

**SPRAWOZDANIE
Z DZIAŁALNOŚCI RADY SENIORÓW PRAGA-PÓŁNOC M.ST. WARSZAWY
ZA OKRES 01.01.2018 – 18.10.2019 R.**

Rada Seniorów w okresie sprawozdawczym odbyła 18 zebrań w 2018 roku oraz 18 zebrań w 2019 roku.

Na początku 2018 roku, w wyniku podejmowanych wcześniej starań, Rada Seniorów otrzymała, przeznaczony do pracy i spotkań, stały pokój w budynku urzędu dzielnicy z wyposażeniem w meble, komputer z drukarką i telefon.

Dzielnica zakupiła również baner dla Rady Seniorów do wykorzystania jako środek reklamujący naszą Radę, podczas różnych imprez związanych z działalnością na rzecz seniorów.

5 marca 2018 r., podczas posiedzenia naszej Rady Seniorów, odbyło się spotkanie z Panią Małgorzatą Nawrot - przedstawicielką Zespołu Realizacji Polityki Senioralnej w Biurze Pomocy i Projektów Społecznych UM Warszawa. Celem spotkania było przedstawienie informacji i szkolenie o zasadach pomocy ludziom w wieku 60+ oraz zaprezentowanie zestawów sprzętu do teleopieki.

W marcu 2018 roku kol. Elżbieta Górniak i kol. Janusz Nowakowski reprezentowali naszą Radę na Gali Laureatów Konkursu „Miejsce Przyjazne Seniorom”- 2017, podczas której zostały wręczone przyznane Certyfikaty n.w. Laureatom z Dzielnicy Praga-Północ, tj:

- Miejski Ogród Zoologiczny w Warszawie,
- Dom Kultury Praga,
- Biblioteka Publiczna im. ks. Jana Twardowskiego, Dzielnicowa Czytelnia Naukowa nr X,
- Biblioteka Publiczna im. ks. Jana Twardowskiego, Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży Nr 41.

W maju 2018 roku nasza Rada nawiązała ciepłe kontakty z Domem Opieki Społecznej im. Brata Alberta przy ul. Kawęczyńskiej 4a na Pradze-Północ, w którym przebywają osoby przewlekłe chore, w tym seniorki. Przy współpracy naszej Rady z Prywatną Szkołą Podstawową Nr 98 „Didasko” z Warszawy odbyło się Integracyjne Spotkanie Międzypokoleniowe uczniów w wieku 8-10 lat z mieszkankami DPS im. Brata Alberta.

Dzieci przygotowały wiele niespodzianek dla Mieszkanek DPS - wręczyły wszystkim Mieszkancom słodycze, zakupione z zebranych przez nie środków pieniężnych oraz wykonały przedstawienie, specjalnie przygotowane na tą uroczystość, w repertuarze którego były m.in. recytacje, śpiew, pokaz gimnastyki artystycznej. Spotkanie zapewniło możliwość nawiązania serdecznych kontaktów między uczniami a Mieszkanek DPS.

W spotkaniu ze strony Rady udział wzięli kol. Maria Bajer-Oleszkowicz, kol. Elżbieta Andrysiak, kol. Kazimierz Dąbrowski, kol. Waldemar Jeziorski, kol. Janusz Nowakowski.

W dniu 23 maja 2018 r. Rada Seniorów dzielnicy Praga-Północ zorganizowała spotkanie z prof. dr hab. n. med. Andrzejem Radzikowskim – pracownikiem Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, który wygłosił wykład pt. „Szczepienia, także dla seniorów”.

Profesor w swoim wykładzie, zapoznał słuchaczy z chorobami zakaźnymi oraz z ich przenoszeniem na inne osoby, przyczynami chorób zakaźnych oraz sposobami ich unikania i zapobiegania.

Jedną z form zapobiegania jest stosowanie szczepionek. Omówił rodzaje szczepionek i ich działanie oraz związane z nimi ryzyka. W zastosowaniu szczepionek, uwzględnił głównie osoby powyżej 65 roku życia oraz szczegółowo przedstawił ryzyka związane z unikaniem szczepień.

Wykład został wygłoszony w Sali Konferencyjnej Urzędu Dzielnicy Praga-Północ m.st. Warszawy.

Z inicjatywy m.in. Rady Seniorów, w Klubie Złotego Wieku, mieszkańcom zaprezentowano nowoczesny metody opiekuńcze z zakresu teleopieki. Są to bransoletki dla chorych leżących w domu, którzy w krytycznym momencie złego samopoczucia, przez naciśnięcie na odpowiedni przycisk mogą uzyskać pomoc. Dla nieco lżej (chodzących) chorych przygotowano nieco inne bransoletki, o podobnym sposobie działania.

W 74. rocznicę wybuchu Powstania Warszawskiego, w hołdzie poległym bohaterom, przedstawiciele Rady Seniorów Dzielnicy Praga-Północ złożyli kwiaty w miejscach upamiętniających powstańców, tj.

- przed Tablicą upamiętniającą zdobycie w dniu 1 sierpnia 1944 r. przez powstańców z 6-XXVI Obwodu AK Praga, budynków centrali telefonicznej – Filia PAST-y, umieszczonej na ścianie budynku przy ul. Brzeskiej 24,
- przed Pomnikiem pułkownika Antoniego Żurowskiego, usytuowanego na skwerze noszącym Jego imię – między ulicami Ratuszową i 11-Listopada.

W imieniu Rady kwiaty złożyli kol. Elżbieta Andrysiak, kol. Maria Pokój, kol. Kazimierz Dąbrowski, kol. Janusz Nowakowski.

We wrześniu 2018 roku, Rada Seniorów Dzielnicy Praga-Północ uczestniczyła w Dniach Seniora w 2018 roku, poprzez udział w wydarzeniu, jakim był festyn na Michałowie (teren wokół Bazyliki NSJ przy ul. Kawęczyńskiej) „Pożegnanie Lata” w dniu 22 września 2018 roku.

Z inicjatywy członków naszej Rady, podczas festynu dr n. wet. Pani Katarzyna Olbrycht wraz ze swoimi studentkami udzielały bezpłatnych porad medycznych dla zwierząt, ulubieńców naszych seniorów. Najczęściej były to pieski.

21 stycznia 2019 r. kol. Elżbieta Andrysiak i kol. Janusz Nowakowski wzięli udział w Kongresie Zdrowego Seniora „**Nie daj się smogowi**” zorganizowanego przez Najwyższą Izbę Kontroli. Podczas Kongresu poinformowano uczestników, że wg wyników uzyskanych podczas przeprowadzonych badań w Polsce, zanieczyszczenie spowodowane spalinami jest 6-cio krotnie przekroczone (w Warszawie, Krakowie, Katowicach).

Polska jest liderem zanieczyszczenia powietrza a polskie normy zanieczyszczenia powietrza są zbyt liberalne (dopuszczają wysokie stężenie zanieczyszczeń).

Obciążenie chorobami wynikającymi z zanieczyszczenia powietrza jest znaczne i stanowią przyczynę przedwczesnych zgonów (w 80% są odpowiedzialne za choroby serca i udary, płuc, rak płuc), a u osób dorosłych przyczyniają się do ogólnoustrojowego stanu zapalnego, przyspieszenie starzenia się, występowania chorób Alzheimera oraz demencji.

Ministerstwo Zdrowia prowadzi specjalne działania przeciwdziałającym negatywnym skutkom zanieczyszczenia powietrza, o nazwie „Pol Senior” - badanie zdrowia starszych Polaków – jest to Cel operacyjny 5: Promocja zdrowego i aktywnego starzenia się, zawarty w Narodowym Programie Zdrowia.

W styczniu 2019 roku, Rada Seniorów poparła w formie pisemnej do Zarządu Dzielnicy, prośbę mieszkańców, w tym seniorów z osiedla Kijowska, w sprawie działań zmierzających do przywrócenia placówki bibliotecznej przy ulicy Kijowskiej 11.
(Uchwała nr 1/2019 Rady Seniorów Praga-Północ z dnia 21 stycznia 2019 r.)

W lutym 2019 roku, nasza Rada zgłosiła propozycje umieszczenia w Planie Pracy Warszawskiej Rady Seniorów, nw. priorytetów (tematów), którymi naszym zdaniem, WRS powinna się zająć w najbliższym czasie:

1. Podjęcie działań przez WRS w kierunku utrzymania i tworzenia nowych placówek geriatrycznych,
2. Zebranie w poszczególnych dzielnicach informacji dotyczącej zakładów rzemieślniczych (w tym: prowadzonych przez seniorów), w celu utworzenia „Ogólnowarszawskiej mapy” zanikających usług rzemieślniczych, jak np. usługi szewskie, kaletnicze, modystki, kapelusznicze itd.
3. Podjęcie działań - z zakresu ochrony zdrowia – w sprawie niwelowania ujemnych skutków uzależnienia od nikotyny. W tym celu proponujemy na początek domaganie się egzekwowania zakazów palenia w miejscach, w których ten zakaz obowiązuje (np. przystanki komunikacji miejskiej). W dalszej kolejności proponujemy zainicjowanie akcji pt. „Przy mnie nie pal”. Długofalowe działanie powinno obejmować pomoc palaczom w porzuceniu nałogu. Uzasadnienie: rak płuca jest chorobą głównie wieku starszego i cechuje się największą śmiertelnością spośród chorób nowotworowych. Palacze narażają na utratę zdrowia nie tylko siebie, ale także bliższe i dalsze otoczenie: współmałżonek, dzieci, wnuki, itd..

Rada Seniorów pismem z dnia 7 marca 2019 r., zgłosiła uwagi do projektowanych zmian statutów dzielnic m.st. Warszawy, zawartych w Załączniku do Uchwały nr VI/64/2019 Rady Miasta Stołecznego Warszawy z dnia 25.01.2019 r. m.in. do :

§ 59a ust.4 – proponując następujące brzmienie: Warunki organizacyjno-techniczne oraz **środki finansowe** dla Rady Seniorów Dzielnicy zapewnia Zarząd Dzielnicy.

(Uchwała nr 2/2019 Rady Seniorów Praga-Północ z dnia 04.03.2019)

W dniu 14 marca 2019 roku, Rada Seniorów odbyła spotkanie z nowym, wybranym w październiku 2018 roku Zarządem Dzielnicy, na którym omówione zostały nw. tematy zgłoszone przez Radę:

1. Umocowanie organizacyjne Rady Seniorów w strukturze Urzędu Dzielnicy:
 - ⑩ pomoc organizacyjna i techniczna,
 - ⑩ przekazywanie Radzie Seniorów informacji dotyczących seniorów w każdej dziedzinie życia,
 - ⑩ forma zabezpieczenia środków finansowych przy realizacji projektów dla mieszkańców, w tym seniorów,
 - ⑩ wydanie „kalendarza historycznego”, tj. zamieszczenie informacji o faktach ważnych dla historii dzielnicy,

- ⑩ wypracowanie sposobu informacji o imprezach kulturalnych, sportowych itp. organizowanych przez Urząd Dzielnicy na terenie dzielnicy Praga-Północ (promocja i obecność Rady Seniorów, na imprezach, jak np. Otwarta Ząbkowska, Jarmark Floriański, Pożegnanie Lata itp.)
2. Sytuacja Domu Dziennego Pobytu przy ul. Brzeskiej 4. Rada Seniorów wnioskuję o wyznaczenie nowego lokalu o większej powierzchni i dostępnego dla osób starszych, w tym niepełnosprawnych. Dotychczasowy lokal nie spełnia standardów zarówno pod względem powierzchni, jak i dostępności.
3. Na terenie udrożyć chodniki dla pieszych.
4. Ocalić niezabudowane jeszcze tereny pod obszary zielone.

W 2018 roku, z naszej dzielnicy do Kapituły Konkursu „Miejsce Przyjazne Seniorom” zostało złożone 6 wniosków od instytucji ubiegających się o przyznanie Certyfikatu. Komisja Rady Seniorów w składzie: kol. Elżbieta Andrysiak, Maria Bajer-Oleszkowicz, Maria Pokój, Kazimierz Dąbrowski, Janusz Nowakowski, Waldemar Jeziorski – w ramach oceny merytorycznej złożonych wniosków, przeprowadziła wizytację w instytucjach ubiegających się o przyznanie certyfikatu – rekomendując wszystkie 6 wniosków do przyznania certyfikatu „Miejsce Przyjazne Seniorom” w kategoriach: Publiczne instytucje obsługi mieszkańców, Kultura-rozrywka-edukacja, Zakłady opieki zdrowotnej.

W dniu 5 kwietnia 2019 r., w Domu Kultury "Świt" odbyła się Gala przyznania certyfikatów w konkursie na „Miejsce Przyjazne Seniorom” na lata 2019-2021, podczas której wręczone zostały certyfikaty 5 wnioskodawcom z Pragi-Północ. Decyzjami Kapituły Konkursu certyfikaty otrzymały:

- Miejski Ogród Zoologiczny w Warszawie, ul. Ratuszowa 1/3,
- Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 101 - filia Biblioteki Publicznej im. Księdza Jana Twardowskiego Praga-Północ, ul. Ząbkowska 23/25
- Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 6 - filia Biblioteki Publicznej im. Księdza Jana Twardowskiego Praga-Północ, ul. Strzelecka 21/25,
- Centrum Diagnostyczno-Specjalistyczne i Przychodnia Rodzinna, przy Samodzielnym Zespole Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Praga-Północ, ul. Dąbrowszczaków 5a,
- Przychodnia Internistyczno-Specjalistyczna Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Praga-Północ, ul. Jagiellońska 34.

Z przykrością dowiedzieliśmy się, że Kapituła nie przyznała Certyfikatu dla Domu Opieki Społecznej im. Brata Alberta, przy ul. Kawęczyńskiej. Zgodnie z naszą rekomendacją, DPS ten zasługuje na przyznanie takiego Certyfikatu, prowadząc międzypokoleniową działalność, ze szczególnym uwzględnieniem potrzeb osób starszych.

Na Gali wręczenia nagród naszą Radę reprezentowali: kol. Elżbieta Andrysiak, kol. Elżbieta Górniak, kol. Maria Pokój, kol. Kazimierz Dąbrowski, kol. Janusz Nowakowski.

19 maja 2019 r. odbył się na Pradze-Północ XIV Jarmark Floriański, podczas którego, na wniosek naszej Rady Seniorów, został uhonorowany nagrodą Zarządu Dzielnicy Pragi-Północ m.st. Warszawy „**Floriany-Edycja 2019**” - **Pan Jerzy Adamek** – senior rzemieślnik w zawodzie złotnik-jubiler, za wieloletnie działania na rzecz promocji Pragi

i działalność społeczną. Pan Jerzy Adamek jest aktualnie najstarszym pracującym rzemieślnikiem złotnikiem-jubilerem, który od 62 lat prowadzi swoją działalność na Pradze-Północ.

(Uchwała nr 3/2019 Rady Seniorów Dzielnicy Praga-Północ m.st. Warszawy z dnia 18 marca 2019 r. w sprawie uhonorowania nagrodą „FLORIANY” rzemieślników - seniorów, którzy mają szczególne osiągnięcia w swojej dziedzinie oraz swoją działalnością promują Pragę .)

W dniu 11 czerwca 2019 r. kol. Andrysiak Elżbieta i kol. Janusz Nowakowski uczestniczyli w Przeglądzie Amatorskiej Twórczości Seniorów 2019 pn. „**Seniorzy mają talent**”. Inicjatywa ta jest realizowana od 8 lat przez warszawskie Ośrodki Pomocy Społecznej i służy integracji środowisk senioralnych oraz promocji ich aktywności społecznej i twórczej. Rolę gospodarza tegorocznego wydarzenia przyjęła Dzielnica Bemowo. Organizatorami były OPS z 10 warszawskich dzielnic, w tym z Pragi-Północ Dom Dziennego Pobytu przy ul. Brzeskiej 4.

W dniu 18 czerwca 2019 r. w siedzibie Biura Rzecznika Praw Obywatelskich przy ul. Długiej23/25 odbyła się prezentacja raportu „**CUSTOMER EXPERIENCE 65+. Czy polskie firmy i instytucje są przygotowane na obsługę osób starszych?**” opracowanego przez grupę Bluehill. Na prezentacji obecni byli kol. Maria Pokój i kol. Janusz Nowakowski.

W czerwcu 2019 roku Stowarzyszenie „Miasto Jest Nasze” wspólnie z Muzeum Warszawskiej Pragi rozpoczęły prace nad aktualizacją **Mapy Praskich Rzemieślników pn. Do Rzemieślnika na Pragę**. Mapa powstała w 2016 roku i obejmuje obszar Pragi-Północ. Do prac nad aktualizacją mapy dołączyli członkowie naszej Rady tj. kol. Elżbieta Andrysiak, kol. Waldemar Jeziorski, kol. Janusz Nowakowski, kol. Maria Pokój.

Rzemieślnicy prawego brzegu są żywą częścią lokalnego dziedzictwa. Mapa ta, ma na celu kultywowanie rzemiosła i wspieranie praskich rzemieślników, jako elementu Warszawy.

Rada Seniorów otrzymała zaproszenie na **Szósty Czerwcowy Piknik na Brzeskiej** zorganizowany przez Dom Dziennego Pobytu przy ul. Brzeskiej 4.

Udział w Pikniku wzięli kol. Elżbieta Andrysiak i kol. Janusz Nowakowski.

Na zaproszenie Przewodniczącego Parlamentarnego Zespołu ds. Uniwersytetów Trzeciego Wieku Posła Michała Szczerby - kol. Elżbieta Andrysiak, kol. Elżbieta Górniak, kol. Janusz Nowakowski - wzięli udział w dniu 1 lipca 2019 r. w Seminarium eksperckim **Polityka Senioralna 2030 – wyzwania i rekomendacje**. Seminarium odbyło się na terenie Sejmu Polskiego w Nowym Domu Poselskim.

Tematy przedstawione podczas Seminarium:

- Sytuacja osób starszych w Polsce
- Przestrzeganie praw osób starszych w Polsce
- Warszawa przyjazna seniorom
- Perspektywy demograficzne starzenia się ludności – wyzwania dla polityk publicznych
- Aktywność zawodowa osób starszych. Wyzwania rynku pracy
- Aktywność edukacyjna i obywatelska seniorów. Fenomen Uniwersytetów Trzeciego Wieku

- Lokalne i regionalne wyzwania polityki senioralnej
- Innowacyjność i kierunki rozwoju gospodarki senioralnej.

W 75 rocznicę wybuchu Powstania Warszawskiego, w hołdzie poległym bohaterom, przedstawiciele Rady Seniorów Dzielnicy Praga-Północ złożyli kwiaty w miejscach upamiętniających powstańców, tj.

- przed Tablicą upamiętniającą zdobycie w dniu 1 sierpnia 1944 r. przez powstańców Obwodu AK Praga , budynków centrali telefonicznej – Filia PAST-y, umieszczonej na ścianie budynku przy ul. Brzeskiej 24,
- przed Pomnikiem pułkownika Antoniego Żurowskiego, usytuowanego na skwerze noszącym Jego imię – między ulicami Ratuszową i 11-Listopada.

W imieniu Rady kwiaty złożyli kol. Elżbieta Andrysiak, kol. Kazimierz Dąbrowski, kol. Janusz Nowakowski.

W ramach imprezy cyklicznej, przy współudziale urzędu dzielnicy **Piknik Rodzinny „Pożegnanie Lata”** przy ul. Kawęczyńskiej 53 w dniu 21.09.2019 r., w użyczonym przez dzielnicę na stałe potrzeby rady namiocie, odbyły się zorganizowane przez naszą Radę bezpłatne badania weterynaryjne pupilków, czyli kotków i psów.

Bezpłatnych porad dla zwierząt udzielała dr n. wet. Pani Katarzyna Olbrycht wraz ze swoimi studentkami.

W obsłudze stoiska uczestniczyli kol. Maria Bajer-Oleszkiewicz, kol. Kazimierz Dąbrowski, kol. Waldemar Jeziorski, kol. Janusz Nowakowski, kol. Maria Pokój.

W dniu 28 września 2019 r. w Ośrodku ‘Polonia”, przy ul. Konwiktorskiej 6, odbyła się **III Warszawska Olimpiada Seniorów.**

Rada Seniorów przeprowadziła akcję informacyjną na terenie naszej dzielnicy, w wyniku której, udział w Olimpiadzie wzięło 30 uczestników-seniorów z Pragi Północ, z czego 4 osoby otrzymały puchary oraz pamiątkowe medale za zdobycie 1-3 miejsc w różnych dyscyplinach sportowych.

Ze strony Rady w Olimpiadzie uczestniczyli kol. Elżbieta Andrysiak, kol. Waldemar Jeziorski, kol. Janusz Nowakowski, kol. Maria Pokój.

**Przewodniczący Rady Seniorów
Dzielnicy Praga-Północ m. st. Warszawy**


Janusz Nowakowski

Sprawozdanie sporządził:
Janusz Nowakowski