

INFORMACJA O DZIAŁALNOŚCI ŁOMŻYŃSKIEJ RADY SENIORÓW W 2023 ROKU

Łomżyńska Rada Seniorów została powołana Uchwałą Nr 563/LX/18 Rady Miejskiej Łomży z dnia 17 października 2018 r.

Tryb wyboru członków, organizację i zasady działania Łomżyńskiej Rady Seniorów określa Statut Łomżyńskiej Rady Seniorów stanowiący Załącznik Nr 1 do ww. Uchwały. Wybory do Łomżyńskiej Rady Seniorów II kadencji zostały przeprowadzone na podstawie Zarządzenia Nr 6/19 Prezydenta Miasta Łomży z dnia 16 stycznia 2019 roku.

Obecnie w skład Rady Seniorów wchodzi:

1. Grażyna Czajkowska – Przewodnicząca
2. Stanisław Kaseja – Wiceprzewodniczący
3. Danuta Waśko – Sekretarz
4. Marta Kopeć – Przedstawiciel Prezydenta Miasta
5. Monika Brzóska – Przedstawiciel Prezydenta Miasta
6. Ireneusz Waldemar Cieślik – Przedstawiciel Rady Miejskiej Łomży
7. Regina Grzymek
8. Maria Romanowska
9. Jan Przybylski
10. Ryszard Abramowski
11. Janina Wilk – Surowik
12. Danuta Żukowska
13. Barbara Deptuła

Statutowe funkcje Rady:

- funkcje konsultacyjne dające możliwość opiniowania lokalnych strategii, programów rozwoju, projektów uchwał, podejmowanych przedsięwzięć czy inwestycji, w szczególności w zakresie wpływu na jakość życia osób starszych,
- funkcje doradcze dające możliwość wykorzystania wiedzy o potrzebach, prawach i możliwościach osób starszych przy opracowywaniu strategii, programów i innych dokumentów służących rozwojowi działalności na rzecz osób starszych, zgłaszania uwag, opinii i sugestii do działań Miasta,
- funkcje inicjatywne, w ramach których Rada może zgłaszać własne pomysły na działania skierowane do osób starszych, wspierać działania międzypokoleniowe, wspierać wszelkie formy aktywności seniorów, w tym zmierzające do wykorzystania potencjału i czasu osób starszych na rzecz inicjatyw środowiskowych.

Celem działania Rady jest integracja całego środowiska lokalnego, a w szczególności wspieranie i reprezentowanie zbiorowych interesów osób starszych poprzez ścisłą współpracę z władzami Miasta oraz organizacjami i instytucjami zajmującymi się problematyką dotyczącą osób starszych.

Zakres działań Rady obejmuje:

- a) przedstawianie propozycji zadań i działań na rzecz seniorów,
- b) wydawanie opinii i formułowanie wniosków służących rozwojowi działalności samorządu na rzecz seniorów,
- c) udział w opracowywaniu strategii, programów i innych dokumentów służących rozwojowi działalności na rzecz osób starszych,
- d) opiniowanie projektów aktów prawa miejscowego dotyczących spraw ważnych dla osób starszych,
- e) wspieranie wszelkich form aktywności seniorów,

- f) działania na rzecz umacniania międzypokoleniowych więzi społecznych,
- g) upowszechnianie wiedzy o potrzebach, prawach i możliwościach osób starszych, a przez to wzmocnienie wpływu seniorów na decyzje podejmowane przez władze lokalne, w tym na jakość usług przeznaczonych dla seniorów,
- h) podejmowanie działań zmierzających do wykorzystania potencjału i czasu osób starszych na rzecz inicjatyw środowiskowych, w tym w zakresie kultury, sportu, rekreacji, edukacji.

POSIEDZENIA RADY

W 2023 roku odbyło się sześć posiedzeń Łomżyńskiej Rady Seniorów.

1) 14.04.2023 r.

W trakcie posiedzenia:

- a) wytypowano przedstawiciela Łomżyńskiej Rady Seniorów Waldemara Ireneusza Cieślika do prac w Radzie Budżetu Obywatelskiego,
- b) ustalono plany Łomżyńskiej Rady Seniorów na działania w 2023 r.:
 - udział w nowelizacji statutu ŁRS,
 - udział w forach rad seniorów (online OWPRS),
 - udział w pracach Podlaskiej Delegatury OPS,
 - udział w pracach Rady Seniorów przy Marszałku Województwa Podlaskiego,
 - udział w tworzeniu MOF ZIT (obszar funkcjonalny Łomży),
 - udział w opracowaniu podlaskiego programu usług społecznych i deinstytucjonalizacji (ROPS Białystok),
 - udział w organizacji SENIORADY,
 - współorganizacja inicjatywy ŁRS z udziałem dotacji z Urzędu Marszałkowskiego,
 - udział w sesji OPS (Warszawa),
 - udział w kongresie OPoWRS (Kraków),
 - działania edukacyjne wśród seniorów – „Po co rada seniorów? – rola, zadania” (w związku z końcem kadencji),
 - dążenie do pozyskania lokalu dla rad społecznych,

c) dodatkowo:

- zgłoszono pomysł na jadalnię, szafę z ubraniami – pomysły na lokalizację: łomżyńskie parafie, Caritas,
- Przewodnicząca Rady omówiła zmiany dotyczące rad seniorów wprowadzone Ustawą z dnia 9.03.2023 r. o zmianie ustawy o samorządzie gminnym, ustawy o samorządzie powiatowym i ustawy o samorządzie województwa (weszła w życie 11.04.2023r.) i związaną z tym konieczność zmiany Statutu Łomżyńskiej Rady Seniorów,
- Przewodnicząca zapoznała członków Łomżyńskiej Rady Seniorów z działaniami Podlaskiej Delegatury Obywatelskiego Parlamentu Seniorów, która została powołana Uchwałą Prezydium OPS 20.01.2023 r.,
- Przewodnicząca poinformowała o planowanym przez Urząd Marszałkowski Województwa Podlaskiego konkursie na inicjatywy rad seniorów; odbyła się dyskusja na temat propozycji inicjatyw Rady,
- Przewodnicząca omówiła programy międzynarodowe, krajowe, wojewódzkie i zawarte w nich zapisy dotyczące osób starszych, osób z niepełnosprawnością w różnych obszarach oraz zachęciła członków Rady do zainteresowania się tymi dokumentami,
- ustalono, że w V posiedzeniu Rady Seniorów przy Marszałku Województwa Podlaskiego II kadencji w dniu 19.04.2023 r. wezmą udział: Stanisław Kaseja, Janina

Wlik – Surowik. Maria Romanowska, Regina Grzymek i Grażyna Czajkowska jako członkini Rady przy Marszałku,

- ustalono, że łomżyńscy członkowie Podlaskiej Delegatury OPS nie wezmą udziału w zebraniu Delegatury w Dąbrowie Białostockiej (22.04.2023 r.) z powodu braku transportu.

2) 24.04.2023 r.

Omówiono koncepcję projektu inicjatywy Łomżyńskiej Rady Seniorów w związku z planowanym konkursem Marszałka Województwa podlaskiego na wsparcie finansowe samorządów na realizację inicjatyw rad seniorów w woj. podlaskim. Wstępnie ustalono, że w ramach projektu Łomżyńska Rada Seniorów weźmie udział w posiedzeniu Podlaskiej Delegatury OPS, zostaną zorganizowane 3 spotkania szkoleniowo – integracyjne z radami seniorów z woj. podlaskiego oraz zostaną zakupione bilety dla seniorów na koncerty Łomżyńskiej Filharmonii. Fiskę zadania opracuje Przewodnicząca Rady Grażyna Czajkowska.

3) 17.08. 2023r. (z udziałem Andrzeja Stypułkowskiego Zastępcy Prezydenta Miasta Łomży)

- wykorzystując zapisy Ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym Łomżyńska Rada Seniorów podjęła Uchwałę Nr 1/2023 w sprawie skierowania wniosku dotyczącego opracowania i uchwalenia Programu Polityki Senioralnej Miasta Łomża na lata 2024 – 2030; o wadze tematu polityki senioralnej świadczy fakt umieszczenia tego obszaru w zadaniach własnych gminy, a także zapisy w Strategii Rozwoju Miasta Łomża do roku 2030 o braku takiego dokumentu i o konieczności jego opracowania,
- Wiceprezydent odniósł się do stanu realizacji, a raczej braku realizacji zadań zgłoszonych przez Łomżyńską Radę Seniorów do Strategii Rozwoju Miasta Łomża do roku 2030 (Uchwała nr 509/LV/22 Rady Miejskiej Łomży z dnia 2.05.2022 r.): montaż ławek i przysiadaków (w ramach „Poprawa estetyki oraz dostosowanie przestrzeni publicznej do potrzeb mieszkańców, w tym osób starszych i z niepełnosprawnościami”), utworzenie w Urzędzie Miejskim stanowiska Koordynatora/Pełnomocnika ds. osób starszych (w ramach „Rozwój systemowych rozwiązań na rzecz opieki zdrowotnej nad osobami starszymi, chorymi i z niepełnosprawnością”), wydawanie miesięcznika – gazety „Łomżyński Senior”, budowa Łomżyńskiego Centrum Aktywności Seniora, Złota Rączka dla Seniora, utworzenie osiedlowych klubów seniora/klubów międzypokoleniowych,
- członkowie Rady podnieśli problem baraku lokalu dla rady seniorów,
- omówiono szczegóły dotyczące organizacji spotkania z seniorami z gminy Czerwonak,
- omówiono szczegóły inicjatywy Łomżyńskiej Rady Seniorów „Kulturalna Integracja 60+” (spotkania szkoleniowo – integracyjne, posiedzenie wspólne z Podlaską Delegaturą Obywatelskiego Parlamentu Seniorów, sposób dystrybucji biletów na koncerty Łomżyńskiej Filharmonii),
- omówiono szczegóły dotyczące organizacji łomżyńskiej Seniorady 2023 (14.09.2023 r.; Stary Rynek): goście, zespoły, wydarzenia/stoiska towarzyszące, posiłek dla uczestników, itp.,
- wstępnie omówiono propozycje zmian w Statucie Łomżyńskiej Rady Seniorów w związku ze zmianą ustawy o samorządzie gminnym (G. Czajkowska, A. Księżyk – Chojnacka),
- Przewodnicząca i członkowie Łomżyńskiej Rady Seniorów przedstawili informację o aktywności jej członków (przedstawiono poniżej i omówiono aktywność Rady i jej członków).
- w związku z upływem kadencji Rady zaproponowano przeprowadzenie działań informacyjnych przed wyborami.

4) 14.09.2023 r. odbyło się uroczyste posiedzenie Łomżyńskiej Rady Seniorów z udziałem Prezydenta Miasta Łomży Mariusza Chrzanowskiego, Senatora Marka Komorowskiego i

Przewodniczącego Rady Miejskiej Łomży Wiesława Grzymały. W krótkich wystąpieniach wszyscy zapewnili o otwartości na potrzeby środowiska seniorów i chęć udzielania wsparcia dla inicjatyw Rady Seniorów. W dyskusji poruszono tematy związane z potrzebami osób starszych w naszym mieście, możliwościami ich rozwiązywania, włączaniem się seniorów w życie miasta, zabezpieczeniem infrastruktury społecznej z przeznaczeniem na aktywności seniorów, polityką senioralną Państwa i in. Przewodnicząca Rady omówiła działania związane z realizacją zadania Kulturalna Integracja 60+, Posiedzenie odbyło się w Sali Konferencyjnej w Urzędzie Miejskim w Łomży.

5) 15.11.2023 r.

W związku z realizacją zadania Kulturalna Integracja 60+ posiedzenie Łomżyńskiej Rady Seniorów poświęcone było w całości sprawom związanym z organizacją spotkań szkoleniowo – integracyjnych Łomżyńskiej Rady Seniorów z radami seniorów z woj. podlaskiego:

- z Gminną Radą Seniorów w Łapach (22.11.2023 r.) ze szkoleniem z zakresu starzenia się mózgu, problemów z pamięcią,
- z Radą Seniorów Gminy Supraśl (29.11.2023 r.) ze szkoleniem z zakresu dostępu do informacji publicznej,
- z Radą Seniorów Miasta Augustowa (8.12.2023 r.) ze szkoleniem dotyczącym cyberbezpieczeństwa (wstępnie) połączone ze wspólnym spotkaniem opłatkowym.

6) 13.12.2023 r.

Posiedzenie było poświęcone wypracowaniu opinii do projektu Uchwały Rady Miejskiej Łomży zmieniającej Uchwałę Nr 563/LX/18 Rady Miejskiej Łomży z dnia 17 października 2018 r. w sprawie powołania Łomżyńskiej Rady Seniorów w zakresie dotyczącym zmian w Statucie Rady. Opinia wraz z propozycją zmian zapisów w projekcie Uchwały została przedłożona do Wydziału Kultury, Sportu i Inicjatyw Społecznych w dniu 15.12.2023 r.

AKTYWNOŚĆ

1. Udział Przewodniczącej Łomżyńskiej Rady Seniorów G. Czajkowskiej w pracach Zespołu Ekspertów ds. opracowania Planu Rozwoju Usług Społecznych i Deinstytucjonalizacji w obszarze dotyczącym osób starszych w województwie podlaskim. Po dokonaniu analizy, 6.02.2023 r. zgłoszono propozycje zmian w dokumencie „Wnioski i rekomendacje wynikające z diagnozy poszczególnych obszarów interwencji do Regionalnego Planu Rozwoju Usług i Deinstytucjonalizacji dla województwa podlaskiego na lata 2023-2025” w obszarze OSOBY STARSZE, które w większości zostały uwzględnione przy opracowywaniu przez Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Białymstoku ostatecznej wersji Regionalnego Planu Rozwoju Usług Społecznych i Deinstytucjonalizacji w województwie podlaskim na lata 2023-2025. Program został opracowany przez Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Białymstoku i przyjęty przez Zarząd Województwa Podlaskiego na mocy Uchwały nr 351/6719/2023 z dnia 6.07.2023 r. Plan jest ważnym dokumentem, wskazującym kierunki interwencji w ramach projektów planowanych do realizacji w obszarze włączenia społecznego w ramach programu Fundusze Europejskie dla Podlaskiego 2021-2027.
2. Udział Przewodniczącej Łomżyńskiej Rady Seniorów G. Czajkowskiej w inauguracji (28.03.2023 r.) Uniwersytetu Bezpiecznego Seniora I edycja – inicjatywa Rady Seniorów przy Marszałku woj. Podlaskiego.
Inauguracja Uniwersytetu Bezpiecznego Seniora odbyła się na auli Książnicy Podlaskiej. Wziął w niej udział m.in. marszałek Artur Kosicki oraz podinsp. Tomasz Waszczuk, naczelnik Wydziału Prewencji Komendy Wojewódzkiej Policji w Białymstoku. Tematyka zajęć: oszustwa i kradzieże na szkodę osób starszych; dyskryminacja osób starszych, a prawa

- człowieka; „wiem co podpisuję” – świadome i bezpieczne podpisywanie umów cywilnych, finansowych; promocja czytelnictwa jako wartościowy i atrakcyjny sposób spędzenia czasu wolnego; bezpieczne korzystanie z usług bankowych; profilaktyka i zdrowy styl życia. Ze względu na to, że zajęcia odbywały się głównie w Białymstoku oraz trudności z dojazdem (m. in. koszt) łomżyńscy seniorzy nie brali udziału w tym projekcie.
3. Udział członków Łomżyńskiej Rady Seniorów w spotkaniach wielkanocnych w Klubie Senior+ (29.03.2023 r.) Dziennym Domu Senior + (30.03.2023 r.). Spotkania uświetniły zespoły działające w placówkach wykonując pieśni wielkopostne i wielkanocne. W spotkaniach brali udział: duchowieństwo, władze Miasta.
 4. Udział członków ŁRS (Stanisław Kaseja, Janina Wlik – Surowik, Maria Romanowska, Regina Grzymek i Grażyna Czajkowska jako członkini Rady przy Marszałku) w V posiedzeniu Rady Seniorów przy Marszałku Województwa Podlaskiego II kadencji w dniu 19.04.2023 r. poświęconym w szczególności prezentacji projektu Programu wsparcia przez Województwo Podlaskie podlaskich rad seniorów. W ramach programu środki finansowe otrzymują samorządy, ale realizowane będą inicjatywy rad seniorów. Przedstawiciele Urzędu Marszałkowskiego omówili projekt Regulaminu, wniosek o dotację oraz przyjęli do rozpatrzenia uwagi wynikłe w trakcie dyskusji.
 5. Udział członków Łomżyńskiej Rady Seniorów w wydarzeniu zorganizowanym przez podlaski samorząd 4.05.2023 r. w Operze i Filharmonii Podlaskiej, na którym uczczono 32. rocznicę wizyty Jana Pawła II w Białymstoku i Łomży (z udziałem Marszałka Województwa Podlaskiego Artura Kosickiego, Wicemarszałka Marka Olbrysa, Członka Zarządu Marka Malinowskiego oraz przedstawicieli podlaskiego duchowieństwa). Gośćmi koncertu byli Bracia Golec wraz z zespołem, którzy przygotowali wyjątkowy repertuar poświęcony osobie Jana Pawła II. Udział w wydarzeniu był możliwy dzięki pozyskaniu wejściówek przez G. Czajkowską członkinię Rady Seniorów przy Marszałku Woj. Podlaskiego oraz zapewnieniu transportu przez Prezydenta Miasta Mariusza Chrzanowskiego.
 6. Udział przedstawicieli Łomżyńskiej Rady Seniorów w spotkaniu na temat rządowych działań na rzecz osób starszych (10.05.2023 r.) zorganizowanego w Podlaskim Urzędzie Wojewódzkim z udziałem Joanny Jeleniewskiej – Dyrektora Departamentu Polityki Senioralnej w Ministerstwie Rodziny i Polityki Społecznej, Wojewody Podlaskiego Bohdana Paszkowskiego i Wicewojewodów – Tomasza Madrasa i Bogusławy Szczerbińskiej. Tematem spotkania były: „Strategia rozwoju usług społecznych, polityka publiczna do roku 2030 (z perspektywą do 2035 r.)” oraz lokalne plany deinstytucjonalizacji (zasady tworzenia, przykłady opracowanych dokumentów). W końcowej części spotkania odbyła się dyskusja na temat działań na rzecz osób starszych w woj. podlaskim.
 7. Udział członków Łomżyńskiej Rady Seniorów w pracach Podlaskiej Delegatury Obywatelskiego Parlamentu Seniorów, która została powołana Uchwałą Prezydium OPS 20.01.2023 r. Pierwsze w województwie podlaskim spotkanie Podlaskiej Delegatury Obywatelskiego Parlamentu Seniorów odbyło się 08.02.2023 r. w Urzędzie Miejskim w Wasilkowie, w którym uczestniczyli Danuta Żukowska, Stanisław Kaseja i Grażyna Czajkowska. Przewodnicząca Łomżyńskiej Rady została wybrana do składu Zarządu Podlaskiej Delegatury OPS.
- G. Czajkowska uczestniczyła dnia 07.03.2023 r. w spotkaniu z Wojewodą Bohdanem Paszkowskim (z udziałem Ewy Feszler – Dyrektora Wydziału Polityki Społecznej oraz Elżbiety Ufnal – Pełnomocnika Wojewody d/s Seniorów, 22.03.2023 r. – w spotkaniu z Bożeną Tomaszewską Zastępcą Dyrektora Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Białymstoku, 04.04.2023 r. – w spotkaniu się z Marszałkiem Woj. Podlaskiego Arturem Kosickim. Rozmowy dotyczyły planów działania Delegatury, wsparcia jej działań na rzecz seniorów przez samorząd i instytucje wojewódzkie.

Członkowie Podlaskiej Delegatury wypracowali i zgłosili rekomendacje do programu działania Obywatelskiego Parlamentu Seniorów, które były omawiane na posiedzeniach Prezydium Obywatelskiego Parlamentu Seniorów.

8. Udział Przewodniczącej Łomżyńskiej Rady Seniorów G. Czajkowskiej w pracach Komisji Prawnej Obywatelskiego Parlamentu Seniorów. Prace te skupiły się w szczególności nad wypracowaniem zapisów Regulaminu działania ruchu społecznego jakim jest Obywatelski Parlament Seniorów oraz oddzielenia tego ruchu od stowarzyszenia OPS, uniezależnienia od siebie tych dwóch ciał i oddzielenia władz tych ciał. Analizowano również dokumenty strategiczne, uchwały i ustawy z obszaru dotyczącym seniorów i spraw społecznych.
9. Udział Przewodniczącej G. Czajkowskiej w Zgromadzeniu Ogólnym Rad Seniorów i konferencji w 10. rocznicę rad seniorów w Polsce, które odbyły się 12.06.2023 r. w Sejmie RP. Hasło wydarzenia: „Dziesięć lat doświadczeń Rad Seniorów w Polsce – rola rad seniorów w budowaniu i rozwoju demokracji samorządowej”. Organizatorami Zgromadzenia Ogólnego byli: Ogólnopolskie Porozumienie o Współpracy Rad Seniorów, Warszawska Rada Seniorów oraz Wyższa Szkoła Pedagogiczna im. Janusza Korczaka, a patronatem honorowym objęła Wicemarszałek Sejmu Małgorzata Kidawa – Błońska. Uczestnicy wysłuchali wystąpień dr. Emilii Lewickiej – Kalki: „Rady Seniorów w Polsce: sukcesy i wyzwania w świetle badań”, prof. Mirosława Grewińskiego – Przewodniczącego Rady Społecznej przy MRiPS „Rozwój samorządności seniorów w świetle badań i analiz”, dr hab. Zofii Szaroty – prof. uczelni, andragoga, gerontologa społecznego, członkini Komitetu Nauk Pedagogicznych Polskiej Akademii Nauk „Kultura nowej starości” W trakcie spotkania podsumowano doświadczenia z dziesięciolecia działalności rad seniorów w Polsce oraz zarekomendowano kierunki przyszłych działań. Głos zabierali przedstawiciele rad seniorów, samorządowcy, przedstawiciele resortu właściwego w sprawach polityki społecznej i senioralnej, przedstawiciele świata nauki oraz parlamentarzyści. W Zgromadzeniu wziął udział Marszałek Senatu prof. Tomasz Grodzki.
10. Udział członków Łomżyńskiej Rady Seniorów (Moniki Brzóska i Marty Kopeć) w debacie wraz z wymianą doświadczeń pomiędzy Miastem Łomża a przedstawicielami partnera norweskiego z Okręgu Nordland w ramach projektu pn. „Łomża – Miasto, w którym żyję i pracuję”, która odbyła się 14.06.2023 r. Tematyka „Formy partycypacji społecznej z wykorzystaniem infrastruktury miejskiej”. Poruszono temat form partycypacji społecznej oraz sposobów włączania społecznego mieszkańców we współdecydowanie o mieście i regionie, zwłaszcza pod kątem dostępności infrastruktury miejskiej. Szeroko dyskutowane były kwestie działalności i finansowania organizacji pozarządowych oraz młodych ludzi.
11. Udział członków Łomżyńskiej Rady Seniorów (S. Kaseja, G. Czajkowska) w uroczystej sesji Rady Miejskiej z okazji 605 lecia nadania praw miejskich Łomży – 15.06.2023 r.
12. Udział Przewodniczącej G. Czajkowskiej w konferencji Seniorzy XXI wieku, Komunikacja włączająca – Communication Inclusion (COM-IN), poświęconej aktywnym i twórczym metodom wpływającym na rozwój osób starszych, wykorzystującym dziennikarstwo obywatelskie oraz techniki dziennikarskie w edukacji seniorów. Konferencja połączona była z częścią wykładową na temat „Jak umysł rośnie w siłę gdy mózg się starzeje – o mądrości, twórczym myśleniu i rozwoju w starszym wieku”. Konferencja była zorganizowana przez Stowarzyszenie Szukamy Polski i odbyła się 16.06.2023 r. w Białymstoku.
13. Udział w Senioradzie w Ostrołęce 18.06.2023 r. (G. Czajkowska, J. Przybylski, J. Wilk – Surowik). Organizatorzy przygotowali przegląd twórczości artystycznej działających lokalnie zespołów. Uczestnicy wydarzenia mogli skorzystać z bezpłatnej strefy badań profilaktycznych. Wokół sceny swoje stoiska z pięknymi ozdobami prezentowały lokalne spółdzielnie, stowarzyszenia i kluby zrzeszające seniorów. Na scenie zaprezentowano wiele pięknych piosenek i wierszy, skeczy, humorystycznych utworów wokalnych. Senioradę zakończyła potańcówka pod chmurką z udziałem gwiazdy DJ Viki.

14. Udział Przewodniczącej Łomżyńskiej Rady Seniorów G. Czajkowskiej w pracach Zespołu Doradczego Partnerów Społeczno – Gospodarczych powołanego Zarządzeniem nr 1/2023 z dnia 13.03.2023 r. Komitetu Sterującego ZIT MOF Miasta Łomży w sprawie powołania zespołu doradczego partnerów społeczno – gospodarczych. Zespół pełnił funkcję ciała opiniującego – doradczego przy opracowaniu Strategii Zintegrowanych Inwestycji Terytorialnych dla Miejskiego Obszaru Funkcjonalnego Miasta Łomży. Zespół pracował od grudnia 2022 r. – były to spotkania warsztatowe on-line i w realu dotyczące wypracowanej diagnozy, kluczowych potencjałów obszaru, głównych problemów rozwojowych, kluczowych czynników rozwoju, celów strategicznych i kierunków rozwoju oraz planowanych działań i projektów ZIT, a także spotkanie konsultacyjne służące zaopiniowaniu projektu Strategii.
15. Udział członków Rady w konsultacjach społecznych dotyczących wyznaczenia obszaru zdegradowanego i obszaru rewitalizacji dla opracowania Gminnego Programu Rewitalizacji, w debacie o obszarze rewitalizacji połączonej z wykładem o zasadach planowania i prowadzenia rewitalizacji (19.06.2023 r.) oraz w spotkaniu konsultacyjnym (20.06.2023 r.) dotyczącym projektu uchwały Rady Miejskiej w Łomży w sprawie wyznaczenia obszaru zdegradowanego i obszaru rewitalizacji.
16. Udział Przewodniczącej Łomżyńskiej Rady Seniorów G. Czajkowskiej w Zespole zadaniowym do opracowania, monitorowania i aktualizacji "Strategii Rozwiązywania Problemów Społecznych Miasta Łomża na lata 2022 - 2030". Na etapie realizacji Strategii odbywa się okresowa ocena wykonania założeń dokumentu, która jest przedkładana radnym Rady Miejskiej Łomży.
17. Udział członka Rady Waldemara Cieślaka w pracach Rady Budżetu Obywatelskiego (wytypowano dnia 14.04.2023 r.).
18. Udział członków Łomżyńskiej Rady Seniorów w Forach Podlaskich Rad Seniorów, które odbywały się 09.03.2023 r. i 04.10.2023 r. w formule on – line. Na Forach poruszano ważne dla seniorów tematy, m.in. inicjatywa rad seniorów dotycząca utworzenia Podlaskiego Centrum Międzypokoleniowego, działania Podlaskiej Delegatury Obywatelskiego Parlamentu Seniorów, zmiany ustaw samorządowych w zakresie rad seniorów, stosunek kandydatów na posłów i senatorów do spraw osób starszych, opieka długoterminowa, informacje o raportach dotyczących tematyki senioralnej. Wystosowano również apel do mieszkańców województwa o szeroki udział w wyborach do Sejmu i Senatu.
19. Udział członków Rady w kampaniach społecznych oraz warsztatach, konferencjach, webinarach, debatach, prezentacjach raportów jako forma zdobywania i poszerzania wiedzy z różnych obszarów (udział również online), np.:
 - w Kongresie Gospodarki Senioralnej (online), który odbył się w Warszawie 15.06.2023 r.; wydarzenie obejmowało pięć bloków tematycznych: nowe technologie i edukacja klientów, zdrowie i długowieczność, pokolenia w pracy, klient Generacji Silver, marketing Generacji Silver.
 - w konferencji nt. Polityka społeczna jako fundament rozwoju społeczno-gospodarczego – w 100-lecie uchwalenia ustawy o opiece społecznej, Warszawa, 30-31 maja 2023 r. (online),
 - w webinarze Potrzeby i formy wsparcia seniorów w społeczności lokalnej w kontekście środków z EFS+, 27.01.2023 r.,
 - w spotkaniu prasowym dotyczącym kampanii społecznej Przemoc wobec osób starszych . Nie bądź biernym widzem, centrum aktywności Społecznej w Białymstoku, 14.11.2023 r.,
 - w webinarze Okazja czy oszustwo? Sprawdź zanim podejmiesz decyzję inwestycyjną, 21.06.2023 r.,
 - w webinarze Informacyjna rola KNF i UKNF. Sprawdź zanim podejmiesz decyzję inwestycyjną, 18.05.2023 r.,

- w konferencji nt. Srebrnej Gospodarki z podtytułem Konsument, gospodarstwo domowe, przedsiębiorstwo, organizacja, zorganizowanej przez Polskie Towarzystwo Gerontologiczne O/Szczecin i Uniwersytet Szczeciński 22 – 23.03.2023 r. w trybie online,
 - w VII Kongresie Gospodarki Senioralnej (online) pn. Dialog Pokoleń – społeczeństwo - zdrowie – praca – rynek konsumencki, 15.06.2023 r.
 - w cotygodniowych spotkaniach Banku Srebrnej Gospodarki – punkt wiedzy i in.
20. Spotkanie w Hali Kultury z seniorami z gminy Czerwonak (woj. wielkopolskie) 31.08.2023 r. Była to przede wszystkim możliwość integracji, wymiany poglądów, doświadczeń, a także okazja do nawiązania kontaktów z osobami starszymi. Goście zwiedzili najważniejsze zabytki Łomży, poznali jej historię, podziwiali okolice Narwi podczas rejsu gondolą oraz zaprezentowali działania aktywizujące ruchowo osoby starsze. W trakcie spotkania wystąpił zespół Maryna działający przy Klubie Senior+ w Łomży ze scenką kurpiowską. Goście zaprezentowali aktywność seniorów w formach ruchowych.
21. Włączenie się członków Rady w prace nad zmianą uchwały Rady Miejskiej w sprawie powołania Łomżyńskiej Rady Seniorów w zakresie zmiany zapisów w statucie ŁRS zgodnych ze zmianą Ustawy o samorządzie gminnym. Łożyńska Rada Seniorów przedstawiła swoje propozycje do zapisów statutu w dniu 29.07.2023 r. ŁRS przedstawiła w dniu 5 października 2023 r. sugestie do projektu Statutu wypracowanego w Urzędzie Miejskim, a 15 grudnia 2023 opinię z propozycją zmian do projektu Uchwały w sprawie zmiany uchwały Rady Miejskiej w sprawie powołania Łomżyńskiej Rady Seniorów w zakresie zmiany zapisów w statucie Rady.
22. Udział Przewodniczącej G. Czajkowskiej w pracach Rady Seniorów przy Marszałku Województwa Podlaskiego. W 2023 r. odbyły się 3 posiedzenia Rady:
- 19.04.2023 r., na którym: zaopiniowano projekt uchwały Zarządu Województwa Podlaskiego w sprawie przyjęcia Regulaminu konkursu na udzielanie pomocy finansowej w formie dotacji celowej gminom z terenu województwa podlaskiego w ramach zadania pn. „Współpraca z Podlaskimi Radami Seniorów”, zapoznano się z projektem strategicznym Województwa Podlaskiego pn. Program teleopieki domowej – program wsparcia polityki senioralnej oraz osób z niepełnosprawnościami (prezentacja – Pani Magdalena Donejko – Zastępca Dyrektora Departamentu Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego Województwa Podlaskiego, wskazano kandydatów do II edycji Konkursu pod Honorowym Patronatem Małżonki Prezydenta RP „Razem dla Seniorów”,
 - 6.07.2023 r., na którym dyskutowano o dyskryminacji osób starszych, zapoznano się z ofertą szkoleniową Wojewódzkiego Ośrodka Ruchu Drogowego w Białymstoku skierowaną do seniorów mieszkających na terenie województwa podlaskiego, zapoznano się z informacją na temat rozstrzygnięcia konkursu na udzielanie pomocy finansowej w formie dotacji celowej gminom z terenu województwa podlaskiego w ramach zadania pn. „Współpraca z Podlaskimi Radami Seniorów”.
 - 16.11.2023 r., na którym podsumowano działania projektowe w ramach programu pn. „Współpraca z Podlaskimi Radami Seniorów”, oraz zapoznano się z „Programem profilaktyki wczesnego wykrywania nowotworu jelita grubego”. W posiedzeniu uczestniczył marszałek Artur Kosicki, który zapewnił o dalszym wspieraniu inicjatyw rad seniorów.
23. Udział Wiceprzewodniczącego Rady S. Kaseji i Prezydenta Miasta Łomża Mariusza Chrzanowskiego w uroczystym przekazaniu przez Marszałka Woj. Podlaskiego Artura Kosickiego czeków na realizację inicjatyw rad seniorów dn. 2.08.2023 r. w Urzędzie Marszałkowskim Woj. Podlaskiego)). Miasto Łomża otrzymało 30 tys. zł na realizację zadania Kulturalna Integracja 60+. Zadanie było realizowane od października do grudnia 2023 r.

24. Udział Przewodniczącej G. Czajkowskiej w II Podlaskiej Senioradzie „O Seniorach i dla Seniorów” (6 – 7.09.2023 roku, Hotel i Restauracja Lipowy Most). W trakcie spotkania odbyły się wykłady i warsztaty z zakresu profilaktyki chorób nowotworowych wśród osób starszych, bezpieczeństwa korzystania z Internetu i usług elektronicznych, wpływu ruchu na zdrowie seniora, praw osób z niepełnosprawnością w kontekście praw człowieka, oraz oszustw osób starszych.
25. Udział członków Rady (9 osób) w Podlaskiej Wigilii Seniorów, organizowanej przez Marszałka Województwa Podlaskiego Artura Kosickiego, 19.12.2023 r.
26. Partnerstwo Łomżyńskiej Rady Seniorów i udział członków Rady w projekcie Łomżyńskiego Klastra Ekonomii Społecznej pn. „Klub Seniora – Łomżyńska Akademia Liderów 60+” (od czerwca 2023 r. do listopada 2023 r.). Działania projektowe dotyczyły zwiększenia udziału seniorów w życiu społecznym Miasta, wpływu na politykę senioralną, rozwoju infrastruktury społecznej, wypracowaniu pomysłów służących poprawie życia seniorów i tworzenia warunków do godnego starzenia się. Podsumowaniem projektu było III Łomżyńskie Forum Seniora z debatą na temat działań władz samorządowych odnośnie polityki senioralnej. Organizatorem Forum było Stowarzyszenie Łomżyński Klaster Ekonomii Społecznej i Stowarzyszenie Sapere Aude a partnerem wydarzenia Łomżyńska Rada Seniorów. Forum odbyło się 23.11.2023 r. w Restauracji Retro w Łomży. W programie wydarzenia znalazły się wykłady z zakresu polityki senioralnej, wpływu seniorów na kształtowanie wspólnoty lokalnej, partycypacji społecznej oraz innowacyjnych rozwiązań na rzecz osób 60 + z miasta Łomża i gminny Łomża, wykłady prozdrowotne i z zakresu bezpieczeństwa seniorów. W trakcie Forum seniorzy przedstawili prace, jakie wykonali w ramach Klubu Dyskusyjnego Fabuła Rasa, tj. felietony i wiersze.
27. Realizacja projektu Kulturalna Integracja 60+
- Kulturalna integracja 60+ to projekt realizowany przez Miasto Łomża z inicjatywy Łomżyńskiej Rady Seniorów finansowany z budżetu Województwa Podlaskiego w ramach zadania pn. „Współpraca z Podlaskimi Radami Seniorów”. Projekt obejmował zakup 600 biletów dla seniorów na koncerty łomżyńskich filharmoników, organizację trzech spotkań szkoleniowo – integracyjnych Łomżyńskiej Rady Seniorów z radami seniorów z innych miejscowości, a także wyjazd studyjny Łomżyńskiej Rady Seniorów.
- 1) Wyjazd studyjny do Supraśla – 29 września 2023 r.
- W murach Akademii Supraskiej odbyło się posiedzenie wspólne Podlaskiej Delegatury Obywatelskiego Parlamentu Seniorów, Rady Seniorów Gminy Supraśl i Łomżyńskiej Rady Seniorów. Spotkanie było okazją do podzielenia się dobrymi praktykami w działalności rad, przedstawieniem trudności w ich funkcjonowaniu, omówieniem zagadnień dotyczących rad seniorów wynikających z nowelizacji ustawy o samorządzie gminnym, powiatowym i województwa dotyczących w szczególności tworzenia rad seniorów, ich statutów oraz statutów gmin. Dyskusja na temat potrzeb seniorów dotyczyła w szczególności braku opieki geriatrycznej, wykluczenia społecznego i komunikacyjnego, braku dostępności do wielu instytucji, braku centrum/punktu informacyjnego dla osób starszych na wszystkich szczeblach samorządu, przemocy w rodzinie, bezpieczeństwa, braku telefonu zaufania dla seniorów i in. Biorący udział w posiedzeniu Zdzisław Czarnecki Zastępca Przewodniczącego Obywatelskiego Parlamentu Seniorów z Warszawy przedstawił informację o funkcjonowaniu OPS, a o działalności Podlaskiej Delegatury OPS opowiedziała jej Przewodnicząca Bożenna Chmielewska.
- W spotkaniu wzięli udział także: kandydat na senatora Maciej Żywno, przedstawiciele Ośrodka Wspierania Podlaskich Rad Seniorów i Białostockiej Rady Seniorów. Na zakończenie spotkania Jan Krzysztof Jakubski ekspert w zakresie przestępczości komputerowej omówił zagadnienia dotyczące bezpieczeństwa teleinformatycznego,

negatywnych zjawisk w cyberprzestrzeni, a także przestępczości związanej z elektronicznymi instrumentami płatniczymi.

Po obiedzie zwiedziliśmy Monaster Zwiastowania Przenajświętszej Bogurodzicy. Poznaliśmy także ciekawe zakątki, obiekty i historię Supraśla, a spotkanie zakończyło się w Punkcie Informacji Turystycznej, który prowadzą susprascy seniorzy.

- 2) Spotkanie szkoleniowo – integracyjne Łomżyńskiej Rady Seniorów i Gminnej Rady Seniorów w Łapach – 22 listopada 2023 r., Hala Kultury, Łomża.

Gości powitał Zastępca Prezydenta Łomży Andrzej Stypułkowski. Życzył zebrany dobrego pobytu w Łomży, owocnych obrad i zachęcał rady seniorów do udziału w kolejnych ciekawych projektach.

W pierwszej części spotkania o starzeniu się mózgu, problemach z pamięcią i treningu mózgu opowiadała zebrany Katarzyna Zajac – Malinowska z Pracowni Kompetencji w Łomży.

Druga część spotkania była okazją do wspólnego poznania się uczestników, dyskusji i wymiany doświadczeń na temat funkcjonowania rad w obydwu miastach, współpracy z samorządami, pomysłach i planach na przyszłość. Seniorzy obejrzeli także film dotyczący funkcjonowania Centrum Usług Społecznych w Łapach. Na koniec dyskutowali o zasadach działania rad seniorów w Łomży i Łapach.

Członkowie Łomżyńskiej Rady Seniorów i Gminnej Rady Seniorów z Łap zwiedzili również łomżyńską starówkę, po której oprowadzał gości Wojciech Winko z Punktu Informacji Turystycznej.

- 3) Spotkanie szkoleniowo – integracyjne Łomżyńskiej Rady Seniorów i Rady Seniorów Gminy Supraśl – 29 listopada 2023 r., Hala Kultury, Łomża.

Szkolenie dotyczące dostępu do informacji publicznej, które poprowadziła prawniczka z Sieci Obywatelskiej Watchdog Polska Paula Kłucińska. Następnie gospodarze spotkania i goście przeszli do sali widowiskowej, gdzie odbywały się senioralne Andrzejski zorganizowane przez Stowarzyszenie M ma Moc i Urząd Miejski w Łomży.

W drugiej części spotkania był czas na dyskusję i wymianę doświadczeń między supraską a łomżyńską radą seniorów. Członkowie rad rozmawiali o współpracy z samorządami, omawiali działania podjęte w trakcie kadencji oraz plany na przyszłość. Wymieniono się także doświadczeniami dotyczącymi zmian statutu Łomżyńskiej Rady Seniorów, systemem wyborczym do Rady Seniorów Gminy Supraśl oraz przebiegiem prac nad polityką senioralną w gminie Supraśl.

Rady seniorów z Łomży i Supraśla podjęły decyzję o wspólnym wystosowaniu do Prezesa Rady Ministrów, Marszałków Sejmu i Senatu oraz Komisji Polityki Senioralnej wystąpień dotyczących zmian w ustawach samorządowych oraz w ustawie o osobach starszych. Inicjatywa wspólnego wystąpienia rad seniorów jest otwarta i mogą się do niej przyłączyć pozostałe rady z województwa podlaskiego.

- 4) Spotkanie szkoleniowo – integracyjne Łomżyńskiej Rady Seniorów i Rady Seniorów Miasta Augustowa – 8 grudnia 2023 r., Centrum Aktywności Turystycznej i Kulturalnej Domek Pastora, Łomża.

W części szkoleniowej uczestnicy wysłuchali pogadanki Reginy Kijewskiej z Centrum Medycznego Cemed w Łomży z zakresu żywienia osób starszych. Uczestnicy skorzystali także z indywidualnych porad z zakresu żywienia i mieli możliwość wykonania analizy składu ciała.

Drugą część spotkania rozpoczęły życzenia, kołеды i wigilijny poczęstunek. Członkowie rad seniorów podzielili się opłatkiem, a prezenty członkom Rad wręczył Zastępca Prezydenta Miasta Łomża Andrzej Stypułkowski.

Następnie seniorzy dyskutowali o działaniach swoich rad, podsumowali dotychczasowe działania i przedstawiali plany na przyszłość. Zapoznali się też z działalnością nowo otwartego Augustowskiego Centrum Aktywności Seniorów, którą zaprezentował Sebastian Rogiński z Urzędu Miejskiego w Augustowie.

- 5) Udział seniorów w koncertach Łomżyńskiej Filharmonii Kameralnej im. Witolda Lutosławskiego. Bilety w liczbie 600 szt. zostały zakupione z dotacji z budżetu Województwa Podlaskiego w ramach zadania "Kulturalna integracja 60+". Koncerty, w których uczestniczyli/będą uczestniczyli seniorzy to: 12 października 2023 r. „W rytmie tanga”, 26 października 2023 r. „Prawykonanie”, 23 listopada 2023 r. „Na przełomie epok”, 7 grudnia 2023 r. „Podróż Królowy Melodii”, 21 grudnia 2023 r. „Wśród nocnej ciszy”, 31 grudnia 2023 r. „Gala Sylwestrowa”.
28. Współpraca ŁRS przy organizacji Seniorady, która odbyła się 14.09.2023 r. na Starym Rynku w Łomży.
- W Senioradzie uczestniczyło ok. 400 osób. Do godziny 16-tej na Starym Rynku rozbrzmiewała muzyka w wykonaniu łomżyńskich artystów oraz zaproszonych gości. Wystąpili: zespół Maryna działający przy Klubie Seniora MOPS, podopieczni Dziennego Domu "Senior+", dziewczęta z Domu Pomocy Społecznej w Łomży, Robert Kossakowski, Kolneńskie Dziewczyny z Plusem, Piątniczanie i Kapela Kurpiowska Gminy Łomża. Uczestnicy mogli wykonać pomiar ciśnienia, zbadać poziom cukru we krwi, skorzystać z porad dietetycznych. Na zainteresowanych czekała również Filharmonia im. Witolda Lutosławskiego, której pracownicy zapraszali na jesienno-zimowe koncerty. Swoje stoisko mieli też: Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Łomży oraz Oddział Rejonowy w Łomży Polskiego Czerwonego Krzyża. Grupa Ratownicza "Nadzieja" uczyła udzielania pierwszej pomocy na specjalnym fantomie. Wśród atrakcji dla najmłodszych znalazły się m.in. dmuchane zabawki MOSIR-u i animacje dla dzieci, o które zadbała Rada Osiedla nr 11. Wśród seniorów promowany był Budżet Obywatelski i zadania zgłoszone do jego przyszłorocznej edycji. Miejskie Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji Sp. z o.o. w Łomży serwowało wodę z różnymi dodatkami, a panie z kół gospodyń wiejskich zadbały o smaczny poczęstunek. Wydarzenie z placu przed ratuszem kontynuowano wieczorem w Hali Kultury, gdzie miała miejsce senioralna dyskoteka. Senioradę poprzedziło spotkanie Łomżyńskiej Rady Seniorów z udziałem Prezydenta Miasta Łomży Mariusza Chrzanowskiego, Senatora Marka Komorowskiego i Przewodniczącego Rady Miejskiej Łomży Wiesława Grzymały.
29. Udział członków ŁRS w spotkaniach opłatkowych w Dziennym Domu Senior+ (7.12.2023 r.), Klubie Senior+ (13.12.2023 r.), Domu Rodzinnym Pod Dobrym Aniołem (14.12.2023 r.). Spotkania uświetniły występy zespołów działających w placówkach. W spotkaniach brali udział: duchowieństwo, władze Miasta.
30. Udział członków ŁRS (9 osób) w Podlaskiej Wigilii Seniorów, organizowanej przez Marszałka Województwa Podlaskiego Artura Kosickiego, 19.12.2023 r.

Łomżyńska Rada Seniorów współpracuje m.in. z:

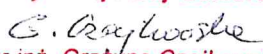
- Urzędem Miejskim w Łomży,
- instytucjami miejskimi,
- Młodzieżową Radą Miejską w Łomży, Łomżyńską Społeczną Radą do spraw Osób z Niepełnosprawnością, Klubem Senior+ w Łomży, Dziennym Domem Senior+ w Łomży, Ośrodkiem Wsparcia Ekonomii Społecznej w Łomży, Obywatelskim Parlamentem Seniorów, Ogólnopolskim Porozumieniem Rad Seniorów, podlaskimi radami

- seniorów, Radą Seniorów przy Marszałku Województwa Podlaskiego, Regionalnym Ośrodkiem Polityki Społecznej w Białymstoku i in.,
- Akademią Łomżyńską w Łomży, Międzynarodową Akademią Nauk Stosowanych w Łomży w kierunku wypracowania wspólnych inicjatyw,
 - organizacjami pozarządowymi w kontekście składania ofert na realizację projektów aktywizujących osoby starsze (potrzeby – działania) oraz wspierania i promocji działań.

Obsługę organizacyjno – techniczną Rady zapewnia Wydział Kultury, Sportu i Inicjatyw Społecznych Urzędu Miejskiego w Łomży.

Opracowała:
Grażyna Czajkowska
Przewodnicząca Łomżyńskiej Rady Seniorów

Przewodnicząca
Łomżyńskiej Rady Seniorów


mgr inż. Grażyna Czajkowska

Łomża, 15.12.2023 r.