREX" Salon Bielizny - 10% zniżki na cały asortyment.

#### **EDUKACJA I KULTURA:**

- Muzeum im. A. hr. Ostrowskiego – bezpłatny wstęp do Muzeum w niedzielę, bezpłatne zwiedzanie wystaw stałych w niedzielę
- Miejska Bibliotek Publiczna – zwolnienie z opłaty za kartę biblioteczną
- Miejskie Centrum Kultury – zajęcia stałe 20% ulgi od ceny zajęć; zajęcia jednorazowe (warsztaty, koncerty itp.) 10% ulgi od ceny biletu; Skansen Rzeki Pilicy 20% ulgi od ceny biletu.

#### **SPORT I REKREACJA**

- ZOLA Aleksandra Kołkiewicz – 10 % zniżki
- Studio Tańca Sportowego KOBOS DANCE – 10% na karnet miesięczny 8 wejść w miesiącu; 10% na wejście jednorazowe; 10% zniżki dla drugiej osoby z rodziny, która jedzie na obóz sportowy;



- TCS Sp. z o.o. Arena Lodowa – ulgi na ślizgawkę 7 zł;
- Marusik Mariusz LV GYM – karnet siłownia Open - 20%; pozostałe opcje karnetowe 10%;
- BEE FEE LV Bowling – 10% wynajęcie torów do bowlingu;
- Galeria Bulwary LV squash Galeria Bulwary - 20% zniżki na wynajęcie kortów do gry.

#### **Wskaźnik ewaluacji:**

- **Ilość porozumień – 2018 rok – 36, 2019 rok – 35, 2020 rok - 35**

## **2. POPRAWA SPOŁECZNEGO WIZERUNKU SENIORÓW I PRZECIWDZIAŁANIE DYSKRYMINACJI SPOŁECZNEJ OSÓB STARSZYCH**

### **2.1 Opracowanie projektu „Miejsce Przyjazne Seniorom”**

Prezydent Miasta Tomaszowa Mazowieckiego, po konsultacjach z Tomaszowską Radą Seniorów, Zarządzeniem Nr 201/2018 z dnia 8 czerwca 2018 roku wprowadził regulamin projektu „Miejsce Przyjazne Seniorom”.

Celem projektu jest promowanie miejsc na terenie Miasta Tomaszowa Mazowieckiego, w których osoby starsze traktowane są w sposób szczególnie przyjazny, czują się swobodnie lub korzystają ze specjalnych przywilejów. Wśród kandydatur do tytułu „Miejsca Przyjaznego Seniorom” mogą znaleźć się między innymi kawiarnie, instytucje kultury, sklepy, apteki, instytucje publiczne, prywatni przedsiębiorcy i inne.

Zgłoszenia mogą dokonać m. in. organizacje pozarządowe, instytucje lub firmy oraz grupy przynajmniej 10 osób fizycznych (grupy nieformalne).

W szczególnych przypadkach kandydaturę może zgłosić Prezydent Miasta Tomaszowa Mazowieckiego.

Instytucje ubiegające się o tytuł „Miejsca Przyjaznego Seniorom” muszą charakteryzować się:

- szczególną otwartością i przychylnością wobec osób starszych;
- świadczeniem specjalnych usług i/lub ofertą artykułów dla seniorów;
- posiadaniem korzystnej oferty dla seniorów (np.: rabatowej);

- innymi cechami, które wskazywałyby na działalność pro senioralną.

Tytuł „Miejsce Przyjazne Seniorom” otrzymują podmioty, które uzyskały pozytywną opinię



Tomaszowskiej Rady Seniorów oraz  
Prezydenta Miasta Tomaszowa  
Mazowieckiego.

Wręczenie certyfikatów następuje  
na uroczystości z okazji Dnia Seniora.

**„Miejsca Przyjazne Seniorom” 2018:**

1. Szkoła Podstawowa Nr 1 im. Aleksandra  
Kamińskiego;

2. Miejskie Centrum Kultury filia Miejskiego Ośrodka Kultury ;

3. Szkoła Podstawowa Nr 10 im. Tomaszowskich Olimpijczyków;

4. Zakład Fryzjerski Damski Pani Małgorzaty Pfau;

5. Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych Nr 1 im. Tadeusza Kościuszki ;

6. Galeria Arkady;

7. Fryzjer Męski Pana Jacka Kocha;

8. Zakład Szewski Pana Piotra Czajkowskiego.

Również Prezydent Tomaszowa Mazowieckiego wyróżnił tytułem „Miejsce Przyjazne Seniorom”:

1. Państwa Annę i Cezarego Dębców właścicieli DEKO SMAKU;

2. Miejski Zakład Komunikacyjny w Tomaszowie Mazowieckim;

3. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Tomaszowie Mazowiecki.

**„Miejsca Przyjazne Seniorom” 2019:**

1. Parafia św. Rodziny;

2. Ośrodek Rehabilitacji Dzieci Niepełnosprawnych;

3. Urząd Miasta;

4. Miejskie Centrum Kultury filia DOK;

5. Filia Uniwersytetu Łódzkiego w Tomaszowie Maz.;

6. Poradnia Diabetologiczna przy Tomaszowskim Centrum Zdrowia;

7. Muzeum im. Antoniego hr. Ostrowskiego.

**„Miejsca Przyjazne Seniorom” 2020:**

1. Tomaszowskie Centrum Sportu sp. z o.o.

2. Miejskie Centrum Kultury w Tomaszowie Mazowieckim

3. Zespół Szkolno – Przedszkolny nr 7 SP nr 11.

#### Wskaźnik ewaluacji:

- liczba miejsc przyjaznych – 2018 rok – 11, 2019 rok – 7, 2020 rok – 3.

#### 2.2 Podejmowanie działań międzypokoleniowych

##### Miejskie Centrum Kultury filia Miejski Ośrodek Kultury

W Miejskim Centrum Kultury filia Miejski Ośrodek Kultury w 2018 roku zorganizowane zostały działania międzypokoleniowe w ramach projektu „Wczasy w sercu miasta”. Od 16 do 28 sierpnia odbywał się cykl imprez kulturalnych zorganizowany przez Tomaszowski Uniwersytet Trzeciego Wieku. Projekt był skierowany do mieszkańców Tomaszowa Mazowieckiego, a w szczególności do tych, którzy nigdzie nie wyjeżdżali na wakacje. W programie znalazły się m.in. warsztaty taneczne, artystyczne, biesiady muzyczne, karaoke, spływ kajakowy, a także wycieczki autokarowe.

Odbyła się również kolejna edycja „Przeglądu Twórczości Amatorskiej”. Podjęte w projekcie działania przyczyniły się do: integracji wewnątrz i międzypokoleniowej na płaszczyźnie kultury i tożsamości regionalnej, poszerzenia oferty kulturalnej dla osób w wieku dojrzałym w mieście w okresie wakacyjnym poprzez cykl imprez kulturalnych, turystyczno – rekreacyjnych oraz warsztatów artystycznych i integracyjno – tanecznych.

W tej edycji projektu znalazły się następujące działania:

- ✓ warsztaty integracyjno – taneczne – podczas ponad dwugodzinnego spotkania 30 - osobowa grupa uczestniczyła w integracji poprzez zabawy metodą Klanza oraz poznała kroki popularnych tańców (17 sierpnia);
- ✓ warsztaty zdobienia materiału metodą transferu – dwugodzinnie spotkanie dla 15 osób (8 października);
- ✓ V Przegląd Amatorskiej Twórczości Tomaszowskiej – nastąpiła konfrontacja dorobku artystycznego stowarzyszeń i klubów seniora działających w mieście oraz wszystkich chętnych mieszkańców miasta. Propagowanie wartości artystycznych, ukazanie

- potencjału ludzi dojrzałych i zachęcenie do innych aktywności i samorozwoju, a także dobrej zabawy miało miejsce podczas trzygodzinnej imprezy w dniu 24 sierpnia;
- ✓ wieczór karaoke – podczas blisko trzygodzinnego wieczornego występu 30 uczestników integrowało się sprawdzając własne możliwości i umiejętności wokalne. Do śpiewania piosenek międzypokoleniowych dołączyła również młodzież, a skoczna muzyka porwała uczestników do tańca (20 sierpnia);
  - ✓ „Letnie potyczki szarych komórek” – dwugodzinna kontynuacja zeszłorocznej edycji działań drużynowych polegała na wykonaniu 30 zadań – quizów, kalamburów i innych. Celem spotkania była integracja międzypokoleniowa, pobudzenie myślenia abstrakcyjnego, kreatywnego, nauka pracy w grupie (22 sierpnia);
  - ✓ spływ kajakowy na trasie Inowódz – Domaniewice – 18 sierpnia w sześciogodzinnym spływie kajakowym wzięło udział 40 osób. Uczestnicy poznali uroki rzeki Pilicy na trasie 23 km, wielokrotnie pomagali sobie podczas nieprzewidzianych zdarzeń na rzece oraz w trakcie wsiadania i wysiadania z kajaków;
  - ✓ letnie wieczory muzyczne „Biesiada pod gwiazdami” – wspólne biesiadowanie „pod gołym niebem” przyciągnęło prawie 80 uczestników. 23 sierpnia odbyło się wspólne śpiewanie piosenek podczas koncertu Anny Gnatek wraz z zespołem muzycznym;
  - ✓ wycieczki autokarowe:
    - Otwock – Świerk – Czersk** – w całodniowej wycieczce autokarowej w dniu 16 sierpnia wzięło udział 50 osób. Zwiedzono m.in. Narodowe Centrum Badań Jądrowych, gotycki zamek książąt mazowieckich, pałac z 1682r.;
    - Bydgoszcz** – grupa 40 osób wzięła udział w całodniowej wycieczce autokarowej w dniu 21 sierpnia. Uczestnicy wycieczki zwiedzili Stare Miasto, Muzeum Mydła i Historii Brudu, Europejskie Centrum Pieniądza oraz odbyli rejs tramwajem wodnym po Kanale Bydgoskim;
    - Orzechówka – Starachowice – Wąchock** – w całodniowej wycieczce autokarowej 28 sierpnia wzięło udział 40 osób. Tym razem uczestnicy zwiedzili Muzeum Siekier, Muzeum Przyrody i Techniki Ekomuzeum, Opactwo Cystersów.

Podsumowanie projektu odbyło się w dniu 25 października, podczas którego zaprezentowano dokumentację zdjęciową. Wieczór zakończył koncert Natalii Mierzwij pt. „Odśłony miłości”.

W Miejskim Centrum Kultury filia Miejski Ośrodek Kultury w 2019 roku zorganizowane zostały działania międzypokoleniowe w ramach projektu „Miejska Letniczówka”. Od 12 do 30 sierpnia odbywał się cykl imprez kulturalnych skierowany do mieszkańców Tomaszowa Mazowieckiego, a w szczególności do tych, którzy nigdzie nie wyjeżdżali na wakacje. Podjęte działania przyczyniły się do integracji wewnątrz i międzypokoleniowej na płaszczyźnie kultury i tożsamości regionalnej, poszerzenia oferty kulturalnej dla osób w wieku dojrzałym w mieście w okresie wakacyjnym poprzez cykl imprez kulturalnych, turystyczno – rekreacyjnych oraz warsztatów artystycznych i integracyjno – tanecznych.

W programie znalazły się następujące wydarzenia:

- ✓ „Wakacyjne ulepiaki” – warsztaty ceramiczne;
- ✓ Biesiada w Letniczówce – warsztaty muzyczno – taneczne przy akordeonie;
- ✓ Letnie karaoke – warsztaty wokalne w kręgielni Navi;
- ✓ „nieODKRYTE ZAKĄTKI” – wyjazdowy rajd nordic walking do Geoparku w gminie Sławno;
- ✓ letni wieczór muzyczny – koncert polskich przebojów w wykonaniu zespołu el Fuego;
- ✓ „Wyprawy małe i duże” – zwiedzanie zamku Krzyżtopór, Winnic Terra i jaskiń na Kadzielni; wycieczka do Warszawy i do Wrocławia;
- ✓ „Na łądzie i na wodzie” – spływ kajakowy na trasie Tomaszów Mazowiecki – Inowódz;
- ✓ Potańcówka w Letniczówce – biesiada muzyczna;
- ✓ „Potyczki szarych komórek” – łamigłówki, turnieje wiedzy, kalambury;
- ✓ udział w VI Przeglądzie Amatorskiej Twórczości Tomaszowskiej – przegląd skierowany do utalentowanych tomaszowian w zakresie recytacji, śpiewu i rzemiosła artystycznego.

#### *filia Dzielnicowy Ośrodek Kultury*

W Miejskim Centrum Kultury filia Dzielnicowy Ośrodek Kultury w 2018 roku zorganizowano następujące działania międzypokoleniowe:

- ✓ artystyczna laurka dla babci i dziadka – artystyczne, integracyjne spotkanie międzypokoleniowe wnucząt i dziadków (60 osób);

- ✓ „Dociekania genealogiczne z moją babcią i dziadkiem” – warsztaty dla członków klubu seniora przy Miejskim Centrum Kultury filia DOK prowadzone przez Panią Zofię Zielińską, pracownika Archiwum Państwowego w Piotrkowie Trybunalskim Oddział w Tomaszowie Mazowieckim (30 seniorów);
- ✓ międzypokoleniowe wakacyjne warsztaty ceramiki dla 8 seniorek;
- ✓ „EKOmural dla Białobrzegów” – współuczestnictwo w realizacji projektu wraz z młodzieżą Zespołu Szkolno – Przedszkolnego Nr 6 i 8 w Tomaszowie Mazowieckim (8 osób).

W Miejskim Centrum Kultury filia Dzielnicowy Ośrodek Kultury w 2019 roku zorganizowano następujące działania międzypokoleniowe:

- ✓ artystyczna laurka dla babci i dziadka – artystyczne, integracyjne spotkanie międzypokoleniowe wnucząt i dziadków (60 osób);
- ✓ międzypokoleniowe wakacyjne warsztaty ceramiki dla 5 seniorek.

#### filia Ośrodek Kultury TKACZ

W Miejskim Centrum Kultury filia Ośrodek Kultury TKACZ w 2018 roku odbywały się okazjonalne warsztaty plastyczne dla babć, dziadków i wnucząt.

W 2019 roku seniorzy brali udział w:

- ✓ „Aktywnym popołudniu z Babcią i Dziadkiem” 29 stycznia – prawdziwe międzypokoleniowe święto pełne różnego rodzaju atrakcji i niespodzianek. W programie znalazły się m.in. występy dzieci, warsztaty „Profilaktyka zdrowotna dawniej i dziś”, kosmetyczne, robótki ręczne – nauka robienia serwetek na szydełku, gra w kapsle, warsztaty biżuterii, karnawałowa międzypokoleniowa sesja zdjęciowa;
- ✓ okazjonalne warsztaty plastyczne dla babć, dziadków i ich wnucząt.

#### filia Skansen Rzeki Pilicy

W Miejskim Centrum Kultury filia Skansen Rzeki Pilicy w 2018 roku zorganizowano:

- ✓ występy artystyczne zespołu „Ludwiczanki” w czasie pikniku „Słodka niedziela”;
- ✓ współpracowano z seniorami ze Stowarzyszenia Amatorów Plastyków, którzy w wakacyjne weekendy prezentowali swoją twórczość w Skansenie oraz prowadzili warsztaty rękodzielnicze dla najmłodszych;
- ✓ wzięto udział w projekcie „Jestem flisakiem – zawód moich pradziadów” (10 osób).

### Miejskie Centrum Kultury

W 2020 roku Miejskie Centrum Kultury realizowało projekt dofinansowany z Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego – „Śpiewać każdy może!” polegający na przeprowadzeniu cyklu warsztatów wokalnych, rytmicznych, psychologicznych zakończonych koncertem gospel z udziałem uczestników w różnym wieku (w tym seniorów).

#### Wskaźnik ewaluacji:

- liczba działań – 2018 rok – 18, 2019 rok – 14, 2020 rok – 1.

### 2.3 Powstanie Centrum Usług Społecznych dla seniorów

Gmina Miasto Tomaszów Mazowiecki w partnerstwie z Powiatem Tomaszowskim, Gminnym Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Tomaszowie Mazowieckim, Fundacją NU-MED, Krajowym Stowarzyszeniem Seniorów „Pasja”, Polskim Związkiem Emerytów, Rencistów i Inwalidów Oddział Rejonowy w Tomaszowie Mazowieckim w okresie 01.05.2018 r. –



31.05.2021 r. realizuje projekt pn. „Tomaszowskie Centrum Usług Społecznych”. Na powyższy cel pozyskano dofinansowanie w wysokości 4 171 956,89 zł, a ogólna wartość projektu wynosi 4 635 550,99 zł. Projekt jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Łódzkiego na lata 2014 – 2020 Osi Priorytetowej IX Włączenie społeczne, Działania IX.2 Usługi na rzecz osób zagrożonych ubóstwem lub wykluczeniem społecznym, Poddziałania IX.2.1 Usługi społeczne i zdrowotne.

Celem projektu jest rozwój usług medyczno – opiekuńczych oraz poprawa dostępu i wzrost jakości świadczonych usług na terenie powiatu tomaszowskiego. Działania przyczynią się do poprawy dostępności jak i jakości usług społecznych ograniczających ubóstwo i wykluczenie społeczne osób niesamodzielnymi, z niepełnosprawnościami oraz ich opiekunów faktycznych i rodzin. W ramach projektu został wyremontowany i wyposażony Dom Dziennego Pobytu przy ul. Św. Antoniego 55, którego uroczyste otwarcie miało miejsce **5 października 2018 roku**. Seniorzy mają zagwarantowaną opiekę terapeutyczną i medyczną, wyżywienie jak również liczne zajęcia, w tym: rehabilitacyjne, plastyczne, muzyczne

i ruchowe. Z pozyska nów środków sfinansowane zostało zatrudnienie opiekunek i asystentów dla kilkunastu seniorów zamieszkujących zarówno na terenie miasta jak i gminy potrzebujących pomocy. W ramach projektu powstał również Klub Seniora, w którego ofercie można znaleźć warsztaty muzyczne, teatralne, florystyczne, kulinarne, rękodzieła, zajęcia ruchowe, spotkania z zakresu bezpieczeństwa oraz edukacji zdrowotnej jak również wyjazdy kulturalnego teatru czy kina, a także na basen. Projekt oferuje także różnorodne wsparcie dla osób sprawujących opiekę nad osobami chorymi czy niepełnosprawnymi. Mogą one skorzystać z warsztatów poszerzających ich wiedzę i wspierających ich w tym trudnym zadaniu. Na terenie gminy, w świetlicach wiejskich, organizowane są zajęcia kulturalne z zakresu rękodzieła, florystyki, zajęcia muzyczne i ruchowe. Uczestnikom w miarę potrzeby zapewniany jest transport na zajęcia. W Starostwie Powiatowym świadczone są bezpłatne porady prawne i psychologiczne. Do dyspozycji osób potrzebujących utworzona i wyposażona została wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego, w tym łóżek, rowerków rehabilitacyjnych i magnetycznych, foteli geriatrycznych, torów do chodzenia, drabinek do łóżka, sprzętu dla osób niedowidzących jak również drobnego sprzętu pierwszej potrzeby dla osób niesamodzielnych (balkoniki, kule, materace przeciwoślizgowe, krzesła prysznicowe). Projekt zakłada również zakup tzw. „prycisków sos” zapewniających bezpieczeństwo osobom, które nie opuszczają miejsca swojego zamieszkania, a nagle mogą potrzebować pomocy.

Tomaszowskie Centrum Usług Społecznych w 2019 roku umożliwił udzielenie wsparcia łącznie 630 osobom w wieku powyżej 50 lat, zamieszkujących na terenie miasta jak i powiatu tomaszowskiego. W wyremontowanym i wyposażonym budynku mieszczącym się przy ul. Św. Antoniego 55 funkcjonuje Dom Dziennego Pobytu zapewniający kompleksową opiekę oraz aktywizację, zarówno w sferze fizycznej jak i społecznej 30 osobom. Do działań prowadzonych w DDP zaangażowano: terapeutów/opiekunów, pielęgniarkę, fizjoterapeutkę, masażystkę. Podopiecznym DDP zapewniono wyżywienie w postaci dwóch posiłków dziennie oraz materiały na zajęcia. W nowoczesnie wyposażonych salach odbywają się również zajęcia w ramach utworzonego Klubu Seniora. Zaangażowane stowarzyszenia senioralne, będące Partnerami projektu, realizują: zajęcia ruchowe, warsztaty muzyczne, rękodzieła, teatralne, florystyczne, kulinarne, zdrowotne oraz z zakresu bezpieczeństwa. Uczestnikom ww. warsztatów zapewniono poczęstunek i materiały na zajęcia. Partnerzy, dla uczestników





projektu, organizują również wyjazdy na basen, do teatru oraz wyjścia do kina. Do prowadzenia działań na rzecz osób szczególnie potrzebujących zaangażowano wykwalifikowaną kadrę świadczącą pomoc w formie usług opiekuńczych, specjalistycznych usług opiekuńczych oraz usług asystenckich, które wykonywane są w miejscu zamieszkania. Zakupiono i przekazano uczestnikom systemu przywoławcze – „przyciski

SOS” umożliwiające wezwanie pomocy osobom samotnym w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia. Osobisty System Alarmowy to urządzenie stworzone z myślą o osobach potrzebujących. W sytuacji kryzysowej można szybciej otrzymać pomoc. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Tomaszowie Mazowieckim ponosi koszty abonamentu za zakupione karty SIM, niezbędne do funkcjonowania urządzenia.

W 2020 roku wydano decyzje kierujące dla 32 osób (27 kobiet i 5 mężczyzn). W ciągu roku uchylono decyzje dla 5 osób (jedna osoba zrezygnowała, 4 osoby zmarły). Pełna odpłatność wynosiła 457,53 zł. Ze względu na epidemię COVID – 19 zawieszono działalność w okresie 06.03.2020 r. – 05.07.2020 r. oraz 22.10.2020 r. – 18.01.2021 r. uczestnicy w trakcie zawieszenia działalności otrzymywali posiłki do miejsca zamieszkania. Personel utrzymywał stały kontakt zdalny z uczestnikami: terapeutyczne rozmowy telefoniczne i cykl działań terapeutycznych skierowanych na dbanie o zdrowie seniorów i zachowanie zdrowego stylu życia. Seniorzy otrzymali upominki świąteczne wykonane przez przedszkolaków, które zostały dostarczone do domów uczestników.

W 2020 roku pozyskano środki na kolejne miejsce dedykowane seniorom. Nowy Dom Dziennego Pobytu powstanie w budynku przy ul. Piłsudskiego 34 - dawny „Tkacz”. To już druga placówka tego typu w naszym mieście. Powstanie dzięki uzyskanemu dofinansowaniu. Dom jest elementem programu, którego całkowita wartość to ponad 8 mln zł, a dofinansowanie stanowi aż 90%. Projekt powstał i jest realizowany dzięki współpracy samorządów: miasta, powiatu tomaszowskiego i gminy Tomaszów Mazowiecki oraz Powiatowego Stowarzyszenia Emerytów, Rencistów i Inwalidów.

Aby zapewnić odpowiednie zaplecze lokalowe przeprowadzono liczne prace remontowe w budynku. Pod nadzorem konserwatora zabytków dokonano wymiany okien, cyklinowania i lakierowania drewnianej podłogi, wymiany schodów zewnętrznych i montażu balustrady, wymiany parapetów zewnętrznych i daszku nad kotłownią, montażu oświetlenia oraz dostosowania sanitariatów do potrzeb seniorów korzystających z domu. Zagospodarowano również teren zielony na potrzeby rekreacyjne dokonując nie tylko nowych nasadzeń kwiatów i krzewów, ale również montażu altany, ławeczek, huśtawek nadających niepowtarzalny i kameralny klimat temu miejscu.

Na Dom Dziennego Pobytu składa się kilka pomieszczeń, których sercem jest sala wypoczynkowa wyposażona w komfortowe kanapy i fotele, stoły, krzesła oraz sprzęt RTV. Domowego charakteru nadaje bogato wyposażona biblioteczka, stylowe oświetlenie, liczne obrazy oraz pianino. Do dyspozycji seniorów jest również jadalnia wyposażona w stoły i krzesła odpowiadające klimatowi tego miejsca, przy których poza spożywaniem zapewnianych uczestnikom posiłków będą oni spędzać wolny czas oddając się swoim pasjom i zajęciom warsztatowym organizowanym przez terapeutki/opiekunki. Wygospodarowano również pomieszczenia niezbędne do realizacji usług na rzecz podopiecznych świadczonych przez wykwalifikowany personel, w skład którego wchodzi: fizjoterapeuta, masażysta, pielęgniarka. Aktywizacja seniorów będzie wspierana dzięki specjalistycznemu sprzętowi jak i odpowiednie wyposażenie udostępnionej sali gimnastycznej. Budynek został dostosowany tak, aby móc zapewnić kompleksową opiekę oraz aktywizację, zarówno w sferze fizycznej jak i społecznej dla 30 osób.

Celem przy tworzeniu tej placówki było zapewnienie seniorom uczestnictwa w życiu społecznym, kulturalnym i towarzyskim przywracając im radość życia i wiarę w własne możliwości. Zapewniane tu wsparcie skierowane jest również do rodzin kierowanych tutaj seniorów, którzy mogą być spokojni o ich bezpieczeństwo, ale również utrzymanie ich dobrej kondycji psychicznej, fizycznej i społecznej.

Nad całością realizacji projektu czuwa Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Tomaszowie Mazowieckim. Dofinansowanie pochodzi z środków Europejskiego Funduszu Społecznego, Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Łódzkiego na lata 2014-2020 w ramach projektu „Tomaszowskie Centrum Usług Społecznych II”.

Działania w projekcie przyczynią się do poprawy dostępności wszelkiego rodzaju usług na rzecz lokalnych seniorów oraz zapewnią im szeroki wachlarz działań aktywizacyjnych

i wspierających ich codzienne funkcjonowanie. Projekt zakłada udzielenie wsparcia ponad 1 300 osobom. Dzięki niemu możliwa będzie kontynuacja finansowania działalności pierwszego z DDP zlokalizowanego przy ul. Św. Antoniego 55 jak również realizacja usług opiekuńczych i asystenckich na rzecz osób niesamodzielnych zamieszkujących na terenie miasta. W tym roku powstaną również mieszkania wspomagane dla 8 osób, w których podopiecznym zapewniony zostanie posiłek, przybory i artykuły do osobistego użytku jak również usługi opiekuńcze i wsparcie specjalistów. Udział partnerów w działaniach w projekcie zapewnia kompleksowość oferowanego lokalnym seniorom wsparcia poprzez funkcjonowanie i doposażenie wypożyczalni sprzętu rehabilitacyjnego, czy też świadczenie porad psychologicznych i prawnych przez powiat tomaszowski, realizacje różnorodnych warsztatów w klubach seniora zarówno na terenie miasta jak i gminy czy powiatu dzięki współpracy z Powiatowym Stowarzyszeniem Emerytów, Rencistów i Inwalidów oraz Gminy Tomaszów Mazowiecki, która zapewni również świadczenie usług opiekuńczych na rzecz mieszkańców gminy. Wspólna idea pomocy seniorom, ale i członkom ich rodziny, którzy również mogą korzystać z oferowanego wsparcia w projekcie, była początkiem, ale i niezbędnym czynnikiem w celu pozyskania środków zewnętrznych na ten cel.

#### **Wskaźnik ewaluacji:**

- **liczba osób – 2018 rok – 329, 2019 rok – 630, 2020 rok - 558**

#### **2.4 Rozwój wolontariatu osób starszych i na rzecz osób starszych**



Obchody Międzynarodowego Dnia Wolontariusza w 2018 roku odbyły się **5 grudnia** w Sali Obrad Urzędu Miasta. Na uroczystość pod nazwą „Anioły są wśród nas” zaproszeni zostali wolontariusze wytypowani przez m. in. organizacje

pozarządowe zrzeszające seniorów. Podczas uroczystości Prezydent Miasta Marcin Witko podziękował wolontariuszom za ich pracę i poświęcenie. Najbardziej aktywnych uhonorował statuetką w kształcie anioła. Wyróżniający się wolontariusze otrzymali również vouchery do kina. Mieli również okazję wziąć udział w części artystycznej – spektaklu przygotowanym przez uczniów ze Szkoły Podstawowej nr 9. Wśród wyróżnionych znaleźli się przedstawiciele następujących zrzeszeń senioralnych:

Polskie Stowarzyszenie Diabetyków Oddział Miejsko – Powiatowy; Krajowe Stowarzyszenie Seniorów Pasja; Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów; Tomaszowskie Stowarzyszenie Amazonek; Klub Seniora „Słoneczna Jedyńka”; Klub Seniora „50+”; Klub Seniora „Niezapominajki”, Klub Seniora przy Miejskim Centrum Kultury filia Dzielnicowy Ośrodek Kultury; Tomaszowski Uniwersytet Trzeciego Wieku.

83 wolontariuszy zostało wyróżnionych w 2019 roku podczas gali „Anioły są wśród nas” zorganizowanej w Urzędzie Miasta z okazji przypadającego **5 grudnia** Międzynarodowego Dnia Wolontariusza. Na uroczystość zostali zaproszeni wolontariusze wytypowani przez organizacje pozarządowe, opiekunowie kół wolontariatu z tomaszowskich szkół oraz najbardziej aktywni wolontariusze (uczniowie) ze szkół. Podczas uroczystości wiceprezydent Izabela Śliwińska w imieniu prezydenta Tomaszowa Mazowieckiego, Marcina Witko podziękowała wszystkim wolontariuszom za ich pracę i poświęcenie. Najbardziej aktywnych i zasłużonych wolontariuszy uhonorowano statuetką anioła oraz wręczono podziękowania od Prezydenta Miasta. Wolontariusze oraz zaproszeni goście mieli również okazję wziąć udział w części artystycznej – spektaklu pt. „Bezdroży” przygotowanego przez uczniów z klas III, V i VII ze Szkoły Podstawowej nr 7. Wśród wyróżnionych znaleźli się przedstawiciele następujących zrzeszeń senioralnych: Polskie Stowarzyszenie Diabetyków Koło Miejskie Nr 2; Polski Związek Niewidomych Koło Nr 21; Krajowe Stowarzyszenie Seniorów Pasja; Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów; Tomaszowskie Stowarzyszenie Amazonek; Powiatowe Stowarzyszenie Emerytów, Rencistów i Inwalidów; Tomaszowski Uniwersytet Trzeciego Wieku.

W 2020 roku z okazji Międzynarodowego Dnia Wolontariusza Prezydent Tomaszowa Mazowieckiego uhonorował wolontariuszy działających na rzecz środowiska senioralnego z następujących organizacji pozarządowych: Tomaszowski Uniwersytet Trzeciego Wieku, Tomaszowskie Stowarzyszenie Amazonek, Fundacja Educator im. ks. St. Grada, Powiatowe Stowarzyszenie Emerytów, Rencistów i Inwalidów. Łącznie wyróżniono 6 osób.

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej podpisał porozumienie z jednym wolontariuszem na okres 09.03.2020 r. – 09.04.2020 r. na opiekę nad osobą starszą w zakresie załatwiania spraw urzędowych, robienia zakupów oraz realizacji recept.

**Wskaźnik ewaluacji:**

- **liczba wolontariuszy – 2018 rok – 9, 2019 rok – 7, 2020 rok - 7**

**3. POPRAWA EFEKTYWNOŚCI SYSTEMU WSPARCIA SENIORÓW W SWOIM ŚRODOWISKU.**

**3.1 Zwiększenie dostępności usług opiekuńczych w miejscu zamieszkania osób starszych**

W 2018 roku Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Tomaszowie Mazowieckim świadczył usługi opiekuńcze dla 57 swoich podopiecznych oraz dla 19 osób z Tomaszowskiego Centrum Usług Społecznych.

W ramach usług:

- ✓ pomagano w utrzymaniu czystości w pomieszczeniach;
- ✓ pomagano w utrzymaniu higieny osobistej;
- ✓ przygotowywano i podawano posiłki oraz leki;
- ✓ kupowano artykuły spożywcze i inne;
- ✓ realizowano recepty;
- ✓ kontaktowano się z lekarzem i pielęgniarką środowiskową;
- ✓ załatwiano urzędowe sprawy.

W 2019 roku Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Tomaszowie Mazowieckim świadczył usługi opiekuńcze dla 87 swoich podopiecznych. W ramach usług:

- ✓ pomagano w utrzymaniu czystości w pomieszczeniach;
- ✓ pomagano w utrzymaniu higieny osobistej;
- ✓ przygotowywano i podawano posiłki oraz leki;
- ✓ kupowano artykuły spożywcze i inne;
- ✓ realizowano recepty;
- ✓ kontaktowano się z lekarzem i pielęgniarką środowiskową;
- ✓ załatwiano urzędowe sprawy.

W 2020 roku Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Tomaszowie Mazowieckim świadczył:

- ✓ usługi opiekuńcze w miejscu zamieszkania dla 81 osób przez 7 opiekunek MOPS;
- ✓ usługi opiekuńcze w miejscu zamieszkania dla 51 osób przez 5 opiekunek TCUS;
- ✓ specjalistyczne usługi opiekuńcze dla 11 osób;
- ✓ usługi asystenckie dla 7 osób.

**Wskaźnik ewaluacji:**

➤ **liczba usług opiekuńczych – 2018 rok – 76, 2019 rok – 87, 2020 rok - 150**

### **3.2 Udzielenie pomocy społecznej osobom starszym**

W 2018 roku Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej przyznał 33 seniorom:

- ✓ zasiłki celowe specjalne na kwotę 13.694,38 zł z przeznaczeniem na:
  - opał - 11 osób,
  - leki - 8 osób,
  - energię elektryczną - 1 osoba,
  - czynsz - 1 osoba,
  - żywność - 17 osób,
  - gaz - 1 osoba;
- ✓ zasiłki celowe na kwotę 583,66 zł z przeznaczeniem na:
  - żywność - 2 osoby,
  - energie elektryczną - 1 osoba;
- ✓ zasiłki okresowe na kwotę 799,27 zł
- ✓ zasiłek celowy dla 14 osób na zakup artykułów żywnościowych z programu rządowego na kwotę 10.870,00 zł.

10 seniorom zapewniono również pomoc w formie gorących posiłków wydawanych w punkcie żywieniowym.

Z dodatku mieszkaniowego skorzystało 296 osób, na co została przeznaczona kwota 424.455,54 zł.

Z dodatku energetycznego skorzystało 23 seniorów i wydatkowano kwotę 2.724,43 zł.

W 2019 roku Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej udzielił następującej pomocy osobom starszym:

- ✓ 51 osób otrzymało skierowanie do domu pomocy społecznej;
- ✓ 51 osób otrzymało zasiłki celowe na zakup opału, zwrot kosztów leczenia;
- ✓ 33 osoby otrzymały zasiłki celowe specjalne (na zakup żywności, opału, zwrot kosztów leczenia, zakup energii elektrycznej, realizacja recept);
- ✓ 76 osób otrzymało zasiłki celowe na zakup artykułów żywnościowych w ramach rządowego programu „Posiłek w szkole i w domu na lata 2019 - 2023”;
- ✓ 16 osób skorzystało z posiłków w ramach rządowego programu „Posiłek w szkole i w domu na lata 2019 - 2023”;

- ✓ 3 osoby otrzymały zasiłki okresowe;
- ✓ 34 osoby otrzymały zasiłki stałe z tytułu wieku;
- ✓ 304 osoby skorzystały z dodatku mieszkaniowego (w tym 191 seniorów prowadzących jednoosobowe gospodarstwo domowe, 113 seniorów pozostających we wspólnym gospodarstwie domowym w rodzinie);
- ✓ 38 osób skorzystało z dodatku energetycznego (w tym 28 seniorów prowadzących jednoosobowe gospodarstwo domowe, 10 seniorów pozostających we wspólnym gospodarstwie domowym w rodzinie).

W 2020 roku Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej udzielił następującej pomocy osobom starszym:

- ✓ 40 osób otrzymało zasiłki celowe na zakup artykułów żywnościowych w ramach programu rządowego „Posiłek w szkole i w domu”;
- ✓ 4 osoby otrzymały zasiłek celowy na zwrot kosztów leczenia;
- ✓ 2 osoby otrzymały zasiłek celowy na realizację recept;
- ✓ 12 osób otrzymało zasiłek celowy na opał;
- ✓ 6 osób otrzymało zasiłek celowy na żywność;
- ✓ 1 osoba otrzymała zasiłek celowy na doładowanie butli tlenowej;
- ✓ 1 osoba otrzymała zasiłek celowy na opłacenie rachunku za wodę;
- ✓ 14 osób otrzymało zasiłek celowy specjalny na opał;
- ✓ 3 osoby otrzymały zasiłek celowy specjalny na żywność;
- ✓ 7 osób otrzymało zasiłek celowy specjalny na leki;
- ✓ 1 osoba otrzymała zasiłek celowy specjalny na dofinansowanie do remontu dachu;
- ✓ 1 osoba otrzymała zasiłek celowy specjalny na zakup energii elektrycznej;
- ✓ 1 osoba otrzymała zasiłek celowy specjalny na dofinansowanie do remontu mieszkania;
- ✓ 1 osoba otrzymała zasiłek celowy specjalny na dofinansowanie do remontu komina;
- ✓ 1 osoba otrzymała zasiłek celowy specjalny na częściową spłatę zadłużenia w czynszu;
- ✓ 1 osoba otrzymała zasiłek celowy specjalny na uregulowanie należności za wodę i ścieki;
- ✓ 24 osoby otrzymały zasiłek stały;
- ✓ 215 osób otrzymało dodatek mieszkaniowy.

**Wskaźnik ewaluacji:**

- **liczba przyznanych zasiłków – 2018 rok - 33 osoby, którym przyznano zasiłki celowe na opał, leki, energię elektryczną, zadłużenie w czynszu, żywność, 2019 rok - 197 osoby, którym przyznano zasiłki celowe, celowe specjalne, celowe na zakup artykułów żywnościowych, okresowe, z tytułu wieku, 2020 rok – 329 osób**

**3.3 Organizacja działań na rzecz rodzin opiekujących się osobami niesamodzielnymi**

W ramach działań na rzecz rodzin opiekujących się osobami niesamodzielnymi w 2018 roku udzielono porad prawnych oraz psychologicznych.

W 2019 roku udzielono porad prawnych oraz psychologicznych. 10 osobom przekazano „przycisk SOS”. 90 osobom przyznano specjalny zasiłek opiekuńczy, a 21 osób skorzystało z zasiłku dla opiekuna.

W 2020 roku Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej przyznał dla 23 rodzin specjalny zasiłek opiekuńczy w celu sprawowania stałej opieki, 17 rodzin uzyskało zasiłek dla opiekuna w celu sprawowania stałej opieki oraz 14 rodzin otrzymało świadczenie pielęgnacyjne w celu sprawowania opieki.

**Wskaźnik ewaluacji:**

- **liczba rodzin – 2018 rok – 4, 2019 rok – 121, 2020 rok – 54**

**3.4 Udzielanie pomocy rzeczowej osobom starszym będącym w trudnej sytuacji materialnej**

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w 2018 roku udzielił pomocy polegającej na:

- ✓ przekazaniu środków czystości – 5 osób;
- ✓ skierowaniu do Fundacji „Arka Nadziei” – 14 osób;
- ✓ skierowaniu do Polskiego Czerwonego Krzyża - 5 osób.

Prezydent Tomaszowa Mazowieckiego podjął w 2018 roku inicjatywę przygotowywania paczek dla najbardziej potrzebujących i samotnych osób z naszego miasta. Około 150 mieszkańców otrzymało przed świętami Bożego Narodzenia paczki w których znajdowały się m.in. produkty żywnościowe o długim terminie przydatności do spożycia, a także artykuły chemiczne i słodyczne.

W 2019 roku ponad 300 najbardziej potrzebujących mieszkańców otrzymało paczki. Trafiły one do osób wytypowanych przez tomaszowskie organizacje pozarządowe działające na



rzecz seniorów. W zbieranie produktów niezbędnych do przygotowania paczek zaangażowali się uczniowie tomaszowskich szkół podległych miastu. Wykonali również samodzielnie kartki z życzeniami świątecznymi, które także zostały przekazane seniorom. Pakowaniem paczek i ich rozdzielaniem zajęli się pracownicy Wydziału Spraw Społecznych i Promocji Zdrowia Urzędu Miasta.



Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej udzielił pomocy polegającej na:

- ✓ przekazaniu środków czystości – 10 osób;
- ✓ skierowaniu do Fundacji „Arka Nadziei” – 35 osób.

W 2020 roku Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej przyznał 9 osobom gorący posiłek wydawany w „Deko Smaku”, 5 osób otrzymało środki czystości, 165 osób otrzymało paczki z warzywami, a 8 osobom przyznano paczki żywnościowe.

W ramach programu „Wspieraj seniora” zgłoszono 21 osób, dla których realizowano zakupy spożywcze, realizowano recepty, dowożono zakupy, paczki z artykułami spożywczymi.

W 2020 roku realizowany projekt „Razem dla seniorów”. Polegał na codziennym gotowaniu gorących zup dla osób powyżej 60 roku życia, samotnych, chorych z terenu miasta. Dowóz do mieszkań seniorów odbył się w okresie 30.03. – 21.05.2020r. oraz od 2.11 – 31.12.2020 r. Obiady przygotowywane były w Samorządowym Żłobku Nr 1, w Szkole Podstawowej Nr 10 oraz przez restaurację „Kwadrans”. W rozwieżenie włączyli się pracownicy Wydziału Spraw Społecznych i Promocji Zdrowia Urzędu Miasta, Straż Miejska, Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej, wolontariusze i sztab z Tomaszowa mazowieckiego Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy.

Przed świętami wielkanocnymi dostarczono 58 paczek żywnościowych seniorom.

Dla mieszkańców zostały zakupione maseczki ochronne. Maseczki wydawane były w czterech miejscach: przy Urzędzie Miasta 2 punkty, w Informacji Turystycznej na Placu Kościuszki i w Miejskim Centrum Kultury przy ul. Niebrowskiej. Do osób z grupy ryzyka dowożone były do domów maseczki, uruchomiony został telefon i email do zgłaszania tych potrzeb.

W okresie trwania pandemii przeprowadzono działanie aktywujące seniorów siedzących w domu polegające na wybraniu ciekawych i smacznych przepisów na wielkanocny stół i przesłania ich w formie zdjęcia, pliku lub filmu. Przygotowany został film przez członków

Tomaszowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku promujący zostanie w domu seniorów podczas pandemii.

**Wskaźnik ewaluacji:**

- **liczba osób – 2018 rok – 174 osoby, 2019 rok - ponad 350 osób, 2020 rok – ponad 1000 osób**

**3.5 Przeprowadzenie diagnozy, badań lub konsultacji dotyczących spraw osób starszych**

W okresie **od 20 marca do 20 kwietnia 2018 roku** przeprowadzone zostały konsultacje społeczne dotyczące projektu „Usytuowania ławek na terenie miasta Tomaszowa Mazowieckiego”. Ich celem było podniesienie komfortu życia mieszkańców, dostosowanie infrastruktury do życia seniorów, możliwość odpoczynku w miejscach publicznych, zachęcanie mieszkańców do aktywnego stylu życia, współdecydowanie w procesie zagospodarowania przestrzeni miejskiej. W ramach konsultacji dostarczono łącznie 9 prawidłowo wypełnionych formularzy, w tym 3 złożone przez organizacje pozarządowe i 6 złożonych przez mieszkańców miasta.

Prezydent Miasta Tomaszowa Mazowieckiego ogłosił także przeprowadzenie konsultacji społecznych dotyczących projektu „Usytuowania koszy na śmieci na terenie miasta Tomaszowa Mazowieckiego” w okresie **od 1 czerwca do 15 lipca 2018 roku**, których celem było utrzymanie czystości i porządku na terenie miasta, podniesienie komfortu życia mieszkańców oraz współdecydowanie w procesie zagospodarowania przestrzeni miejskiej. W ramach konsultacji dostarczono 1 prawidłowo wypełniony formularz złożony przez mieszkańca miasta.

**Wskaźnik ewaluacji:**

- **liczba raportów – 2**

**4. PROFILAKTYKA ZDROWOTNA SENIORÓW.**

**4.1 Udzielenie ulg dla seniorów w Ośrodku Rehabilitacji Dzieci Niepełnosprawnych**

W 2018 roku seniorzy skorzystali z następujących zabiegów w Ośrodku Rehabilitacji Dzieci Niepełnosprawnych:

- ✓ fizykoterapia – 1535;
- ✓ masaż suchy – 255;
- ✓ kinezyterapia (ćwiczenia z przyrządami oraz indywidualne) – 88;
- ✓ hydroterapia – 90;
- ✓ zajęcia na basenie – 10.

Ośrodek Rehabilitacji Dzieci Niepełnosprawnych współorganizował również w miesiącach wrzesień - grudzień „Szkolenie edukacyjne dla osób w wieku 50+ z zakresu aktywności fizycznej dostosowanej do indywidualnego stanu zdrowia i występujących dolegliwości zdrowotnych”. Zadanie obejmowało działania edukacyjne z zakresu promocji zdrowia i aktywnego starzenia się, ćwiczenia gimnastyczne na Sali rehabilitacyjnej oraz zajęcia na świeżym powietrzu.

W projekcie prowadzonym przez specjalistów lekarzy i fizjoterapeutów udział wzięło 260 tomaszowskich seniorów w przewidzianym 52 – godzinowym czasie przeznaczonym na zajęcia edukacyjne oraz 312 godzin na zajęcia praktyczne.

W 2019 roku seniorzy skorzystali z następujących zabiegów:

- ✓ fizykoterapia – 1787;
- ✓ masaż suchy – 345;
- ✓ kinezyterapia (ćwiczenia z przyrządami oraz indywidualne) – 460;
- ✓ hydroterapia – 346.

W 2020 roku seniorzy skorzystali z następujących zabiegów:

- ✓ fizykoterapia – 1454;
- ✓ masaż suchy – 360;
- ✓ hydromasaż – 340;
- ✓ kinezyterapia – 160;
- ✓ konsultacje fizjoterapeutyczne – 12.

W Ośrodku Rehabilitacji Dzieci Niepełnosprawnych zgodnie z cennikiem, obowiązują ulgi:

- 10% ulga na wszystkie zabiegi dla emerytów, rencistów i osób z orzeczeniem o niepełnosprawności o stopniu znacznym lub umiarkowanym;
- 30% ulgi z Kartą Tomaszowianina Senior.

#### **Wskaźniki ewaluacji:**

- **liczba zabiegów – 2018 rok – 1978, 2019 rok - 2 938, 2020 rok - 2326**

➤ **liczba osób – 2018 rok – 95, 2019 rok – 117, 2020 rok - 105**

#### **4.2 Cykliczne spotkania z zakresu profilaktyki zdrowia dla seniorów**

W 2018 roku w dniu **23 lutego** w Urzędzie Miasta odbyło się spotkanie poświęcone **profilaktyce chorób układu krążenia**, a także zapobiegania zawałowi serca. W programie znalazły się wykłady dr hab. n. med. Tomasza Pawłowskiego, dietetyka mgr Kingi Skrzypczyk oraz fizjoterapeuty mgr Majki Cisowskiej. Nie zabrakło degustacji dietetycznych, dokonywano także pomiarów poziomu cukru, ciśnienia tętniczego oraz można było zrobić pomiar i analizę składu ciała w tym tkanki tłuszczowej. Seniorzy mogli również wziąć udział w rozmowie z lekarzami Centrum Kardiologii Scanmed dr hab. n. med. Tomaszem Pawłowskim z-cą Ordynatora Centrum Kardiologii Scanmed, Katarzyną Łuczak kardiologiem oraz Maciejem Tyczyńskim, lekarzem z serialu “Młodzi Lekarze”.

W dniu **2 października** w sali obrad Urzędu Miasta w Tomaszowie Mazowieckim odbyło się spotkanie profilaktyczne zatytułowane **"Przejrzyj na oczy - zbadaj się!"** Organizatorami spotkania byli: Urząd Miasta w Tomaszowie Mazowieckim, Centrum Kardiologii Scanmed, Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej "Optica", Naturhouse, Polskie Stowarzyszenie Diabetyków (Koło Miejskie nr 2 oraz Oddział Miejsko-Powiatowy). Patronat nad wydarzeniem objął Prezydent Tomaszowa Mazowieckiego Marcin Witko.

Pomysłodawcą zorganizowania takiej akcji w Urzędzie Miasta był Marcin Witko, Prezydent Tomaszowa Mazowieckiego, który zaproponował by zaprosić do serca miasta osoby starsze, gdzie będą miały możliwość wysłuchać wykładów poświęconych zdrowemu trybowi życia, zmierzyć ciśnienie, zbadać poziom cukru we krwi. Spotkanie było podzielone na trzy bloki. W pierwszej części spotkania Marcin Dulas z Państwowej Straży Pożarnej w Tomaszowie Mazowieckim powiedział jak zapobiegać powstawaniu smogu, który jest bardzo niebezpieczny dla zdrowia każdego człowieka. Następnie wystąpił komendant Straży Miejskiej, Sławomir Wieruszewski. Następnie prelekcję wygłosiła dr n. med. Beata Dobrzańska-Najdyhor na temat profilaktyki zmian na dnie oka w cukrzycy typu II. O tym, jak zdrowo żyć po zawałe serca powiedział lekarz kardiolog, dr hab. n. med. Tomasz



Pawłowski i następnie mgr Elżbieta Przedbora, pielęgniarka naczelna Centrum Kardiologii "Scanmed" w Tomaszowie Mazowieckim poprowadziła wykład „Jak dbać o serce, żeby było zdrowe”.

Wiele osób skorzystało tego dnia ze zorganizowanych w Urzędzie Miasta badań. Każdy miał możliwość zbadania dna oka w kierunku zmian cukrzycowych, badań profilaktycznych: pomiar ciśnienia, poziomu cukru, poziomu cholesterolu i trój glicerydów, pomiaru i analizy składu ciała w tym tkanki tłuszczowej i skonsultować się dietetykiem. Ponadto można było zapisać się na wykonanie elektrokardiogramu w Centrum Kardiologii "Scanmed".

**W 2019 roku 18 stycznia** w ramach kampanii społecznej Polskiej Spółki Gazownictwa pod hasłem „PRZYŁĄCZ SIĘ, LICZY SIĘ KAŻDY ODDECH” Tomaszów Mazowiecki otrzymał profesjonalne urządzenie do pomiaru zanieczyszczeń atmosfery, a seniorzy mogli bezpłatnie zrobić spirometryczne badania płuc czy EKG. Po wykładach dotyczących smogu można było również wykonać badania cukru i ciśnienia prowadzone przez Polskie Stowarzyszenie Diabetyków Koło Miejskie nr 2 oraz Polskie Stowarzyszenie Diabetyków Oddział Miejsko – Powiatowy.

Tego dnia dyżurowali także eksperci Polskiej Spółki Gazownictwa, którzy doradzali jak bezpłatnie aktywować nieczynne przyłącze gazowe i pomagali wypełnić wnioski o przyłączenie do sieci.



#### Zbadaj się i zyskaj spokój

Zapraszamy Panie w wieku 50-69 lat na **bezpłatną mammografię** (prześwietlenie piersi) w **technice cyfrowej** w ramach Populacyjnego Programu Wczesnego Wykrywania Raka Piersi.

Tomaszów Mazowiecki  
7 sierpnia 2019  
przy markecie Kaufland  
ul. Konstytucji 3 Maja 1/3

Zarejestruj się:  
58 666 24 44  
www.mammo.pl

MAMMOGRAFIA

Po raz kolejny w naszym mieście seniorki mogły skorzystać z bezpłatnych badań mammograficznych **7 sierpnia** w ramach Programu Profilaktyki Raka Piersi finansowanego przez NFZ. Tym razem mammobus był dostępny przy ul. Konstytucji 3 Maja 1/3.



Około 150-osobowa grupa tomaszowian w wieku 50+ wzięła udział w projekcie pn. „Podleśna Przystań Zdrowia dla Seniora”, który od marca do października 2019 roku realizowany był w Ośrodku Rehabilitacji Dzieci Niepełnosprawnych przy ul. Jana Pawła II. Zadanie zostało zgłoszone w 4. edycji Tomaszowskiego Budżetu Obywatelskiego w ramach projektów społecznych. Jego całkowity koszt wyniósł 69 444 zł.

Celem projektu „Podleśna Przystań Zdrowia dla Seniora” była aktywizacja starszych mieszkańców miasta, utrzymanie ich sprawności fizycznej, zaspokojenie potrzeb zdrowotnych, a także ich integracja.

Seniorzy mogli m.in. skorzystać z indywidualnych konsultacji medycznych, których udzielali lekarze rehabilitanci, dzięki czemu każdemu z nich zostały dobrane odpowiednie zabiegi z zakresu kinezyterapii, hydroterapii oraz fizykoterapii. Były one wykonywane przez pracowników ORDN-u. Ponadto każdy senior miał zrobione indywidualne specjalistyczne badanie densytometryczne, sprawdzające gęstość kości.

Uczestnicy projektu mieli też spotkania wykładowo-warsztatowe z psychologiem, fizjoterapeutą, dietetykiem, farmaceutą, kosmetologiem i podologiem. W ich trakcie ćwiczyli pamięć, spostrzegawczość, koncentrację, dowiedzieli się, jak w praktyce walczyć z bólem mięśni czy stawów, w jaki sposób styl życia



wpływa na występowanie chorób cywilizacyjnych oraz jakich dokonać zmian w sposobie odżywiania, aby zapobiec ich występowaniu, omawiali zagadnienia dotyczące preparatów witaminowych, suplementów i leków, poznali podstawy kosmetologii oraz problemy, z jakimi można zgłaszać się do podologa.

Projekt obejmował także cykl zajęć edukacyjnych z zakresu pierwszej pomocy przedmedycznej zakończonych pokazem technik ratownictwa wodnego, jak również zajęcia ruchowe: w wodzie, pilates oraz nordic walking.

Finałowym punktem projektu było ognisko integracyjne. W spotkaniu udział wzięli zaproszeni goście – władze miasta, wykładowcy, pracownicy ORDN i seniorzy. Uczestnicy otrzymali pamiątkowe dyplomy i medale.

*Miejskie Centrum Kultury*  
*filia Miejski Ośrodek Kultury*

w 2018 roku odbyły się:

- ✓ warsztaty „Joga jako podróż na całe życie” - 20 listopada;
- ✓ spotkanie z diabetologiem z okazji Światowego Dnia Walki z Otyłością (Natur House) – 3 października;
- ✓ bezpłatne badanie wzroku pod kątem zaćmy – 13 kwietnia;
- ✓ bezpłatne badanie układu krążenia – 16 marca;
- ✓ prezentacja produktów zdrowotnych firmy TianDe – 18 grudnia.

W Miejskim Centrum Kultury filia MOK w 2019 roku zorganizowano warsztaty z okazji Międzynarodowego Dnia Urody „Mydełka kolorowe i peelingi cukrowe” z udziałem dietetyka i kosmetologa.

*filia Dzielnicowy Ośrodek Kultury*

W ramach cyklu „Na zdrowie nigdy nie jest za późno” w 2018 roku zorganizowano:

- ✓ „O kijach raz jeszcze” - dlaczego nordicwalking? - teoria i praktyka, impreza rekreacyjno - integracyjna na powitanie lata;
- ✓ rajd rowerowy „Z nurtem Pilicy” Tomaszów – Inowódz.

*filia Ośrodek Kultury TKACZ*

W 2018 roku zorganizowano:

- ✓ seminarium dietetyczne - Maraton Zdrowia i Urody – 23 marca;



- ✓ zajęcia prozdrowotne – zajęcia stałe dedykowane seniorom odbywające się dwa razy w tygodniu – 6 osób;
- ✓ Bezpieczny senior – profilaktyka bezpieczeństwa seniorów. Akcja informacyjna z zakresu ZUS, NFZ (23 października) – 50 osób.

W 2019 roku zorganizowano:

- ✓ seminarium dietetyczne - Maraton Zdrowia i Urody – 24 maja, 8 listopada;
- ✓ zajęcia prozdrowotne – zajęcia stałe dedykowane seniorom odbywające się raz w tygodniu – 9 osób.

### Miejskie Centrum Kultury

W 2020 roku Miejskie Centrum Kultury prowadziło zajęcia „Aerobik dla seniorów” i „Gimnastyka dla seniora”.

#### **Wskaźnik ewaluacji:**

- **liczba spotkań – 2018 rok – 12, 2019 rok – 4, 2020 rok - 2**

#### **4.3 Wspieranie w środowisku senioralnym różnych form aktywnego spędzania czasu wolnego**



III Tomaszowska Spartakiada Seniorów 2018 pod Patronatem Prezydenta Tomaszowa Mazowieckiego odbyła się tradycyjnie **6 grudnia** w szkole Podstawowej Nr 11.

Wśród 200 uczestników znaleźli się przedstawiciele następujących organizacji pozarządowych i grup nieformalnych: Powiatowe Stowarzyszenie Emerytów, Rencistów i Inwalidów; Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów; Krajowe Stowarzyszenie Seniorów PASJA; Tomaszowski Uniwersytet Trzeciego Wieku; Tomaszowskie Stowarzyszenie Amazonek; Abstynenckie Stowarzyszenie Klubu Wzajemnej Pomocy ALA; Klub Seniora przy Miejskim Centrum Kultury filia DOK; Klub Seniora „Słoneczna Jedyńka”; Ognisko TKKF przy Związku Nauczycielstwa Polskiego; Klub Seniora 50+. Rozgrzewkę przed rywalizacją poprowadziła Aleksandra Kołkiewicz Szkoła Tańca i Ruchu ZOLA. Uczestnicy spartakiady rywalizowali w 10 konkurencjach sportowo – rekreacyjnych podzielonych na 2 kategorie wiekowe wśród kobiet i mężczyzn. Zwycięzcy poszczególnych konkurencji otrzymali z rąk Prezydenta Tomaszowa Mazowieckiego medale oraz nagrody ufundowane



przez Fundację „Z Sercem”. Wśród konkurencji znalazły się: rzut piłką lekarską zza głowy na odległość; rzut do kosza; tenis stołowy; rzuty karne w piłkę nożną na pustą bramkę, z linii 7 metrów do bramki do unihokeja; slalom z balkonikiem; opieka nad maluchem (konkurencja przewidziana dla mężczyzn); slalom na dystansie 20m w alkoholach na czas; podbijanie piłki siatkowej nad głową w czasie 1 minuty; rzut beretem do celu (konkurencja przewidziana dla kobiet);



przeciąganie liny. Prezydent uhonorował również pucharem najstarszego Seniora i Seniorkę. Podczas zawodów można było zmierzyć poziom cukru we krwi oraz ciśnienia tętniczego dzięki członkom Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków Oddziału Miejsko – Powiatowego, a także dokonać pomiaru składu ciała dzięki przedstawicielom Fundacji NU-MED.

W spartakiadę włączyło się Stowarzyszenie Absolutna Bliskość oraz Twój Sklep Medyczny. Celem spartakiady jest popularyzacja i upowszechnianie rekreacji ruchowej wśród seniorów oraz promocja aktywnego i zdrowego trybu życia. W 2018 roku przeprowadzony został projekt w ramach **Tomaszowskiego Budżetu Obywatelskiego „Senior w formie”** - integracja środowiska lokalnego ze środowiskiem szkolnym w osiedlu Ludwików. Jego celem było pobudzenie do aktywności ruchowej, twórczej, artystycznej osób po 50 – tym roku życia z osiedla Ludwików. Został realizowany głównie w Zespole Szkolno – Przedszkolnym Nr 3 w Tomaszowie Mazowieckim przy ul. Ludwikowskiej 113/115. Do przeprowadzenia projektu została powołana grupa prowadzących poszczególne moduły: zajęcia artystyczne, zajęcia sportowo – rekreacyjno – turystyczne, wykłady okolicznościowe: prawne, kosmetyczne, zdrowotne (medycyna naturalna), kulinarne. Do udziału zaproszono chętne osoby w wieku senioralnym. Ogłoszenie o naborze zostało umieszczone na tablicy informacyjnej w osiedlu Ludwików. Projekt obejmował następujące zadania:

**Podniesienie sprawności manualnych „Sprawne ręce”:** pobudzenie do kreatywności artystycznej, działania twórcze uczestników, poznanie nowych technik plastycznych;

**Zachęcanie do aktywności fizycznej:** udział w zajęciach ruchowych, kondycyjnych, gry i zabawy taneczne, organizacja zajęć plenerowych z ogniskiem, spacer, basen, nordic waling;

**Edukacja społeczna, integracja:** poznanie praw w zakresie prawa konsumenckiego, spadkowego; dbałość o higienę i podstawowe zabiegi kosmetyczne; „W zdrowym ciele zdrowy duch” – spotkania z prelegentką, rozmowy na temat pojawiających się problemów w wieku dojrzałym, „koperta życia”; wyjazdy do teatru; wyjazd do kina; wycieczki.



**Zajęcia kulinarne „Zdrowa dojrzałość”:** zapoznanie z zasadami zdrowego żywienia, czego potrzebuje nasz organizm w okresie braku aktywności zawodowej, działania kulinarne, spotkanie w muzeum – potrawy regionalne;

**Współpraca i integracja ze szkołą:** udział w Dniu Dziecka, pomoc w organizowaniu pikniku rodzinnego.

**6 grudnia 2019 roku** w Zespole Szkolno – Przedszkolnym Nr 7 Szkoła Podstawowa nr 11 przy ul. Św. Antoniego 43/45 odbyła się IV Tomaszowska Spartakiada Seniorów 2019 pod Patronatem Prezydenta Tomaszowa Mazowieckiego.

Wśród 150 uczestników znaleźli się przedstawiciele następujących organizacji pozarządowych i grup nieformalnych:

- Powiatowe Stowarzyszenie Emerytów, Rencistów i Inwalidów;
- Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów;
- Krajowe Stowarzyszenie Seniorów PASJA;
- Tomaszowski Uniwersytet Trzeciego Wieku;
- Tomaszowskie Stowarzyszenie Amazonek;
- Abstynenckie Stowarzyszenie Klubu Wzajemnej Pomocy ALA;
- Klub Seniora przy Miejskim Centrum Kultury filia DOK;
- Klub Seniora „Słoneczna Jedyńka”;
- Ognisko TKKF przy Związku Nauczycielstwa Polskiego.



Uczestnicy spartakiady rywalizowali w 6 konkurencjach indywidualnych i 4 drużynowych. Zwycięzcy poszczególnych konkurencji otrzymali ufundowane przez Prezydenta Tomaszowa Mazowieckiego medale, puchary oraz nagrody ufundowane przez Fundację „Z Sercem”.

Wśród konkurencji znalazły się:

- rzut do kosza;
- tenis stołowy;
- rzuty karne w piłkę nożną na pustą bramkę, z linii 7 metrów do bramki do unihokeja;
- slalom z balkonikiem;
- slalom na dystansie 20m w alkogoglach na czas;
- rzut beretem do celu;
- przeciąganie liny;
- wyścig zmiatania śmieci;
- wyścigi rzędów z podawaniem piłki;
- rzut piłeczką do spodni.

Uhonorowano również pucharem najstarszego Seniora i Seniorkę.

Podczas zawodów można było zmierzyć poziom cukru we krwi oraz ciśnienia tętniczego dzięki członkom Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków Oddziału Miejsko – Powiatowego, a także odwiedzić stoisko Tomaszowskiego Stowarzyszenia Amazonek. Opiekę medyczną zapewnił Związek Harcerstwa Polskiego Hufiec w Tomaszowie Mazowieckim.

Partnerami Spartakiady była Piwnica Kreatywności oraz Twój Sklep Medyczny, którzy zapewnili sprzęt niezbędny do przeprowadzenia konkurencji.

### Miejskie Centrum Kultury

#### filia Miejski Ośrodek Kultury

- ✓ Miejskie Centrum Kultury w 2018 roku udostępniło salę na Placu Kościuszki na spotkania chóru TUTW, wystawy malarstwa Pani Marii Bunzel. udostępnianie sali wykładowej dla uczestników lektoratów sekcji TUTW i sali na zajęcia taneczne i wokalne sekcji TUTW;
- ✓ udział seniorów w przeglądach, koncertach, konkursach i programach artystycznych, organizowanych w ośrodku;
- ✓ udostępnianie sali dla grupy artystycznej ze stowarzyszenia „Słoneczna Jedyńka” na próby wokalne i teatralne;

- ✓ udostępnianie sali przy ul. Św. Antoniego 55 (w administracji MCK do maja 2018r.) dla osób korzystających z Domu Dziennego Pobytu – prowadzone są tam zajęcia relaksacyjno-taneczne dla seniorów.

W 2019 roku:

- ✓ udostępniono salę wykładową dla grup seniorów korzystających z: nauki języka niemieckiego, zajęć tanecznych, wokalnych, teatralnych, ceramicznych, plastycznych, fitness, jogi i pilates;
- ✓ udział seniorów w przeglądach, koncertach, konkursach i programach artystycznych, organizowanych w ośrodku;
- ✓ udostępniono salę dla grupy artystycznej ze stowarzyszenia „Słoneczna Jedynka” na próby wokalne i teatralne.

*filia Ośrodek Kultury TKACZ*

w 2018 roku:

- ✓ udostępnianie sali widowiskowej dla uczestników TUTW w celu organizowania spotkań integracyjno – kulturalnych:
  - projekcja koncertu Hanki Bielickiej w ramach obchodów urodzin Tomaszowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku 19 marca (140 osób);
  - spotkanie jubileuszowe 24 września (100 osób);
- ✓ udział seniorów w przeglądach, koncertach, konkursach i programach artystycznych, organizowanych w ośrodku.

W 2019 roku:

- ✓ udział seniorów w przeglądach, koncertach, konkursach i programach artystycznych, organizowanych w ośrodku;
- ✓ udział w projekcie „Artystyczny Wehikuł Czasu” sfinansowany przez Narodowy Instytut Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Programu Funduszu Inicjatyw Obywatelskich na lata 2014 – 2020 przygotowany przez nieformalną grupę „Jestem Seniorem” składającą się z pracowników Miejskiego Centrum Kultury. Warsztaty były skierowane do 60 – osobowej grupy seniorów i osób niepełnosprawnych. W ramach projektu odbyły się m.in.

- 25 listopada – warsztaty taneczne z elementami choreoterapii (60 osób),
- 26 listopada – warsztaty decoupage (60 osób).
- spotkanie jubileuszowe 24 września (100 osób);
- ✓ udział seniorów w przeglądach, koncertach, konkursach i programach artystycznych, organizowanych w ośrodku.

### Miejskie Centrum Kultury

W 2020 roku Miejskie Centrum Kultury udostępniało pomieszczenia na prowadzenie działalności TUTW i Klubu Seniora za Pilicą. Seniorzy brali udział w przeglądach, koncertach, konkursach i programach artystycznych, organizowanych przez Miejskie Centrum Kultury, udostępniono także teren Skansenu Rzeki Pilicy na przeprowadzenie cyklu spotkań integracyjnych dla słuchaczy TUTW.

#### **Wskaźnik ewaluacji:**

- **liczba form – 2018 rok – 8, 2019 rok – 6, 2020 rok - 6**

#### **5. WZMACNIANIE POCZUCIA BEZPIECZEŃSTWA OSÓB STARSZYCH.**

##### **5.1 Przeprowadzenie spotkań edukacyjnych z zakresu bezpieczeństwa na drogach i innych strefach życia seniorów**

W dniu **19 stycznia 2018 roku** w Sali Obrad Urzędu Miasta odbyło się spotkanie z okazji Dnia Babci i Dziadka, które poprowadziła Marta Mysur – instruktor taktyk i technik policyjny. Naczelnik Wydziału Ruchu Drogowego Rafał Goszczyński oraz Arkadiusz Knap z Wydziału do Walki z Przestępczością Gospodarczą i Korupcją mówili o bezpieczeństwie w ruchu drogowym oraz o próbach oszustw dokonywanych na osobach starszych.

Podczas spotkania dzieci ze Szkoły Podstawowej Nr 1 opowiadały o odblaskach.

3 października w siedzibie Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów Oddziale Rejonowym odbyło się spotkanie dla 70 osób z Naczelnikiem Wydziału Operacyjnego KP PSP Marcinem Dulasem. Poruszono na nim następujące zagadnienia związane z bezpieczeństwem seniorów:

- ✓ postępowanie w przypadku pożaru;

- ✓ eksploatacja instalacji w budynku oraz okresy jej przeglądów;
- ✓ zagrożenia związane z tlenkiem węgla;
- ✓ zasady użycia sprzętu gaśniczego;
- ✓ rodzaje gaśnic i czujników.



Tomaszowscy seniorzy mogli wziąć udział **19 sierpnia 2019 roku** w bezpłatnych warsztatach w ramach ogólnopolskiej akcji edukacyjnej „Senior na drodze – pamiętaj o bezpieczeństwie”. Eksperci ruchu drogowego i policjanci omówili tematy bezpieczeństwa na drogach Tomaszowa Mazowieckiego. Mogli także skorzystać z bezpłatnego przeglądu i doposażenia roweru w światła i odblaski. Akcja została zorganizowana przez Krajową Radę Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego przy współudziale Ministerstwa Infrastruktury i Policji.

W ramach Programu Ostonowego „Wspieranie jednostek samorządu terytorialnego w tworzeniu systemu przeciwdziałania przemocy w rodzinie” Gmina Miasto Tomaszów Mazowiecki w **2020 roku** pozyskała środki na projekt pt. „Nie musisz się bać”. W ramach projektu przeprowadzono kampanię społeczną. Przeprowadzony został konkurs na hasło kampanii. Zwycięskim hasłem zostało hasło „Przemoc stosujesz, źle wychowujesz”. Przygotowano i wydrukowano plakaty informacyjne z danymi telefonicznymi podmiotów, w których można uzyskać pomoc. W ramach kampanii przygotowany został spot informujący o przemocy w rodzinie i gdzie można uzyskać pomoc. Spot skierowany był do mieszkańców, seniorów i młodzieży. W spocie wzięli udział seniorzy, pedagog z młodzieżą oraz przewodnicząca zespołu interdyscyplinarnego. Zostały przygotowane ulotki z zakresu przemocy w rodzinie, skierowanych do mieszkańców, w tym seniorów.

W ramach projektu przeprowadzono anonimowe ankiety celem badania wstępnego dotyczącego rozpoznania skali problemu stosowania przemocy wobec osób starszych oraz wiedzy seniorów na temat przemocy w rodzinie. Odbyło się 7 warsztatów interaktywnych dla seniorów. Podczas każdego z warsztatów seniorzy zapoznali się z formami i czynnikami ryzyka przemocy kierowanej wobec seniorów, poruszono temat

postępowania w przypadku doświadczenia przemocy lub bycia świadkiem przemocy, prelegentem była pani psycholog z Polskiego Stowarzyszenia Pedagogów i Psychologów „Macierz”. Funkcjonariusze policji omówili zagadnienia związane z oszustwem wobec osób starszych, takich jak sposób na wnuka, podszywaniem się oszustów pod różne instytucje. Przed rozpoczęciem każdego warsztatu uczestników przeszkolono z zakresu bezpieczeństwa epidemiologicznego. Psycholog z Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej przeprowadził pogadankę dotyczącą funkcjonowania seniorów w czasie pandemii oraz sposoby radzenia sobie z tą sytuacją.

**Wskaźnik ewaluacji:**

- **liczba spotkań – 2018 rok – 2, 2019 rok – 1, 2020 rok - 7**

**6. ROZWÓJ SYSTEMU INFORMACJI ORAZ PRZECIWDZIAŁANIE WYKLUCZENIU CYFROWEMU SENIORÓW.**

**6.1 Stworzenie w ramach miejskiej publikacji „Kocham Tomaszów” kolumny dla seniorów**

Urząd Miasta co kwartał wydaje publikację „Kocham Tomaszów”, w której zamieszcza wydarzenia z życia miasta, jakie miały miejsce w okresie 3 miesięcy. W każdym numerze zarezerwowana jest kolumna przeznaczona seniorom. W 2018 roku ukazały się następujące artykuły:

„Seniorzy w sercu miasta”;

„Zdecyduj, gdzie powinny pojawić się nowe ławki”;

„Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej z dofinansowaniem”;

„Tomaszowskie Centrum Usług Społecznych – 5 mln dla seniorów”;

„Zagłosuj na miejsce przyjazne seniorom”;

„Wkrótce otwarcie Domu Dziennego Pobytu dla Seniorów”;

„Miejsca przyjazne seniorom”;

„Dom Dziennego Pobytu już otwarty”.

W 2019 roku ukazały się następujące artykuły związane z działalnością senioralną:

„Wyłoniono nową Tomaszowską Radę Seniorów”;

„Samorząd Przyjazny Rodzinie”.

**Wskaźnik ewaluacji:**

- **liczba publikacji – 2018 rok – 8, 2019 rok – 2, 2020 rok - 0**

## 6.2 Stworzenie kalendarza wydarzeń kulturalnych z zaznaczeniem oferty skierowanej do seniorów oraz dostarczenie ogłoszeń i plakatów do środowisk senioralnych

### Miejskie Centrum Kultury

#### filia Dzielnicowy Ośrodek Kultury

- ✓ drukowanie comiesięcznych informatorów dla seniora, ofertą filii, przekazywanie informacji, plakatów i zaproszeń z ofertą Miejskiego Centrum Kultury dla lokalnego środowiska senioralnego.

#### filia Miejski Ośrodek Kultury

- ✓ wydawano comiesięczny biuletyn informacyjny z ofertą kulturalno – oświatową dla seniorów.

#### filia Ośrodek Kultury TKACZ

- ✓ dystrybucja plakatów promujących działalność Miejskiego Centrum Kultury w środowiskach senioralnych.

## OSIĄGNIĘCIA ARTYSTYCZNE SENIORÓW W 2019 ROKU

Lp.	Data	Nazwa wydarzenia	Organizator, współorganizator	Krótki opis Liczba laureatów
1.	25 stycznia	XV Wojewódzki Przegląd Twórczości Dojrzałej „Przystanek 60 +” Kolendy i Pastorałki	ŁDK	III Miejsce w Kategorii Soliści – Jadwiga Kocik Reprezentantką MCK była także Pani Michalina Bartyzel
2.	6 kwietnia	XXII Przegląd Artystycznego Ruchu Seniora 2019	MOK Koluszki	I Miejsce Jadwiga Kocik w kategorii soliści i duety
3.	11 kwietnia	X Wojewódzki Przegląd Twórczości Dojrzałej Przystanek 60+ Teatr/Kabaret	Łódzki Dom Kultury	II Nagroda dla Jadwigi Kocik „Tetr Dziunia K.” w kategorii Teatr jednego aktora oraz występ grupy kabaretowej „PLUS I MINUS” ze skeczem „Pokój nauczycielski”.
4.	11 maja	XX Przegląd Twórczości Seniorów – Sieradz 2019	Sierackie Centrum Kultury	II miejsce dla Jadwigi Kocik w kategorii soliści Udział Pani Michaliny Bartyzel
5.	6 – 7	I Ogólnopolski Konkurs	Państwowy Zespół	Udział w pierwszym etapie



	października	Wokalny im. Stanisława Jopka	Ludowy Pieśni i Tańca Mazowsze im. T. Sygietyńskiego „Mazowsze”.	konkursu Jadwigi Kocik
6.	21 – 23 listopada	XIV Tomaszowskie Tetralia	Filia MOK	Wyróżnienie za kreację aktorską dla Jadwigi Kocik. Udział kabaretu „Meja”
7.	29 listopada	Przegląd Piosenki Satyrycznej i Kabaretowej dla Seniorów "SREBRNE PASMO"	Dom Kultury „502” w Łodzi	II Miejsce Jadwiga Kocik
8.	30 listopada	XXV Wojewódzki Przegląd Artystycznego Ruchu Seniorów	Centrum Kultury i Sztuki Skierniewice	I miejsce dla Jadwigi Kocik w kategorii teatr jednego aktora oraz wyróżnienie w kategorii Soliści
9.	17 grudnia	XX Wojewódzki Przegląd Twórczości Dojrzałej Przystanek 60+ - piosenki świąteczne i zimowe	Łódzki Dom Kultury	Nagroda specjalna Multitalent oraz I miejsce Jadwiga Kocik
10.	7 – 29 grudnia	I edycja programu The Voice Senior	TVP 2	Udział w programie i dotarcie do pierwszego finału Jadwigi Kocik

### Miejskie Centrum Kultury

W 2020 roku Miejskie Centrum Kultury wydawało comiesięczny biuletyn informacyjny z ofertą kulturalno-oświatową dla seniorów. Zajmowano się dystrybucją plakatów informacyjnych przez pracowników MCK do środowisk senioralnych. Informacje o wydarzeniach przekazywane były również w formie elektronicznej.

#### **Wskaźniki ewaluacji:**

- **liczba ogłoszeń – 12**
- **liczba plakatów – 12**

#### **6.3 Prowadzenie strony internetowej dedykowanej dla seniorów**

W ramach działań na rzecz seniorów prowadzona jest strona internetowa [www.seniortm.pl](http://www.seniortm.pl), na stronach której można odnaleźć najważniejsze ogłoszenia, wydarzenia artystyczne i kulturalne adresowane do seniorów. Strona ta cieszy się coraz większym powodzeniem środowisk senioralnych, które coraz częściej chcą „pochwalić” się swoimi działaniami

przesyłając materiały z wycieczek i imprez organizowanych w ramach swoich grup i stowarzyszeń.

**Wskaźniki ewaluacji:**

- **liczba artykułów umieszczonych na stronie – 2018 rok – 26, 2019 rok -21, 2020 rok - 22**
- **liczba wejść na stronę – 2018 rok – średnio 400 miesięcznie, 2019 rok - średnio 500 wejść miesięcznie, 2020 rok – średnio 400 miesięcznie**

**6.4 Wspieranie szkoleń z dziedziny obsługi komputera i poruszania się w Internecie oraz obsługi innych urządzeń elektronicznych**

Klub Seniora „Słoneczna Jedyńka” uczestniczył w warsztacie „Profil zaufany e-PUAP”, który odbył się w Uniejowie w 2019 roku.

**Wskaźniki ewaluacji:**

- **liczba osób - 50**

**III. Tomaszowska Rada Seniorów**

Z inicjatywy Komisji Spraw Społecznych i Rodziny Rady Miejskiej Tomaszowa Mazowieckiego 25 marca 2015 roku Uchwałą Nr VIII/53/2015 Rady Miejskiej Tomaszowa Mazowieckiego powołana została na czteroletnią kadencję 13-osobowa Tomaszowska Rada Seniorów.

Kadencja Tomaszowskiej Rady Seniorów trwała 4 lata. W 2018 roku posiedzenia Rady odbywały się średnio raz na dwa miesiące (5 spotkań – 15 stycznia, 19 marca, 21 maja, 17 września, 3 grudnia) w sali wystawowej Miejskiego Centrum Kultury przy Placu Kościuszki 18.

Tomaszowska Rada Seniorów podejmowała następujące tematy:

- ✓ omówiono sprawozdanie z Miejskiego Programu Działań na Rzecz Seniorów „Tomaszów dla Seniorów” na lata 2016-2018;
- ✓ omówiono propozycję regulaminu projektu „Miejsca Przyjazne Seniorom”;
- ✓ opiniowano zgłoszenia do tytułu „Miejsca Przyjaznego Seniorom”;
- ✓ przeprowadzenie diagnozy osób starszych w kategoriach wiekowych;
- ✓ działania prozdrowotne;
- ✓ stworzenie bazy osób starszych;

- ✓ przyjęto plan pracy Rady na 2019 rok;
- ✓ wnoszono wnioski do Prezydenta Tomaszowa Mazowieckiego dotyczące:
  - podjęcia działań mających na celu zamontowanie windy osobowej w bloku przy ul. Polnej 12;
  - usytuowania dodatkowego przystanku na żądanie linii nr 3 przy Al. Piłsudskiego na wysokości Zespołu Szkół Ponadgimnazjalnych Nr 3 im. Jana Pawła II;
  - przyznania wyróżnienia dla zasłużonych w działalności społecznej seniorów;
  - ustalenia i stosowania podczas uroczystości patriotycznych, świąt narodowych uroczystych powitań Pana płk. Józefa Suchodolskiego oraz rozważenia możliwości złożenia wniosku do Prezydenta RP o odznaczenie płk. Suchodolskiego Krzyżem Komandorskim Orderu Odrodzenia Polski;
  - informacji w sprawie dalszych losów Galerii Arkady w zakresie funkcjonowania jak i remontu tego obiektu kultury.

5 kwietnia 2019 r. rozpoczęto procedurę wyboru kandydatów do Tomaszowskiej Rady Seniorów II kadencji. Do 15 maja organizacje pozarządowe, kluby senioralne, przedstawiciele osób starszych mogły zgłaszać swoich przedstawicieli jako kandydatów. 6 czerwca odbyły się wybory, podczas których wyłoniono 13 kandydatów do Rady Seniorów II kadencji. W jej skład weszli:

1. Barbara Adamczyk – Sekretarz Rady
2. Halina Dobrzyńska
3. Donata Domańska – Wiceprzewodnicząca Rady
4. Anna Górecka
5. Alina Grzelka
6. Alicja Jabrzyk
7. Wojciech Kuc
8. Władysław Mazurek
9. Alicja Otręba
10. Józef Suchodolski
11. Maria Szczygieł - Wiceprzewodnicząca Rady
12. Danuta Twardowska

### 13. Krystyna Wilk – Przewodnicząca Rady.

W tym składzie Rada funkcjonuje od lipca 2019 r.

Tomaszowska Rada Seniorów podejmowała w 2019 roku następujące tematy:

- ✓ omówiono sprawozdanie z Miejskiego Programu Działań na Rzecz Seniorów „Tomaszów dla Seniorów” na lata 2018-2020 za rok 2018;
- ✓ opiniowano zgłoszenia do tytułu „Miejsca Przyjaznego Seniorom”;
- ✓ omówiono regulamin IV Tomaszowskiej Spartakiady Seniorów;
- ✓ działania prozdrowotne;
- ✓ omówiono kierunki działań II kadencji Tomaszowskiej Rady Seniorów;
- ✓ omówienie założeń konkursu „Lider Seniorów”;
- ✓ wnoszono wnioski do Prezydenta Tomaszowa Mazowieckiego dotyczące:
  - przyznania wyróżnienia dla zasłużonych w działalności społecznej seniorów;
  - ustalenia i stosowania podczas uroczystości patriotycznych, świąt narodowych uroczystych powitań Pana płk. Józefa Suchodolskiego oraz rozważenia możliwości złożenia wniosku do Prezydenta RP o odznaczenie płk. Suchodolskiego Krzyżem Komandorskim Orderu Odrodzenia Polski;
  - informacji w sprawie dalszych losów Galerii Arkady w zakresie funkcjonowania jak i remontu tego obiektu kultury.

Tomaszowska Rada Seniorów podejmowała w 2020 roku następujące tematy:

- ✓ omówiono kierunki działań Tomaszowskiej Rady Seniorów na 2020 rok;
- ✓ opiniowano zgłoszenia do tytułu „Miejsca Przyjaznego Seniorom”;
- ✓ podjęto uchwałę w sprawie wyboru dwóch przedstawicieli do Zespołu Kluczowych Interesariuszy w ramach Rady Rozwoju;
- ✓ omawiano sytuację osób starszych w czasach pandemii;
- ✓ omówiono Miejski Program Działań na Rzecz Seniorów na 2021 rok „Tomaszów dla Seniorów”.

## IV. „Województwo łódzkie przyjazne rodzinie”



w 2019 roku podczas Uroczystości Inaugurującej XI Wojewódzkie Obchody Dnia Rodziny, odbyło

się rozstrzygnięcie Konkursu Marszałka Województwa Łódzkiego pn. „Województwo Łódzkie przyjazne rodzinie” w kategoriach: „Samorząd przyjazny rodzinie” oraz „Przedsiębiorca/organizacja przyjazna rodzinie”. Laureatem Konkursu „Województwo Łódzkie przyjazne rodzinie” w roku 2019 została m.in. Gmina Miasto Tomaszów Mazowiecki zajmując II miejsce. Tomaszowski samorząd został szczególnie doceniony za działania na rzecz seniorów.

## V. Ocena realizacji Miejskiego Programu Działań na Rzecz Seniorów na lata 2018 – 2020 „Tomaszów dla Seniorów” za lata 2018 – 2020

<b>Cel szczegółowy 1: Wsparcie i aktywizacja lokalnych seniorów</b>				
<b>Działanie</b>	<b>Wskaźniki ewaluacji</b>	<b>2018 rok</b>	<b>2019 rok</b>	<b>2020 rok</b>
Wsparcie stowarzyszeń i klubów senioralnych organizujących działania skierowane do seniorów	Łączna kwota dotacji przekazana na realizację zadań dla stowarzyszeń	100.800,00 zł	120.544,00 zł	117.477,00 zł
	Liczba umów	10	10	11
Realizacja projektu „Kawka za złotówkę”	Liczba wydanych talonów	1482	2032	393
Wsparcie działań rekreacyjnych, edukacyjnych i kulturalnych na rzecz seniorów	Liczba osób biorących udział w wydarzeniach	około 2500	około 3000	około 3000
Prowadzenie działań zmierzających do zwiększenia liczby ulg dla seniorów, w ramach Karty Tomaszowianina - Senior	Ilość porozumień	36	35	35
<b>Cel szczegółowy 2: Poprawa społecznego wizerunku seniorów i przeciwdziałanie dyskryminacji społecznej osób starszych</b>				
<b>Działanie</b>	<b>Wskaźniki ewaluacji</b>	<b>2018 rok</b>	<b>2019 rok</b>	<b>2020 rok</b>
Opracowanie projektu "Miejsca Przyjazne Seniorom"	Liczba miejsc przyjaznych	11	7	3
Podejmowanie działań międzypokoleniowych	Liczba działań	18	14	1
Powstanie Centrum Usług Społecznych dla seniorów	Liczba osób	329	630	558
Rozwój wolontariatu osób	Liczba wolontariuszy	9	7	7

Sprawozdanie z Miejskiego Programu Działań na Rzecz Seniorów na lata 2018-2020  
 „Tomaszów dla Seniorów” za lata 2018 - 2020

starszych i na rzecz osób starszych				
<b>Cel szczegółowy 3: Poprawa efektywności systemu wsparcia seniorów w swoim środowisku</b>				
<b>Działanie</b>	<b>Wskaźniki ewaluacji</b>	<b>2018 rok</b>	<b>2019 rok</b>	<b>2020 rok</b>
Zwiększenie dostępności usług opiekuńczych w miejscu zamieszkania osób starszych	Liczba usług opiekuńczych	76	87	150
Udzielenie pomocy społecznej osobom starszym	Liczba przyznanych zasiłków	33	197	329
Organizacja działań na rzecz rodzin opiekujących się osobami niesamodzielnymi	Liczba rodzin	4	121	54
Udzielanie pomocy rzeczowej osobom starszym będącym w trudnej sytuacji materialnej	Liczba osób	174	350	1000
Przeprowadzenie diagnozy, badań lub konsultacji dotyczących spraw osób starszych	Liczba raportów	2	0	0
<b>Cel szczegółowy 4: Profilaktyka zdrowotna seniorów</b>				
<b>Działanie</b>	<b>Wskaźniki ewaluacji</b>	<b>2018 rok</b>	<b>2019 rok</b>	<b>2020 rok</b>
Udzielenie ulg dla seniorów w Ośrodku Rehabilitacji Dzieci Niepełnosprawnych	Liczba zabiegów	1978	2938	2326
	Liczba osób	95	117	105
Cykliczne spotkania z zakresu profilaktyki zdrowia dla seniorów	Liczba spotkań	12	4	2
Wspieranie w środowisku senioralnym różnych form aktywnego spędzania czasu wolnego	Liczba form	8	6	6
<b>Cel szczegółowy 5: Wzmacnianie poczucia bezpieczeństwa osób starszych</b>				
<b>Działanie</b>	<b>Wskaźniki ewaluacji</b>	<b>2018 rok</b>	<b>2019 rok</b>	<b>2020 rok</b>
Przeprowadzenie spotkań edukacyjnych z zakresu bezpieczeństwa na drogach i innych sferach życia seniorów	Liczba spotkań	2	1	7
<b>Cel szczegółowy 6: Rozwój systemu informacji oraz przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu seniorów</b>				
<b>Działanie</b>	<b>Wskaźniki ewaluacji</b>	<b>2018 rok</b>	<b>2019 rok</b>	<b>2020 rok</b>
Stworzenie w ramach miejskiej publikacji "Kocham Tomaszów"	Liczba publikacji	8	2	0

Sprawozdanie z Miejskiego Programu Działań na Rzecz Seniorów na lata 2018-2020  
 „Tomaszów dla Seniorów” za lata 2018 - 2020

kolumny dla seniorów				
Stworzenie kalendarza wydarzeń kulturalnych z zaznaczeniem oferty skierowanej do seniorów oraz dostarczenie ogłoszeń i plakatów do środowisk senioralnych	Liczba ogłoszeń	12	12	12
	Liczba plakatów	12	12	12
Prowadzenie strony internetowej dedykowanej dla seniorów	Liczba artykułów umieszczonych na stronie	26	21	22
	Liczba wejść na stronę	400	500	400
Wspieranie szkoleń z dziedziny obsługi komputera i poruszania się w Internecie oraz obsługi innych urządzeń elektronicznych	Liczba osób	0	50	0

Tabela: Dane liczbowe wskaźników za lata 2018 - 2020

W 2020 roku w porównaniu z latami 2018 i 2019 daje się zauważyć znaczny wzrost:

- liczby usług opiekuńczych;
- liczby przyznanych zasiłków;
- pomocy rzeczowej osobom starszym będącym w trudnej sytuacji materialnej, co jest wynikiem pandemii wywołanej wirusem COVI-19;
- spotkań edukacyjnych z zakresu bezpieczeństwa na drogach i innych sferach życia seniorów.

W związku z sytuacją zagrożenia epidemiologicznego, związanego z rozpowszechnieniem się koronawirusa SARS-CoV-2 w 2020 roku zmniejszyła się: znacząco liczba wydanych talonów w związku z realizacją projektu „Kawka za złotówkę”, liczba działań międzypokoleniowych oraz cyklicznych spotkań z zakresu profilaktyki zdrowia. W 2020 roku rozwiązana została umowa na wydawnictwo „Kocham Tomaszów”.