

SABINA GRZYWOK

Mikołów, 17 czerwca 2026r.

Główny Specjalista ds. Polityki Senioralnej

Starostwo Powiatowe w Mikołowie

Wydział Rozwoju i Zdrowia

Koordynator Forum Seniorów Powiatu Mikołowskiego

POLITYKA SENIORALNA POWIATU MIKOŁOWSKIEGO

1. Misja i Cele Główne

Głównym założeniem polityki senioralnej realizowanej przez Powiat Mikołowski jest kompleksowe przygotowanie jednostek samorządu terytorialnego oraz społeczności lokalnych na wyzwania demograficzne. Działania te opierają się na wypracowaniu zintegrowanych, skoordynowanych mechanizmów aktywizacji społecznej i inkluzji osób w wieku 60+.

Systemowe wsparcie aktywności poznawczej, społecznej oraz fizycznej seniorów wymiennie podnosi jakość ich życia, stymuluje dalszy rozwój osobisty oraz ułatwia adaptację do nowych ról społecznych, łagodząc tym samym psychosomatyczne skutki procesów starzenia. W ujęciu makroekonomicznym, profilaktyka gerontologiczna pozwala na jak najdłuższe utrzymanie dobrostanu zdrowotnego i sprawności seniorów, co bezpośrednio przekłada się na optymalizację kosztów samorządowych w obszarze pomocy społecznej i ochrony zdrowia.

2. Profilaktyka, Wolontariat i Potencjał Seniorów

Aktywizacja populacji senioralnej stanowi kluczowy element działań prewencyjnych, minimalizujących ryzyko wystąpienia chorób cywilizacyjnych i wieku podeszłego, a także przeciwdziałających zjawisku izolacji i osamotnienia.

Niezwykle istotnym filarem naszych działań jest efektywne zagospodarowanie kapitału społecznego seniorów. Ich unikalne doświadczenie życiowe, wiedza oraz kompetencje stanowią fundament pod budowę trwałych sieci wsparcia sąsiedzkiego oraz rozwój wolontariatu senioralnego, odpowiadając jednocześnie na naturalną potrzebę samorealizacji i bycia użytecznym społecznie.

3. Partycypacja Obywatelska i Demokracja Lokalna

Powiat Mikołowski kładzie szczególny nacisk na rozwój partycypacji obywatelskiej osób starszych, wzmacniając ich podmiotowość oraz poczucie sprawczości w strukturach lokalnych. Jako jedyny powiat ziemski w południowej Polsce możemy poszczycić się funkcjonowaniem rad seniorów we wszystkich gminach (łącznie 6 rad na terenie powiatu mikołowskiego).

Władze powiatowe aktywnie wspierają senioralne grupy inicjatywne na każdym etapie ich działalności — od procesów konsolidacyjnych i formowania struktur, po bieżącą realizację zadań. Powiat pełni w tym układzie rolę koordynacyjną, konsultacyjną, doradczą oraz inicjuje wspólne przedsięwzięcia o charakterze międzygminnym.

4. Wymiar Regionalny i Krajowy

Modelowa współpraca na linii Powiat – Rady Seniorów zyskała uznanie szerokiego gremium eksperckiego, stając się dobrym praktykiem wskazywanym jako wzorzec referencyjny zarówno na poziomie wojewódzkim, jak i ogólnokrajowym.

5. Integracja Międzysektorowa i Przeciwdziałanie Wykluczeniu

Jednym z priorytetów polityki senioralnej jest stworzenie platformy sieciującej współpracę pomiędzy poszczególnymi samorządami. Holistyczne podejście do polityki senioralnej pozwala na osiągnięcie efektu synergii działań. W ramach tych założeń Powiat zapewnia merytoryczne i organizacyjne wsparcie dla klubów seniora funkcjonujących na terenie całego regionu.

Równolegle, podejmowane są systemowe działania ukierunkowane na dekonstrukcję stereotypów związanych z wiekiem (przeciwdziałanie ageizmowi), niwelowanie ryzyka wykluczenia społecznego oraz dynamiczny rozwój dialogu i integracji międzypokoleniowej.

6. Partnerstwa Strategiczne i Edukacja Ustawiczna

Kluczowym komponentem realizacyjnym polityki senioralnej powiatu jest partnerstwo ze Związkiem Stowarzyszeń Centrum Aktywności w Mikołowie. Współpraca ta tworzy optymalną przestrzeń dla wdrażania powiatowych projektów celowych, a także służy ciągłemu podnoszeniu kompetencji i standaryzacji współpracy pomiędzy strukturami samorządowymi a radami seniorów.

Równie istotnym aspektem jest instytucjonalne i opiekuńcze wsparcie Powiatowego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Działalność ta wpisuje się w ideę uczenia się przez całe życie (lifelong learning), zapewniając seniorom wszechstronną aktywizację intelektualną, psychiczną, społeczną oraz fizyczną.

DZIAŁANIA:

Forum Seniorów Powiatu Mikołowskiego jest ciałem doradczym, inicjatywnym i konsultacyjnym Starosty Powiatu Mikołowskiego. W jego skład wchodzi 15 osób, powołanych w 2022 roku. Kadencja Forum trwa 4 lata, więc w tym roku kadencja forum się kończy, a nowa Rada Seniorów Powiatu Mikołowskiego będzie powołana zgodnie z nową uchwałą i statutem we wrześniu 2026r.

W skład forum, które pełni rolę powiatowej rady seniorów wchodzi 5 przedstawicieli Gminy Mikołów, 3 przedstawicieli Gminy Łaziska Górne, 3 przedstawicieli Gminy Orzesze i po 2 przedstawicieli Gminy Wiry i Ornontowice.

Członkowie Forum spotykają się na posiedzeniach minimum raz w miesiącu.

Podczas posiedzeń poruszane są najistotniejsze tematy dla osób w wieku emerytalnym: kwestie opieki społecznej, służby zdrowia, bezpieczeństwa seniorów, aktywność organizacji pozarządowych z terenu powiatu, działających na rzecz osób starszych itp.

Członkowie Forum angażują się w liczne inicjatywy, współpracę między radami seniorów w powiecie, współpracę w regionie pomiędzy senioralnymi ciałami doradczymi (m.in. z Radą Seniorów w Rybniku, Wodzisławiu Śląskim, Mysłowicach, Tychach, Gliwicach, Forum Seniorów Powiatu Pszczyńskiego czy Śląską Radą Seniorów).

Biorą udział w szkoleniach, warsztatach, spotkaniach podnoszących ich kompetencje, umiejętności społeczne i lideryskie.

Dla wielu rad senioralnych w województwie nasze Forum stanowi inspirację i podawane jest za wzór aktywności i zaangażowania obywatelskiego.

Forum Seniorów jest także powiatowym liderem koordynującym współpracę rad

z Radą Seniorów w Ostrawie, z którą oficjalną współpracę zawiązano we wrześniu 2024r., a także grupami senioralnymi z czeskiego Hlucina. W tym roku została również nawiązana współpraca ze środowiskami senioralnymi ze Słowacji – z miejscowości Žilina – Bytčica.

W sierpniu 2026r. z wizytą studyjną i intencją nawiązania międzynarodowej współpracy w ramach polityki senioralnej zapowiedziała się delegacja z niemieckiego miasta Goslar.

Współpraca międzynarodowa ze środowiskami senioralnymi jest doskonałą platformą wymiany doświadczeń i implementowania optymalnych rozwiązań w zakresie polityki senioralnej w gminach naszego powiatu.

Wolontariat Senioralny

We współpracy ze Związkiem Stowarzyszeń Centrum Aktywności członkowie rad seniorów

i forum angażują się w projekt „#jestemWOLO” – program rozwoju wolontariatu w mikołowskim Centrum Aktywności”, w którym są liderami pod względem poziomu zaangażowania obywatelskiego i stanowią większość ze stu wolontariuszy w projekcie.



Działania międzypokoleniowe

Członkowie Forum Seniorów co roku angażują się w organizację spotkania z młodzieżą – uczniami szkół ponadpodstawowych z terenu powiatu, w ramach Międzynarodowego Dnia Solidarności Międzypokoleniowej, podczas którego stawiają sobie za cel wypracowanie wspólnych sposobów komunikacji międzypokoleniowej, wspólnych „mianowników” łączących generacje, niwelowanie stereotypów dotyczących obu grup wiekowych oraz metod wzajemnego wsparcia i pomocy.

W tym roku Dzień Solidarności Międzypokoleniowej uczczony był debatą, podczas której przedstawiciele 4 generacji odnosili się do najważniejszych życiowych zagadnień.

W tegoroczny Festiwal Aktywności Senioralnej zaangażowana była młodzież ze Szkoły Podstawowej w Gostyni i razem z organizatorami-seniorami aktywnie wspierała uczestników przedsięwzięcia.



Organizacja Forum Rad Seniorów Powiatu Mikołowskiego

Raz na kwartał organizowane jest łączone posiedzenie wszystkich członków rad seniorów w Powiecie Mikołowskim, by omówić najistotniejsze kwestie dotyczące osób starszych na terenie powiatu – poruszane są m. in. tematy opieki zdrowotnej, usług

i pomocy społecznej, współpracy z organizacjami pozarządowymi działającymi na rzecz osób starszych, profilaktyki bezpieczeństwa, świadczeń z ZUS, aspektów podatkowych, aktywizacji i edukacji osób starszych oraz wspólnych projektów.

Rady seniorów angażują się w bezpośrednie przekazywanie informacji mieszkańcom gmin

i miast wchodzących w skład powiatu.



V Festiwal Aktywności Senioralnej

Powiat Mikołowski piąty rok z rzędu we współpracy z Centrum Aktywności i gminami naszego powiatu organizował Festiwal Aktywności Senioralnej.

Pierwsza edycja festiwalu odbyła się w Mikołowie, druga w Łaziskach Górnych, trzecia

w Orzeszu, czwarta w Ornontowicach. Tegoroczny festiwal odbył się w Gminie Wiry. Przedsięwzięcie z roku na rok zyskuje coraz większą popularność w województwie, wychodzi szeroko ponad nasz powiat, w tym roku także poza granice państwa (gościliśmy w Wyrach dwie grupy z Czech i jedną ze Słowacji).

Festiwal daje możliwość promowania zaangażowanych seniorów, a tym samym zainspirowania tych niezaangażowanych i wycofanych do podjęcia aktywności. To okazja do pokazania światu senioralnych talentów, które niejednokrotnie rozkwitają w momencie przejścia na emeryturę.

Zespoły, organizacje, kluby, Uniwersytety Trzeciego Wieku oraz grupy artystyczne mają do dyspozycji stanowiska do wyeksponowania swojej twórczości (rękodzieło, malarstwo, rzeźba itp.), scenę (teatr, taniec, występy wokalne, prezentacja poezji itd.). Rady Seniorów oraz organizacje pozarządowe działające na rzecz osób w wieku emerytalnym mogą informować o swojej działalności w punktach konsultacyjnych i zachęcać osoby odwiedzające do aktywności i wolontariatu.

W Festiwalu w Wyrach udział wzięły 24 grupy artystyczne z terenu powiatu oraz

m. in. z Żor, Wodzisławia Śląskiego, Brzegu, Bielska-Białej, Tychów, Zabrze, słowackiej Żliny, a także 20 wystawców.



Targi Srebrnej Aktywności

Po raz pierwszy raz w tym roku zrealizowaliśmy w ramach projektu StillActive, we współpracy z Powiatowym Urzędem Pracy oraz Centrum Aktywności Społecznej Targi Srebrnej Aktywności. Wydarzenie odbyło się w budynku Ogniska Pracy Pozaszkolnej.

Targi połączyły prezentację oferty dla seniorów z konferencją o rynku pracy i roli pracowników 60+, pokazując, że osoby starsze coraz częściej są postrzegane nie jako wyzwanie, ale jako realny zasób.

W wydarzeniu uczestniczyli przedstawiciele samorządów, instytucji publicznych, organizacji senioralnych i eksperci zajmujący się polityką społeczną oraz rynkiem pracy.

Na miejscu swoją ofertę prezentowały kluby seniora, uniwersytety trzeciego wieku, instytucje publiczne i organizacje pozarządowe. Chodziło nie tylko o rozwój pasji i aktywność społeczną, ale też o konkretne wsparcie związane z zatrudnieniem i powrotem na rynek pracy.



Śląska Konferencja Senioralna

Powiat Mikołowski, Forum Seniorów Powiatu Mikołowskiego oraz Centrum Aktywności w Mikołowie są inicjatorami i organizatorami jednej z największych w województwie konferencji o tematyce senioralnej.

W pierwszej edycji poruszyliśmy temat zdrowotnych programów profilaktycznych skierowanych do osób starszych, w drugiej pochyliliśmy się nad kondycją zdrowia psychicznego seniorów, trzecia edycja Śląskiej Konferencji Senioralnej dotyczyła gotowości samorządów do wyzwań demograficznych, zaś czwarta odsłona konferencji, która odbyła się 3 października 2025r. w Miejskim Domu Kultury w Łaziskach Górnych skupiła się na systemie opieki nad seniorami zależnymi.

Podczas IV konferencji poruszono następujące tematy:

- Formy wsparcia seniorów z niepełnosprawnościami (PFRON)
- Zintegrowany system wsparcia seniorów w woj. śląskim
- Prawa (nie)widzialnego seniora w systemie opieki całodobowej
- Holenderski i fiński model opieki nad seniorami
- Organizacja opieki paliatywnej i hospicyjnej
- Psychologiczne konsekwencje długotrwałej opieki nad bliskimi osobami zależnymi

Konferencję zakończył panel ekspercki *„Starość po polsku – analiza systemu opieki nad osobami starszymi”*.

W czterech edycjach Śląskiej Konferencji Senioralnej, udział wzięli przedstawiciele 37 samorządów z terenu naszego województwa (łącznie ponad 1300 osób): samorządowcy, pracownicy jednostek samorządu terytorialnego, członkowie rad seniorów, przedstawiciele służby zdrowia, organizacji pozarządowych.



Ogólnopolska Karta Seniora

Program „Ogólnopolska Karta Seniora” realizowany na terenie całego kraju przez Stowarzyszenie „Manko”. Powiat Mikołowski przystąpił do tego przedsięwzięcia podpisując porozumienie ze stowarzyszeniem „Manko” w 2019 roku. Karta skierowana jest do osób powyżej 60-tego roku życia i upoważnia do zniżek w ponad 4000 punktów w całej Polsce. Są to między innymi sanatoria i uzdrowiska, kawiarnie, restauracje, hotele, instytucje kultury oraz wiele punktów usługowych.

Karta seniora wydawana jest podczas comiesięcznych dyżurów w każdej gminie powiatu oraz codziennie w Centrum Aktywności na Rynku 2 w Mikołowie.

Na terenie powiatu regularnie kolportowany jest magazyn „Głos Seniora”. Do tej pory wydano na terenie powiatu ponad 5000 kart seniora.

Projekt StillActive

Projekt „StillActive” w ramach Funduszy Europejskich dla Rozwoju Społecznego (dofinansowanie ok 1 mln 140 tys.) to dwuletnie przedsięwzięcie mające na celu wypracowanie modelowych rozwiązań dla gmin Powiatu Mikołowskiego w zakresie aktywizacji, w tym aktywizacji zarobkowej osób 60+.

Liderem Projektu jest firma Dobre Kadry z Wrocławia, składająca się z kadry naukowej Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu.

W ramach projektu realizowane są:

- cykl szkoleń aktywizujących i podnoszących kompetencje osób 60 (m.in. zajęcia podnoszące kompetencje językowe, kreatywny dekorator, ankieter w badaniach społecznych i rynkowych, osoby głuche- prawdy i mity, warsztaty kulinarne, kultura latynoamerykańska, gry planszowe jako narzędzie budowania relacji międzypokoleniowych, sztuczna inteligencja, szkolenia komputerowe);
- cykl szkoleń dla pracowników JST w zakresie modelowej aktywizacji seniorów;
- bezpłatne indywidualne konsultacje ze specjalistami: psychologiem, prawnikiem, stylistką, fizjoterapeutą, dietetykiem i doradcą cyfrowym;
- wyjazdowe szkolenia dla liderów senioralnych;
- Dni Aktywności w każdej gminie powiatu;
- ponad 100 seniorów skorzystało z konsultacji psychologicznych w ramach testu poczucia własnej skuteczności;
- kompleksowo wyposażono salę do edukacji cyfrowej seniorów, gdzie regularnie odbywają się zajęcia komputerowe.

Projekt realizowany jest również w partnerstwie z organizacjami z Finlandii i Grecji. Przedsięwzięcie to jest dla powiatu i gmin wchodzących w jego skład sporym wyzwaniem logistycznym, jednak wobec obecnych wyzwań demograficznych i ekonomicznych, które nieuchronnie dotkną także nasze lokalne społeczności przygotowanie modelowych rozwiązań w tym zakresie jest niezbędne.

StillActive



Spotkanie informacyjne i edukacyjne

Powiat Mikołowski koordynuje, siecjuje i ułatwia współpracę rad seniorów oraz klubów seniora z instytucjami takimi jak Urząd Skarbowy, Zakład Ubezpieczeń Społecznych, Narodowy Fundusz Zdrowia, placówki medyczne, PFRON, Sanepid.

Organizuje spotkania, szkolenia oraz warsztaty dedykowane seniorom. Odbyły się spotkania z pracownikami ZUS, Urzędu Skarbowego, Dzień Otwarty Sanepidu w Tychach, Centralny Klub Pacjenta realizowany we współpracy z Fundacją z Sercem do Pacjenta, profilaktyczne badania zaćmy, spotkanie dotyczące parkowania w dużych miastach naszego województwa.

Profilaktyka Bezpieczeństwa Seniorów

We współpracy z Komendą Powiatową Policji w Mikołowie organizowane są cykliczne zajęcia i spotkania dotyczące bezpieczeństwa osób starszych.

W ich ramach seniorzy dowiadują się jak działa „Krajowa Mapa Zagrożeń”, jak dbać o swoje bezpieczeństwo w ruchu drogowym, jak udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej.

Policjanci informują seniorów o metodach oszustów, o zagrożeniach związanych z podpisywaniem umów poza siedzibą firmy, bezpiecznym poruszaniu się po sieci internetowej.

Zorganizowano szereg szkoleń w zakresie profilaktyki bezpieczeństwa, w tym m.in. debatę w formule World Cafe na temat bezpieczeństwa cyfrowego.

Także we współpracy z Komendą Powiatową Policji i Stowarzyszeniem Emerytów i Rencistów Policyjnych koło nr 17 w Mikołowie zrealizowany został projekt „Bezpieczny Senior - mądrze i bez lęku” – który obejmował spotkania profilaktyczne dla seniorów w całym powiecie, opracowanie i wydanie poradnika dla seniorów oraz Kart ICE.



Powiatowy Uniwersytet Trzeciego Wieku

Uniwersytecką społeczność tworzy obecnie 478 słuchaczy z Mikołowa, Orzesza, Łazisk Górnych, Ornontowic i Wyr. W ubiegłym semestrze uruchomiono również filię PUTW w Orzeszu Woszczycach. W ciągu minionego roku realizowano średnio 40 godzin zajęć tygodniowo, co przełożyło się na około 1200 godzin zajęć edukacyjnych, sportowych, artystycznych i rozwojowych. Zorganizowane zostało także 29 otwartych wykładów.

Oferta edukacyjna Uniwersytetu była niezwykle różnorodna. Słuchacze uczestniczyli w zajęciach języka angielskiego i niemieckiego, kursie fotograficznym, seminarium historii sztuki, warsztatach malarskich, zajęciach „Cyfrowy Senior”, cyklu psychologiczno-rozwojowym „Silver na Topie”. Ważnym obszarem działalności pozostawała aktywność fizyczna. Funkcjonowało pięć grup gimnastycznych w Mikołowie oraz trzy w gminach powiatu, zajęcia jogi we wszystkich gminach, trzy grupy zumby, taniec liniowy oraz pięć grup aqua aerobiku. Przez cały rok odbywały się również regularne spotkania Klubu Filmowego, Klubu Podróżnika, cyklu „Bezpieczny Senior” oraz spotkania historyczne organizowane wspólnie z Muzeum.

Powiatowy Uniwersytet Trzeciego Wieku to także wyjazdy, wydarzenia i wspólne doświadczenia. W mijającym roku słuchacze uczestniczyli w turnusach zdrowotnych w Ustroniu, wyjazdach rekreacyjnych do Term Chochołowskich, wyjazdach krajoznawczych oraz licznych wydarzeniach kulturalnych, odwiedzając między innymi Teatr Korez, Teatr Rozrywki oraz siedzibę Zespołu Pieśni i Tańca „Śląsk” w Koszęcinie. Przedstawiciele Uniwersytetu uczestniczyli również w Forum Śląskich Uniwersytetów Trzeciego Wieku w Katowicach.

Szczególnym wydarzeniem kończącego się roku było powołanie Rady Naukowej Powiatowego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, w skład której wchodzi między innymi przedstawiciele świata nauki z naszego powiatu (m.in. prof. Urszula Swadźba, prof. Krzysztof Cybulski, prof. Tomasz Holecki, prof. Grażyna Markiewicz-Łoskot)

Ogromnym powodem do dumy są zespoły artystyczne działające przy Uniwersytecie, które z powodzeniem reprezentują nie tylko PUTW, ale również Powiat Mikołowski i wszystkie jego gminy. Zespół taneczny „Satysfakcja” występował podczas Mikołowskich Dni Seniora, festiwali aktywności senioralnej oraz wydarzeń tanecznych organizowanych między innymi w Wodzisławiu Śląskim i Tychach. Zespół wokalny „Con Passione” reprezentował nas podczas konkursów, przeglądów i koncertów, w tym Konkursu Kolęd w Gorzycach, w programie TVP3 Katowice „A kto nam zabroni?” oraz podczas wydarzeń kulturalnych regionu. Zespół teatralny „Frajda” przygotował spektakle „Gdzie jest Święty Mikołaj?” oraz „Kopciuszek”, a także zrealizował kampanię społeczną „Pamięć nie potrzebuje setek zniczy”, która została zauważona przez media lokalne, regionalne i ogólnopolskie. Słuchacze UTW

reprezentowali nasz powiat podczas Seniorady Sportowej w Mikołowie oraz Międzynarodowych Zawodach Sportowych osób 60+ w Ostrawie.

