

Polityka senioralna w Mieście Wodzisław Śląski - stan aktualny i kierunki rozwoju

Jednym z istotnych wyzwań współczesnych samorządów jest prowadzenie skutecznej i długofalowej polityki senioralnej, odpowiadającej na potrzeby stale rosnącej grupy mieszkańców w wieku poprodukcyjnym. Zmiany demograficzne oraz wydłużająca się średnia długość życia powodują, że działania skierowane do osób starszych powinny obejmować nie tylko wsparcie społeczne, lecz przede wszystkim tworzenie warunków umożliwiających aktywne, bezpieczne i godne starzenie się.

Polityka senioralna realizowana przez Miasto Wodzisław Śląski opiera się na założeniu, że osoby starsze stanowią ważną i aktywną część lokalnej społeczności. Dlatego podejmowane działania koncentrują się na wzmacnianiu ich aktywności społecznej, rozwijaniu zainteresowań, poprawie jakości życia, przeciwdziałaniu samotności i wykluczeniu społecznemu, promocji zdrowego stylu życia oraz budowaniu więzi międzypokoleniowych.

Realizacja lokalnej polityki senioralnej odbywa się poprzez ścisłą współpracę Biura Aktywności Społecznej z jednostkami organizacyjnymi Miasta, organizacjami pozarządowymi, Wodzisławskim Uniwersytetem Trzeciego Wieku, Wodzisławską Radą Seniorów, instytucjami kultury, sportu i pomocy społecznej, a także partnerami prywatnymi.

Podejmowane działania mają charakter kompleksowy i obejmują zarówno przedsięwzięcia o charakterze edukacyjnym, zdrowotnym, integracyjnym, kulturalnym i rekreacyjnym, jak również rozwój wolontariatu senioralnego oraz system ulg i preferencji dla mieszkańców w wieku senioralnym.

Priorytetem Miasta jest tworzenie przyjaznego środowiska życia dla seniorów poprzez rozwój usług odpowiadających ich potrzebom oraz wspieranie aktywnego uczestnictwa osób starszych w życiu społecznym.

Wodzisławski Klub Seniora - centrum aktywności, integracji i rozwoju osób starszych

Jednym z najważniejszych elementów lokalnej polityki senioralnej realizowanej przez Miasto Wodzisław Śląski jest działalność Wodzisławskiego Klubu Seniora, funkcjonującego przy Biurze Aktywności Społecznej. Klub został utworzony jako miejsce otwarte dla seniorów 60+, którego celem jest przeciwdziałanie samotności, wykluczeniu społecznemu oraz bierności osób starszych poprzez stworzenie przestrzeni sprzyjającej integracji, edukacji, rozwojowi zainteresowań oraz aktywnemu uczestnictwu w życiu lokalnej społeczności.

Działalność Klubu wpisuje się w założenia nowoczesnej polityki senioralnej, zgodnie z którą seniorzy nie są wyłącznie odbiorcami wsparcia, lecz aktywnymi uczestnikami życia społecznego, posiadającymi ogromny potencjał, wiedzę i doświadczenie. Dlatego oferta Klubu przygotowywana jest w sposób odpowiadający na rzeczywiste potrzeby mieszkańców, a jednocześnie umożliwia współtworzenie programu przez samych uczestników.

Celem działalności Wodzisławskiego Klubu Seniora jest przede wszystkim:

- przeciwdziałanie samotności oraz izolacji społecznej osób starszych,

- wzmacnianie aktywności społecznej mieszkańców po zakończeniu aktywności zawodowej,
- poprawa dobrostanu psychicznego i fizycznego seniorów,
- rozwijanie zainteresowań i pasji,
- budowanie trwałych więzi społecznych,
- promocja zdrowego stylu życia,
- wspieranie samodzielności osób starszych,
- rozwój integracji międzypokoleniowej,
- tworzenie przestrzeni do wzajemnej pomocy i współpracy pomiędzy seniorami.

Program działalności Klubu opracowywany jest z uwzględnieniem oczekiwań jego uczestników oraz bieżących potrzeb środowiska senioralnego. Oferta obejmuje zarówno zajęcia cykliczne, jak i wydarzenia okazjonalne oraz warsztaty tematyczne.

W harmonogramie znajdują się między innymi:

- Warsztaty kulinarne, które mają na celu promocję zdrowego odżywiania osób starszych oraz przekazywanie wiedzy dotyczącej przygotowywania wartościowych, prostych i ekonomicznych posiłków. Zajęcia stanowią również doskonałą okazję do integracji uczestników, wymiany doświadczeń kulinarnych oraz wspólnego spędzania czasu.

W trakcie warsztatów seniorzy poznają zasady prawidłowego żywienia, przygotowują wspólnie potrawy oraz rozmawiają o wpływie odpowiedniej diety na zdrowie i profilaktykę chorób cywilizacyjnych.

- Gimnastyka relaksacyjna - aktywność fizyczna stanowi jeden z najważniejszych elementów profilaktyki zdrowotnej osób starszych. Dlatego w Klubie regularnie organizowane są zajęcia gimnastyczne oraz ćwiczenia relaksacyjne dostosowane do możliwości uczestników.

Ich celem jest:

- poprawa sprawności ruchowej,
- poprawa równowagi,
- zapobieganie upadkom,
- utrzymanie samodzielności seniorów,
- redukcja napięcia mięśniowego,
- poprawa samopoczucia psychicznego.

Regularna aktywność fizyczna wpływa również korzystnie na integrację uczestników oraz motywuje ich do prowadzenia zdrowego stylu życia.

- Zajęcia taneczne - dużym zainteresowaniem cieszą się również zajęcia taneczne, które łączą aktywność fizyczną z integracją społeczną. Taniec poprawia koordynację ruchową, kondycję oraz pamięć, a jednocześnie stanowi atrakcyjną formę wspólnego spędzania czasu. Zajęcia mają charakter rekreacyjny i dostosowane są do możliwości osób starszych.
- Spotkania integracyjne - ważnym elementem działalności Klubu są regularne spotkania integracyjne organizowane przy kawie i herbacie. Spotkania te służą budowaniu relacji pomiędzy uczestnikami, wymianie doświadczeń życiowych oraz przeciwdziałaniu poczuciu osamotnienia. To właśnie podczas takich spotkań powstają nowe inicjatywy, pomysły na kolejne działania oraz wzmacnia się poczucie wspólnoty.
- Warsztaty kreatywne - Klub organizuje liczne warsztaty rozwijające zdolności manualne oraz kreatywność uczestników. Obejmują one między innymi zajęcia plastyczne, rękodzielnicze oraz warsztaty międzypokoleniowe.

Przykładem są warsztaty artystycznego odnawiania odzieży, podczas których seniorzy wspólnie z młodzieżą nadają ubraniom nowe życie poprzez malowanie oraz tworzenie autorskich wzorów. Działania te nie tylko rozwijają kreatywność, ale również promują postawy proekologiczne oraz integrację międzypokoleniową.

Miasto planuje sukcesywnie rozwijać działalność Wodzisławskiego Klubu Seniora, dostosowując ofertę do zmieniających się potrzeb mieszkańców.

Planowane jest wprowadzenie nowych cyklicznych działań obejmujących między innymi:

- **Spotkania filmowe** - wsłuchując się w potrzeby i oczekiwania wodzisławskich seniorów, Miasto na bieżąco rozwija ofertę działań skierowanych do osób starszych. Jedną z inicjatyw zgłoszonych przez nowo powołaną Radę Seniorów są regularne spotkania filmowe połączone z dyskusją. Celem przedsięwzięcia będzie rozwijanie zainteresowań kulturalnych seniorów, integracja uczestników oraz stworzenie przestrzeni do wymiany poglądów i wspólnego spędzania czasu. Repertuar będzie obejmował zarówno klasykę polskiego kina, filmy historyczne i dokumentalne, jak i współczesne produkcje poruszające ważne tematy społeczne. Inicjatywa ta stanowi przykład współtworzenia miejskiej oferty przez samych seniorów i odpowiedzi na zgłaszane przez nich potrzeby oraz pomysły.
- Edukacja cyfrowa - rozwijana będzie również oferta zajęć dotyczących nowych technologii. Seniorzy będą mogli uczestniczyć w szkoleniach z zakresu: obsługi smartfonów, korzystania z Internetu, bezpieczeństwa w Internecie.

Działania te mają na celu przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu oraz zwiększenie samodzielności seniorów w codziennym funkcjonowaniu.

- Spotkania dotyczące bezpieczeństwa - planowane są również cykliczne spotkania z przedstawicielami Policji, Straży Miejskiej, Państwowej Straży Pożarnej. Tematyka obejmować będzie:
- przeciwdziałanie oszustwom,

- bezpieczeństwo w miejscu zamieszkania,
- bezpieczeństwo w przestrzeni publicznej,
- cyberbezpieczeństwo,
- pierwszą pomoc przedmedyczną.

Celem działań jest zwiększenie świadomości seniorów oraz ograniczenie ryzyka stania się ofiarą przestępstw. Takie działania prowadzimy co roku.

- Rozwijanie pasji i zainteresowań - oferta Klubu będzie sukcesywnie wzbogacana o kolejne warsztaty rozwijające zainteresowania uczestników, obejmujące między innymi: rękodzieło, malarstwo, spotkania autorskie.

Dzięki temu Klub stanie się miejscem umożliwiającym nie tylko integrację, ale również rozwój osobisty oraz realizację pasji, na które wielu seniorów wcześniej nie miało czasu.

Współpraca z Wodzisławskim Uniwersytetem Trzeciego Wieku

Istotnym elementem realizowanej przez Miasto Wodzisław Śląski polityki senioralnej jest ścisła i systematyczna współpraca z Wodzisławskim Uniwersytetem Trzeciego Wieku, który od wielu lat odgrywa znaczącą rolę w aktywizacji edukacyjnej i społecznej mieszkańców w wieku senioralnym.

Współpraca prowadzona jest w oparciu o wspólny cel, jakim jest tworzenie warunków umożliwiających osobom starszym nieustanny rozwój osobisty, zdobywanie nowej wiedzy oraz aktywne uczestnictwo w życiu społecznym miasta.

Centrum Aktywności Społecznej pozostaje w stałym kontakcie z władzami oraz słuchaczami Uniwersytetu Trzeciego Wieku, wspólnie planując przedsięwzięcia odpowiadające na potrzeby lokalnego środowiska senioralnego.

Współpraca obejmuje między innymi:

- wzajemną promocję organizowanych wydarzeń,
- wymianę informacji dotyczących oferty kierowanej do seniorów,
- organizację wspólnych przedsięwzięć edukacyjnych,
- udział przedstawicieli WUTW w wydarzeniach organizowanych przez Miasto,
- wspólne działania integracyjne,
- konsultowanie nowych inicjatyw skierowanych do osób starszych,
- współpracę przy organizacji wydarzeń okolicznościowych oraz przedsięwzięć międzypokoleniowych.

W najbliższych latach planowane jest dalsze rozwijanie współpracy z WUTW poprzez wspólną organizację warsztatów, oraz działań promujących zdrowy styl życia i aktywność społeczną osób starszych.

Miasto traktuje Uniwersytet Trzeciego Wieku jako jednego z najważniejszych partnerów w realizacji lokalnej polityki senioralnej.

Wodzisławska Rada Seniorów

Współpraca Miasta z Wodzisławską Radą Seniorów ma charakter partnerski i odbywa się w sposób ciągły. Przedstawiciele Rady uczestniczą w konsultacjach dotyczących działań skierowanych do seniorów, zgłaszają potrzeby i oczekiwania środowiska senioralnego oraz inicjują nowe przedsięwzięcia odpowiadające na potrzeby osób starszych. Rada aktywnie włącza się również w organizację wydarzeń dedykowanych seniorom oraz wspiera działania prowadzone przez Biuro Aktywności Społecznej. Członkowie Rady angażują się także w inicjatywy miejskie, takie jak Wodzisławski Tydzień Sportu, zachęcając seniorów do aktywności fizycznej, integracji oraz uczestnictwa w życiu społecznym. Swoją działalnością promują zdrowy styl życia i aktywne starzenie się, jednocześnie inspirując innych mieszkańców

W kolejnych latach planowane jest dalsze wzmacnianie współpracy z Wodzisławską Radą Seniorów poprzez systematyczne konsultowanie nowych programów i projektów skierowanych do osób starszych, włączanie przedstawicieli Rady w prace nad kierunkami rozwoju polityki senioralnej Miasta oraz wspólną realizację inicjatyw służących poprawie jakości życia seniorów. Miasto postrzega Wodzisławską Radę Seniorów jako strategicznego partnera w budowaniu miasta przyjaznego osobom starszym, w którym seniorzy mają realny wpływ na kształt działań podejmowanych na ich rzecz.

Integracja społeczna i wydarzenia

Polityka senioralna Miasta Wodzisław Śląski obejmuje również działania mające na celu budowanie wspólnoty oraz przeciwdziałanie osamotnieniu mieszkańców.

Szczególne miejsce zajmują przedsięwzięcia organizowane w okresach świątecznych, kiedy problem samotności osób starszych staje się szczególnie widoczny.

Miasto współorganizuje Śniadanie Wielkanocne bez Samotności, którego celem jest stworzenie możliwości wspólnego przeżywania Świąt Wielkanocnych osobom, które z różnych przyczyn pozostają samotne lub pozbawione wsparcia rodziny.

Podobną rolę pełni organizowana corocznie Wigilia bez Samotności, podczas której uczestnicy mogą wspólnie przeżywać świąteczny czas w atmosferze życzliwości, wzajemnego szacunku i integracji.

Obydwa wydarzenia mają nie tylko charakter symboliczny, lecz przede wszystkim społeczny. Pozwalają przeciwdziałać wykluczeniu, budować relacje oraz wzmacniać poczucie przynależności do lokalnej wspólnoty.

Seniorzy aktywnie uczestniczą również w organizowanych przez Miasto wydarzeniach kulturalnych, dniach seniora, festynach, obchodach świąt państwowych oraz wydarzeniach integracyjnych. Dzięki temu pozostają aktywnymi uczestnikami życia społecznego miasta, a nie jedynie odbiorcami oferowanego wsparcia.

Miasto aktywnie współpracuje ze Śląską Radą Seniorów oraz Ambasadorem Głosu Seniora, podejmując wspólne działania na rzecz integracji osób starszych. Przedstawiciele tych środowisk są również związani z Wodzisławskim Uniwersytetem Trzeciego Wieku, co dodatkowo wzmacnia lokalną współpracę na rzecz seniorów. Dzięki tej współpracy Miasto może lepiej odpowiadać na potrzeby osób starszych oraz wspierać ich aktywność i zaangażowanie w życie społeczne.

Rozwój wolontariatu senioralnego

Jednym z priorytetowych kierunków rozwoju lokalnej polityki senioralnej jest tworzenie i rozwijanie wolontariatu senioralnego, którego celem jest aktywność osób starszych poprzez umożliwienie im zaangażowania w działania na rzecz lokalnej społeczności. Miasto dostrzega ogromny potencjał mieszkańców w wieku senioralnym - ich doświadczenie życiowe, wiedzę, umiejętności oraz gotowość do dzielenia się nimi z innymi.

Wolontariat senioralny stanowi odpowiedź na współczesne wyzwania związane ze starzeniem się społeczeństwa. Umożliwia seniorom dalszą aktywność społeczną po zakończeniu aktywności zawodowej, wzmacnia poczucie sprawczości oraz pozwala wykorzystać ich potencjał w działaniach na rzecz mieszkańców miasta.

Planowane działania zakładają stopniowe tworzenie grupy wolontariuszy seniorów, którzy będą mogli angażować się między innymi w:

- współorganizację wydarzeń miejskich, kulturalnych i integracyjnych,
- wsparcie organizacyjne podczas wydarzeń skierowanych do mieszkańców,
- działania na rzecz osób samotnych i potrzebujących,
- inicjatywy międzypokoleniowe realizowane wspólnie z placówkami oświatowymi,
- akcje społeczne i charytatywne,
- promocję aktywnego stylu życia wśród seniorów,
- współpracę z organizacjami pozarządowymi oraz miejskimi jednostkami organizacyjnymi.

Wolontariat senioralny będzie również stanowił przestrzeń do realizacji własnych pomysłów mieszkańców. Seniorzy będą mogli zgłaszać inicjatywy społeczne, uczestniczyć w ich planowaniu oraz współdecydować o kierunkach działań podejmowanych na rzecz środowiska senioralnego.

Rozwój wolontariatu przyczyni się do budowania więzi społecznych, wzrostu aktywności społecznej oraz wzmocnienia współodpowiedzialności mieszkańców za rozwój lokalnej wspólnoty.

Ogólnopolska Karta Seniora

Jednym z najważniejszych działań realizowanych przez Miasto Wodzisław Śląski na rzecz osób starszych jest udział w ogólnopolskim programie „Gmina Przyjazna Seniorom - Ogólnopolska Karta Seniora”, którego celem jest zwiększenie dostępności usług dla seniorów oraz włączenie samorządów do ogólnopolskiej sieci współpracy na rzecz aktywnego i bezpiecznego starzenia się.

Porozumienie partnerskie zostało podpisane 24 marca 2026 roku pomiędzy Miastem Wodzisław Śląski a Stowarzyszeniem MANKO oraz Międzynarodowym Instytutem Rozwoju Społecznego. Od 29 kwietnia 2026 roku mieszkańcy Wodzisławia Śląskiego mogą bezpłatnie wyrabiać Ogólnopolską Kartę Seniora w Centrum Aktywności Społecznej oraz Biurze Aktywności Społecznej.

Przystąpienie do programu znacząco poszerzyło możliwości korzystania przez wodzisławskich seniorów z ulg i preferencyjnych ofert. Karta honorowana jest w tysiącach punktów na terenie całej Polski, obejmujących m.in. placówki medyczne, sanatoria, apteki, obiekty sportowe, instytucje kultury, hotele, restauracje, sklepy oraz firmy usługowe. Dzięki temu mieszkańcy mogą korzystać z szerokiej oferty nie tylko na terenie miasta, ale również podczas wyjazdów i pobyków w innych częściach kraju.

Korzyści wynikające z uczestnictwa w programie nie ograniczają się wyłącznie do systemu zniżek. Miasto bierze udział w ogólnopolskich inicjatywach i kampaniach edukacyjnych skierowanych do osób starszych, promujących zdrowy styl życia, bezpieczeństwo oraz aktywność społeczną. W ramach programu seniorzy z Wodzisławia Śląskiego uczestniczyli m.in. w Ogólnopolskich Senioraliach w Krakowie, będących jednym z największych wydarzeń integrujących środowiska senioralne w Polsce. Istotnym wydarzeniem była również uroczysta inauguracja programu „Gmina Przyjazna Seniorom - Ogólnopolska Karta Seniora” w Wodzisławiu Śląskim, która stanowiła okazję do promocji programu, prezentacji jego założeń oraz zachęcenia mieszkańców do aktywnego korzystania z oferowanych możliwości. Program stwarza także warunki do organizacji lokalnych wydarzeń proseniorskich, rozwijania współpracy z przedsiębiorcami oraz angażowania mieszkańców w ogólnopolskie przedsięwzięcia i konkursy.

Ogólnopolska Karta Seniora cieszy się bardzo dużym zainteresowaniem mieszkańców Wodzisławia Śląskiego. Do chwili obecnej wydano już ponad 1000 kart, co potwierdza, że program odpowiada na potrzeby lokalnej społeczności senioralnej i stanowi ważny element polityki senioralnej miasta.

Uzupełnieniem oferty pozostaje funkcjonująca od kilku lat Wodzisławska Karta Seniora, która umożliwia korzystanie z preferencyjnych ofert przygotowanych przez miejskie jednostki organizacyjne oraz lokalnych przedsiębiorców. Program zapewnia seniorom zniżki m.in. na usługi medyczne, rehabilitacyjne, gastronomiczne, handlowe oraz w miejskich obiektach sportowych i instytucjach kultury. Oferta jest systematycznie aktualizowana i rozwijana poprzez pozyskiwanie nowych partnerów. W 2026 roku wydano około 100 Wodzisławskich Kart Seniora.

Kierunki rozwoju polityki senioralnej

Polityka senioralna Miasta Wodzisław Śląski ma charakter rozwojowy i jest na bieżąco dostosowywana do zmieniających się potrzeb mieszkańców. Jej dalszy rozwój będzie opierał się zarówno na wzmacnianiu już funkcjonujących działań, jak i wdrażaniu nowych inicjatyw sprzyjających aktywnemu, zdrowemu i bezpiecznemu starzeniu się.

Priorytetem pozostaje rozwój działalności Wodzisławskiego Klubu Seniora jako miejsca integracji, edukacji i aktywizacji mieszkańców. Oferta będzie sukcesywnie poszerzana o nowe formy spędzania czasu, takie jak spotkania filmowe połączone z dyskusją, wieczory muzyczne, warsztaty rękodzielnicze, florystyczne i malarskie, spotkania z lokalnymi twórcami oraz wydarzenia poświęcone historii regionu. Równolegle rozwijana będzie oferta zajęć ruchowych obejmujących gimnastykę, ćwiczenia ogólnousprawniające, nordic walking, zajęcia taneczne oraz inne formy aktywności wspierające sprawność fizyczną i integrację społeczną seniorów.

Miasto będzie kontynuować działania edukacyjne z zakresu profilaktyki zdrowotnej, bezpieczeństwa oraz kompetencji cyfrowych, współpracując w tym zakresie z Policją, Strażą Miejską, Państwową Strażą Pożarną oraz innymi instytucjami i specjalistami.

Istotnym kierunkiem rozwoju pozostanie także wzmacnianie współpracy z Wodzisławskim Uniwersytetem Trzeciego Wieku, Wodzisławską Radą Seniorów, organizacjami pozarządowymi, miejskimi jednostkami organizacyjnymi oraz partnerami programu „Gmina Przyjazna Seniorom - Ogólnopolska Karta Seniora”. Współpraca ta będzie służyła tworzeniu nowych inicjatyw odpowiadających na potrzeby osób starszych, rozwijaniu oferty skierowanej do seniorów oraz zwiększaniu ich aktywności społecznej i obywatelskiej.

Miasto zamierza również kontynuować współpracę z partnerami zagranicznymi, rozwijając projekty transgraniczne dedykowane seniorom oraz pozyskując środki zewnętrzne na realizację kolejnych przedsięwzięć. Dotychczasowe doświadczenia, w szczególności zdobyte podczas realizacji projektu „Aktywny Senior”, potwierdzają, że międzynarodowa wymiana doświadczeń sprzyja integracji mieszkańców, rozwojowi nowych inicjatyw oraz wdrażaniu dobrych praktyk w zakresie polityki senioralnej.

Podejmowane działania wpisują się w ideę miasta przyjaznego starzeniu się, w którym osoby starsze mają możliwość aktywnego uczestniczenia w życiu społecznym, rozwijania swoich zainteresowań, korzystania z bogatej oferty edukacyjnej, kulturalnej i rekreacyjnej oraz realnego wpływu na kierunki rozwoju lokalnej polityki senioralnej. Miasto będzie nadal

rozwijać swoje działania w ścisłej współpracy z seniorami i partnerami społecznymi, odpowiadając na ich potrzeby i wspólnie tworząc warunki do dobrego, aktywnego i bezpiecznego życia w Wodzisławiu Śląskim.

Izabela
Kalinowska
ka

Elektronicznie
podpisany przez
Izabela Kalinowska
Data: 2026.08.12
14:23:10 +02'00'