

**SPRAWOZDANIE Z REALIZACJI  
PROGRAMU POLITYKI SENIORALNEJ  
MIASTA PŁOCKA  
DO 2026 R.**

**Płock , 16 marca 2026 r.**

**Polityka Senioralna Miasta Płocka do 2026 roku**, przyjęta została Uchwałą Nr 93/IX/2025 Rady Miasta Płocka z dnia 30 stycznia 2025 r. i ma na celu zbadanie obecnej sytuacji seniorów oraz wypracowanie celów i działań, które zniwelują zidentyfikowane problemy seniorów w Płocku.

**Do głównych kierunków polityki senioralnej w Płocku należą:**

- Diagnostyka i rozwój usług: badanie aktualnych potrzeb seniorów i rozwój oferty usługowej, w tym wsparcie dla rosnącej grupy seniorów.
- Aktywizacja społeczna: tworzenie programów sprzyjających zaangażowaniu osób starszych w życie społeczne miasta.
- Poprawa codziennego funkcjonowania: wdrażanie innowacji społecznych i działań ułatwiających codzienne życie.
- Współpraca instytucjonalna: stymulowanie rozwoju podmiotów świadczących usługi na rzecz seniorów.
- Budżet i działania: działania obejmujące finansowanie z budżetu miasta oraz środków unijnych.

Polityka Senioralna jest odpowiedzią na starzenie się społeczeństwa i ma na celu zapewnienie godnego oraz aktywnego starzenia się w Płocku. Obecnie w działaniach publicznych realizowanych z myślą o zróżnicowanej społeczności osób w tzw. trzecim wieku wyraźnie obserwuje się priorytetową rolę utrzymywania samodzielności osób starszych, zapewniania warunków do aktywności własnej seniorów i wobec innych oraz kształtowania sposobu myślenia o osobach starszych, starości i relacjach międzypokoleniowych. Strategia działań Miasta Płock w ramach Polityki Senioralnej opiera się na czterech głównych celach, którymi są:

- Zwiększenie aktywności społecznej seniorów.
- Propagowanie prozdrowotnego trybu życia wśród seniorów oraz wspieranie działań służących utrzymaniu niezależności osób starszych.
- Budowanie kanałów skutecznej i efektywnej komunikacji z seniorami.
- Bezpieczeństwo seniorów.

Przedmiotowa Polityka wykazuje zgodność głównych założeń Polityki z celami najważniejszych dokumentów strategicznych o znaczeniu lokalnym (Strategia Rozwiązywania Problemów Społecznych Miasta Płocka na lata 2021-2026, Strategia Zrównoważonego Rozwoju Miasta Płocka do 2030 roku) i regionalnym (Strategia Rozwoju Województwa Mazowieckiego 2030+), które wyznaczają kierunki rozwoju społecznego tych obszarów.

## **1. Zwiększenie aktywności społecznej seniorów.**

### **1.1. Kształtowanie dostępnej i wysokiej jakości oferty spędzania wolnego czasu przez seniorów**

#### **1.1.1. Programy aktywizujące seniorów**

##### **1. Płocka Karta Seniora**

Na terenie Gminy – Miasto Płock, w ramach Płockiej Karty Mieszkańca, funkcjonuje Pakiet Seniora, oferując zniżki na kulturę, sport i komunikację dla mieszkańców Płocka, którzy ukończyli 65 lat. Pakiet aktywny jest przez 5 lat od daty wydania i obejmuje m.in. darmowe pierwsze 30 min parkowania, 50% zniżki na Płocką Orkiestrę Symfoniczną, zniżki do ZOO, MOSiR oraz u partnerów komercyjnych (np. zniżki na paliwo). Operatorem programu jest Wydział Kultury i Wspierania Inicjatyw Społecznych Urzędu Miasta Płocka. W 2025 r. wydano 759 Płockiej Karty Mieszkańca - Pakiet Seniora.

##### **2. Program „Asystent Osobisty Osoby z Niepełnosprawnością” dla Jednostek Samorządu Terytorialnego – edycja 2025**

Program realizowany przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Płocku polega na organizowaniu usług asystenckich dla osób z niepełnosprawnościami. W ramach programu wsparciem objęto łącznie 93 osoby z umiarkowanym lub znacznym stopniem niepełnosprawności, w tym 78 osób w wieku 60+. Celem programu było udzielenie pomocy osobom wymagającym wsparcia w ich codziennym funkcjonowaniu. Uczestnicy programu korzystali z usług asystenckich w zakresie wykonywania czynności dnia codziennego, robienia zakupów, pomocy w przemieszczaniu się, załatwiania spraw urzędowych oraz tym podobnych. Usługi asystenckie finansowane były ze środków Funduszu Solidarnościowego. Udział w programie był bezpłatny.

##### **3. Program „Opieka wytchnieniowa” - dla Jednostek Samorządu Terytorialnego - edycja 2025.**

Program realizowany przez MOPS polegał na organizowaniu usług opieki wytchnieniowej dla członków rodzin i opiekunów osób z niepełnosprawnościami. W ramach programu świadczone usługi opieki wytchnieniowej na rzecz 25 opiekunów osób z niepełnosprawnościami pozostających pod ich całodobową opieką, z czego 14 osób w wieku 60+. Usługi stanowiły doraźne, czasowe wsparcie opiekunów w wypełnianiu codziennych obowiązków związanych ze sprawowaniem opieki oraz zapewnienie im czasu na odpoczynek i regenerację. Usługi opieki wytchnieniowej finansowane były ze środków Funduszu Solidarnościowego. Osoby objęte wsparciem nie ponosiły odpłatności, udział w programie był bezpłatny.

#### **1.1.2. Wydarzenia skierowane do seniorów**

## **1. Płockie powitanie wiosny**

21 marca 2025 r już po raz drugi Płocka Rada Seniorów przygotowała powitanie wiosny. Harcerski Zespół Pieśni i Tańca „Dzieci Płocka” im. druha Wacława Milke poprowadził barwny, roztańczony i rozśpiewany korowód ze Starego Rynku na bulwary wiślane. Nad Wisłą zgodnie z tradycją została utopiona marzanna. Zespół „Dzieci Płocka” wykonał słowno – muzyczną inscenizację „Gaiczek zielony”, a seniorzy zatańczyli tańce ludowe.

## **2. Płockie Dni Seniora**

„Płockie Dni Seniora” stały się już stałym i wyczekiwany punktem w kalendarzu wydarzeń miejskich. W 2025 roku odbyły się w dniach od 26.09.2025 r. do 25.10.2025 r. Jest to wydarzenie dające seniorom szansę pokazania swojego potencjału, promujące aktywność i integrację społeczną, a jednocześnie inspirujące mieszkańców Płocka do otwartości międzypokoleniowej. Jak co roku z tej okazji Prezydent Miasta, Płocka Rada Seniorów, przy współpracy z licznymi partnerami, przygotował szereg wydarzeń dla mieszkańców.

26 września 2025 r. Parada Seniorów oficjalnie otworzyła „Płockie Dni Seniora”. Rozśpiewany, kolorowy korowód wyruszył spod Teatru Dramatycznego i przeszedł ulicą Tumską, następnie ulicą Grodzką na Stary Rynek, gdzie seniorzy odebrali klucze do bram miasta od Prezydenta Płocka Andrzeja Nowakowskiego. Na zakończenie wieczoru zespół REVITON poprowadził zabawę taneczną „Prywatkę Seniora na Starówce” dla wszystkich przybyłych seniorów i ich rodzin.

Płocka Rada Seniorów zadbała, aby w kalendarzu wydarzeń obchodów Dni Seniora nie zabrakło atrakcji kulturalnych. Na uczestników czekał bogaty program, w którym znalazły się m.in. koncerty, wystawy, warsztaty, projekcje filmowe i wiele innych propozycji sprzyjających aktywnemu i twórczemu spędzaniu czasu.

Na zakończenie „Płockich Dni Seniora” w Szkole Muzycznej odbyła się Senioriada, czyli przegląd twórczości artystycznej osób starszych. Swoje programy zaprezentowały kabarety, grupy teatralne, zespoły wokalne i taneczne. Podczas tej uroczystości przedstawiono wyniki kolejnej edycji konkursu „Senior Godny Naśladowania”, organizowanego przez Płocką Radę Seniorów i Prezydenta Miasta. Ideą konkursu jest uhonorowanie seniorów podejmujących działania na rzecz mieszkańców Płocka oraz podziękowanie za wybitną działalność i postawę w życiu społecznym.

## **3. Wielopokoleniowy Spacer Turystyczny z PLOT-em**

27 kwietnia 2025 r. Płocka Lokalna Organizacja Turystyczna zorganizowała wielopokoleniowy spacer, który otworzył sezon turystyczny w mieście. Wydarzenie odbyło się z udziałem Prezydenta Miasta Płocka Andrzeja Nowakowskiego, płockich seniorów oraz mieszkańców Płocka.

Podczas spaceru przewodnicy turystyczni wcielili się w historyczne postaci związane z naszym miastem. W spacerze udział wzięło około 300 osób. Na Placu Starego Rynku

odbył się piknik rodzinny z ofertą różnorodnych warsztatów i animacji dla dzieci i ze stoiskami wystawców, na których udostępnione zostały materiały z ofertą turystyczną Płocka i okolic. W wydarzeniu udział wzięło około 800 osób.

#### **4. Koperta życia**

Kampania skierowana jest do osób chorych, niepełnosprawnych, starszych, samotnych, mieszkających na terenie Płocka. Zainteresowani otrzymują zestaw zawierający ankietę z kopertą oraz dwie naklejki – jedną z nich należy przykleić na kopertę, drugą na lodówkę, w której zestaw będzie przechowywany. W ankiecie znajdują się pytania dotyczące stanu zdrowia, w szczególności przebytych chorób, zażywanych leków, kontaktu do bliskich oraz innych ważnych z medycznego punktu widzenia informacji. Ankieta powinna być aktualizowana na bieżąco, po każdej zaistniałej zmianie dotyczącej jej treści. Akcja ma na celu zwiększenie bezpieczeństwa poprzez przyspieszenie wykonywania czynności ratunkowych prowadzonych przez zespoły ratownictwa medycznego. Zestawy zawierające „Kopertę życia” można nieodpłatnie otrzymać w:

- Urządzie Miasta Płocka – Biuro Obsługi Klienta pl. Stary Rynek 1;
- Urządzie Miasta Płocka – Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych, al. Piłsudskiego 6;
- Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej – Dział Świadczeń Socjalnych, ul. Zgliczyńskiego 4 – dla podopiecznych MOPS;
- placówkach podstawowej opieki zdrowotnej – każda placówka dla swoich pacjentów.

#### **5. Inne wydarzenia skierowane do seniorów**

##### **Kino Seniora**

Raz w miesiącu (z przerwą od lipca do września) NoveKino Przedwiośnie, we współpracy z Uniwersytetem Trzeciego Wieku, organizowało projekcje filmowe z cyklu „Kino Seniora”. Dla uczestników przygotowywana była również specjalna oferta barowa. W 2025 r., w zależności od wybranego tytułu, frekwencja wahała się od 30 do 110 osób.

##### **Kadry i akordy zza kurtyny**

Stowarzyszenie Przyjaciół Politechniki Warszawskiej Filii w Płocku zorganizowało 14 listopada 2025 r. koncert Izabeli Trojanowskiej pod nazwą „Nuty codzienności” w ramach projektu „Kadry i akordy zza kurtyny”. Wydarzenie przyciągnęło liczną grupę seniorów, którzy wysłuchali utworów poezji śpiewanej.

## **Kuchnia literacka Książnicy Płockiej**

Członkowie Teatru Remedium, działającego przy Stowarzyszeniu Uniwersytetu Trzeciego wieku im. Janiny Czaplickiej, we współpracy z Książnicą Płocką, przygotowali w 2025 r. 3 edycje Kuchni Literackiej Książnicy Płockiej. Spektakle odbyły się 10.04, 20.08 i 27.11.2025 r. a reżyserował je aktor Teatru Dramatycznego w Płocku. Każde spotkanie kończyło się poczęstunkiem. W wydarzeniu wzięły udział 233 osoby, w tym 20 senierek z Teatru Remedium.

## **Dyskusyjne Kluby Książki**

W filii bibliotecznej nr 4 i nr 7 Książnicy Płockiej działają Dyskusyjne Kluby Książki. Ich członkami są głównie seniorzy, którzy podczas spotkań, odbywających się raz w miesiącu, rozmawiają o nowo przeczytanych pozycjach. W 2025 r. odbyło się łącznie 20 spotkań, w których wzięło udział 217 osób.

## **Poezja kawą malowana**

W filii bibliotecznej nr 5 Książnicy Płockiej zorganizowano cykl 10 warsztatów artystyczno – literackich, których inspiracją były czytane na spotkaniu wiersze różnych poetów, ilustrowane techniką malowania naparem z kawy. Uczestnikami byli głównie seniorzy (udział wzięły 173 osoby).

## **Trzynaście poziomo, dwa pionowo**

W filii bibliotecznej nr 13 odbywały się cykliczne spotkania miłośników krzyżówek pn. „Trzynaście poziomo, dwa pionowo”. To tzw. „trzecie miejsce” stworzone dla osób, które w ten sposób poprawiają pamięć, koncentrację i funkcje poznawcze mózgu. Łącznie w 2025 r. odbyło się 10 spotkań, w którym udział wzięły 42 osoby.

## **Spotkania z X Muzą**

Mediateka „eMka” zorganizowała 19 projekcji filmowych pn. „Spotkania z X Muzą”, z których skorzystało 656 osób, w tym głównie seniorów.

## **W rytmie poezji**

Płockie Stowarzyszenie Przyjaciół Książki i Bibliotek, we współpracy z Książnicą Płocką zrealizowało projekt skierowany do seniorów pn. „W rytmie poezji”. W jego ramach odbyły się dwie sesje jogi połączone z czytaniem wierszy (udział wzięło 41 osób) oraz rejs statkiem po Wiśle z recytacją poezji oraz poczęstunkiem (udział wzięło 41 osób).

## **Muzyczne Czwartki na Płockiej Starówce**

W wybrane czwartki wakacji, w ramach projektu dofinansowanego przez Gminę Miasto Płock, odbył się cykl 8 koncertów muzyki klasycznej, w wykonaniu muzyków współpracujących z Płocką Orkiestrą Symfoniczną. W wydarzeniu wzięło udział około 2 tys. osób, z czego co najmniej 80% to seniorzy.

## **Płock na rowery**

W ramach projektu dofinansowanego ze środków Gminy – Miasto Płock zorganizowane zostały 3 rajdy rowerowe z Płocka w okolice. Prowadziły one między innymi w stronę parków krajobrazowych okalających miasto np. Brudzeńskiego Parku Krajobrazowego oraz Gostynińsko Włocławskiego Parku Krajobrazowego. W rajdach udział wzięły 182 osoby, wśród których 50 % stanowili płoccy seniorzy.

### **1.1.3. Organizacje i podmioty działające na rzecz seniorów**

#### **1. Podmioty publiczne**

##### **Płocka Rada Seniorów**

Płocka Rada Seniorów działa na podstawie uchwały z 29 kwietnia 2021 r. (ze zm.). Obecnie funkcjonuje już IV kadencja Rady Seniorów (na lata 2024-2029), której pierwsze posiedzenie odbyło się 29 maja 2024 r.

Płocka Rada Seniorów jest organem doradczym, konsultacyjnym i inicjatywnym Prezydenta Miasta Płocka w sprawach osób starszych, tj. osób powyżej 60 roku życia. Podejmuje działania w celu integracji środowiska osób starszych oraz wzmacniania ich aktywnego udziału w życiu społeczności lokalnej miasta.

Swoje zadania wykonuje w szczególności poprzez:

- inicjowanie przedsięwzięć zmierzających do integracji społecznej seniorów, wzmacniania ich aktywności obywatelskiej oraz służących ochronie praw i poszanowaniu godności osób w wieku senioralnym,
- podejmowanie działań zmierzających do wykorzystania potencjału i czasu seniorów na rzecz inicjatyw środowiskowych, w tym w zakresie kultury, sportu, rekreacji, edukacji,
- zapobieganie marginalizacji seniorów oraz przełamywanie stereotypowego postrzegania ich społecznej roli,
- współpracę z Urzędem Miasta Płocka przy opiniowaniu i rozstrzyganiu istotnych problemów dotyczących potrzeb i oczekiwań osób w wieku senioralnym, w tym opiniowanie spraw dotyczących sytuacji seniorów oraz spraw przedłożonych Radzie Seniorów do zaopiniowania przez Prezydenta Miasta Płocka oraz Radę Miasta Płocka,

- zgłaszanie uwag i wniosków do projektów aktów prawa miejscowego przedkładanych Radzie Seniorów przez Prezydenta Miasta Płocka oraz Radę Miasta Płocka,
- formułowanie propozycji dotyczących krótkoterminowych i długoterminowych działań na rzecz osób w wieku senioralnym, w tym do ujęcia w miejskich planach i programach dotyczących seniorów,
- określanie potrzeb i doradztwo w zakresie profilaktyki i promocji zdrowia osób w wieku senioralnym, pomocy społecznej i usług opiekuńczych oraz przeciwdziałania wykluczeniu społecznemu,
- współpracę z organizacjami i instytucjami, które zajmują się problemami seniorów,
- upowszechnianie wiedzy o potrzebach, uprawnieniach i możliwościach osób w wieku senioralnym,
- upowszechnianie informacji o podejmowanych działaniach na rzecz osób w wieku senioralnym.

### **Akademia Mazowiecka w Płocku**

Uczelnia organizuje wykłady i warsztaty w ramach projektu „Nauka dla zdrowia – od Juniora do Seniora” dofinansowanego ze środków budżetu państwa, realizowane przez Collegium Medicum Akademii Mazowieckiej w Płocku (w tym Moduł III. Zdrowy Senior – 20 uczestników), podczas których poruszane są zagadnienia dotyczące zdrowia, pielęgnacji, diety i profilaktyki stanów patologicznych w wieku senioralnym. Ponadto Akademia, współpracując z innymi podmiotami, np. Płocką Radą Seniorów, wspiera szereg inicjatyw organizowanych z myślą o najstarszych mieszkańcach Płocka.

Od wielu lat uczelnia udostępnia sale dydaktyczne, ćwiczeniowe i komputerowe na potrzeby działalności Uniwersytetu Trzeciego Wieku, który funkcjonuje jako odrębna jednostka organizacyjna. Słuchacze SUTW stanowią istotną grupę w realizacji badań naukowych prowadzonych przez studentów kierunku Pielęgniarstwo – studia drugiego stopnia, którzy w ramach prac dyplomowych prowadzą badania z udziałem seniorów.

### **Książnica Płocka im. Władysława Broniewskiego**

Placówka organizuje szereg spotkań, warsztatów, wykładów o tematyce skierowanej do seniorów. W filiach, które posiadają odpowiednie warunki lokalowe, prezentowane są prace, których twórcami są seniorzy.

### **Płocki Ośrodek Kultury i Sztuki**

POKiS jest miejską instytucją kultury, powołaną Uchwałą Rady Miasta Nr 387/XVII/99 z dnia 12 października 1999 r. Zgodnie ze Statutem do podstawowych zadań Ośrodka należy m.in. integracja osób starszych w zakresie aktywnego uczestnictwa w tworzeniu i odbiorze oferty kulturalnej. Ośrodek bierze aktywny udział m.in. w organizacji Płockich Dni Seniora.

## **Miejski Ośrodek pomocy Społecznej**

MOPS w Płocku prowadzi Klub Aktywnego Seniora powołany przez Prezydenta Miasta Płocka w 2019 r. Jego celem jest podejmowanie działań na rzecz wszechstronnej aktywizacji seniorów, rozbudzanie ich zainteresowań, pasji i uzdolnień. Ponadto MOPS prowadzi szereg programów wspierających osoby starsze w codziennym funkcjonowaniu. Należą do nich: „Asystent osobisty osoby z niepełnosprawnością” - wprowadzenie usług asystenta jako formy ogólnodostępnego wsparcia w wykonywaniu codziennych czynności oraz funkcjonowaniu w życiu społecznym, „Opieka wytchnieniowa” - czasowe wsparcie opiekunów osób z niepełnosprawnością, mające odciążyć ich od codziennych obowiązków związanych ze sprawowaniem opieki i zapewnić czas na odpoczynek i regenerację, oraz „Korpus Wsparcia Seniorów” - objęcie wsparciem osób w wieku powyżej 60 lat, które mają problemy związane z samodzielnym funkcjonowaniem ze względu na stan zdrowia, prowadzących samodzielne gospodarstwa domowe lub mieszkających z osobami bliskimi, które nie są w stanie zapewnić im wystarczającej opieki w codziennym funkcjonowaniu w zakresie odpowiadającym ich potrzebom.

## **2. Organizacje pozarządowe**

### **Stowarzyszenie Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Płocku im. Janiny Czaplickiej**

SUTW im Janiny Czaplickiej, we współpracy z Akademią Mazowiecką, oferuje wykłady z różnych dziedzin nauki (cykl "Trzecia Młodość"), zajęcia komputerowe, językowe, turystyczne, ruchowe oraz działalność klubową, promując naukę i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu. Skupia się na edukacji, integracji oraz aktywizacji intelektualnej i fizycznej seniorów.

### **Stowarzyszenie Integracyjny Klub Tenisa w Płocku**

Celem Stowarzyszenia jest integracja i promocja tenisa, oferuje zajęcia dla wszystkich grup wiekowych. Klub Tenisowy SIKT w Płocku rozpoczął swoją działalność w 1994 r., w 2008 r. został wpisany do Krajowego Rejestru Sądowego. Do 2021r. Klub prowadził zajęcia na dwóch obiektach tenisowych, zlokalizowanych przy ul. Łukasiewicza 34 oraz ul. Sportowej 3. Od 2022 r. wszystkie treningi odbywają się na terenie MOSiR przy Stadionie Miejskim. W ramach Klubu funkcjonują różne sekcje tenisowe, skierowane zarówno do dzieci i młodzieży, jak i do zawodników amatorskich, osób uprawiających tenis na wózkach, a od roku działa sekcja Team Seniora SIKT Płock przy SIKT w Płocku. W ramach sekcji Team Seniora SIKT Płock organizowane są zajęcia dla osób w wieku emerytalnym. Sekcja obecnie liczy 25 osób i pozostaje otwarta na przyjęcie nowych członków. W 2025 r. zajęcia tenisowe dla seniorów zostały dofinansowane ze środków pozyskanych przez Gminę – Miasto Płock.

Płoccy emeryci uczestniczą w turniejach i zdobywają puchary, dwóch członków jest w czołowej trójce w Polsce w kategorii 70 i 75 lat. Najstarszy członek liczy 85 lat.

## **Stowarzyszenie Nowoczesna i Innowacyjna Edukacja**

Stowarzyszenie prowadzi i wspiera działalność Uniwersytetu Trzeciego Wieku „Trzecia Młodość”. Uniwersytet organizuje działania na rzecz osób starszych, osób z niepełnosprawnością, zagrożonych wykluczeniem społecznym oraz osób w wieku przedemerytalnym. Uniwersytet realizuje działania edukacyjne, oświatowe, kulturalne, turystyczno - krajoznawcze, wychowania fizycznego, sportowo-terapeutyczne, ruchowe i rehabilitacji zdrowotnej.

## **Płockie Stowarzyszenie Pomocy Osobom z Choroba Alzheimera**

Płockie Stowarzyszenie Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimera powstało w 1999 r. Głównym celem jego działalności jest pomoc osobom z chorobą Alzheimera i pokrewnymi schorzeniami otępiennymi oraz ich rodzinom i opiekunom. Stowarzyszenie prowadzi Dom Dziennego Pobytu w Płocku przy ul. Otolińskiej 6 oraz w Radziwiu, w budynku Szkoły Podstawowej nr 5, przy ul. Cichej 12a.

## **Polski Komitet Pomocy Społecznej w Płocku**

Polski Komitet Pomocy Społecznej w Płocku działa od 1978 roku. Celem PKPS jest dobrowolne i bezinteresowne niesienie różnorodnych form pomocy osobom i rodzinom w trudnej sytuacji życiowej. Członkowie niosą pomoc osobom starszym, a także chorym, niepełnosprawnym, samotnym, matkom z dziećmi, ofiarom przemocy domowej, najuboższym, bezdomnym. PKPS realizuje swoje cele statutowe m.in. poprzez organizowanie usług opiekuńczych w miejscu zamieszkania dla osób starszych i samotnych, organizowanie i prowadzenie dożywiania, stołówek i jadalni oraz Klubów Seniora, organizowanie różnorodnych form wypoczynku, w tym dla osób starszych. W 2025 r. w ramach zadania publicznego dofinansowanego przez Gminę – Miasto Płock, pt. „PARTNERSTWO 50+ dla działań socjalno – pomocowych w roku 2025, na rzecz poprawy jakości życia osób w wieku 50+, seniorów oraz osób niepełnosprawnych i zagrożonych wykluczeniem społecznym”, z możliwości otrzymania kart podarunkowych do aptek skorzystało 325 osób, w tym w znaczącej mierze to seniorzy.

## **Chorągiew Mazowiecka ZHP**

Chorągiew Mazowiecka ZHP Płock aktywnie włącza seniorów w swoje struktury i działalność społeczno - wychowawczą. Działalność ta obejmuje zarówno wsparcie dla starszych instruktorów, jak i integrację pokoleniową. Seniorzy i starszyzna harcerska działają w kręgach, współpracując z młodszymi członkami hufca (drużyny, gromady). "Mosty międzypokoleniowe" to koncepcja działań integrujących różne pokolenia, często realizowana w ramach projektów społecznych, w których Związek Harcerstwa Polskiego (ZHP) bierze aktywny udział lub które są spójne z metodą harcerską.

## **Stowarzyszenie na Rzecz Wspierania Aktywności Seniorów AS**

Stowarzyszenie jednoczy seniorów, zwiększając ich aktywność w lokalnych środowiskach, proponując i organizując różnorodne formy działalności. Spotkania odbywają się w przestrzeni kulturotwórczej, artystycznej, turystycznej, naukowej, profilaktycznej, międzypokoleniowej.

Stowarzyszenie prowadzi sieć restauracji pod marką Gary Babci Krysi, w których seniorzy mogą zakupić dwudaniowe obiady z atrakcyjną zniżką.

W ramach funkcjonowania Centrum Aktywności Seniora przy ul. Otolińskiej 6 zapewnia szeroki zakres aktywności w postaci zajęć ruchowych (joga, gimnastyka, taniec, spacer, nordic walking), artystycznych (szycie, malowanie), naukowych (lektoraty językowe, korzystanie z komputera i smartfona) czy poradnictwa (spotkania z psychologiem i radcą prawnym, ekspertami w różnych dziedzinach).

## **Płocki Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów, Oddział Okręgowy z siedzibą w Płocku**

Oddział Okręgowy Polskiego Związku Emerytów Rencistów i Inwalidów w Płocku koncentruje się na działaniach kulturalnych, edukacyjnych, wypoczynkowych, turystycznych, socjalnych i wydawniczo - informacyjnych. Mobilizuje seniorów do prowadzenia aktywnego trybu życia, podejmowania wyzwań i rozwijania zainteresowań, prowadząc szereg działań skierowanych do najstarszych mieszkańców Płocka.

## **Płocka Lokalna Organizacja Turystyczna**

Płocka Lokalna Organizacja Turystyczna istnieje od 2009 roku. Członkiem stowarzyszenia jest miasto Płock, organizacje pozarządowe działające w dziedzinie turystyki, przedstawiciele branży turystycznej i osoby fizyczne. Celem organizacji jest między innymi kreowanie i promowanie pozytywnego i atrakcyjnego wizerunku miasta Płocka oraz regionu płockiego, wspieranie rozwoju turystyki, integracja środowiska turystycznego regionu płockiego oraz edukacja regionalna mieszkańców Płocka. Projekty, które realizuje PLOT cieszą się ogromnym zainteresowaniem, a wśród ich odbiorców liczną grupę stanowią seniorzy.

## **Stowarzyszenie Rodzin Katolickich Diecezji Płockiej**

Stowarzyszenie prowadzi Klub Seniora „Szansa”, który wspiera aktywność seniorów poprzez zajęcia usprawniające pamięć, gry i zabawy towarzyskie mające na celu pobudzenie zdolności intelektualnych oraz pełniące funkcje społeczno integracyjne.

## **Fundacja Revita**

Celem fundacji jest prowadzenie działalności z zakresu rewitalizacji. Fundacja w swojej działalności wspiera inicjatywy społeczne organizując imprezy kulturalne, w tym Prywatkę Seniora.

## **Stowarzyszenie Człowiek Kultura**

Celem Stowarzyszenia jest działalność publiczna na rzecz rozwoju kultury. Stowarzyszenie realizuje projekty popularyzujące kulturę m.in. skierowane do seniorów.

## **Stowarzyszenie „Kompas”**

Przedmiotem działalności stowarzyszenia jest rozwój osobisty dzieci, młodzieży i oraz osób starszych. Stowarzyszenie realizuje projekty popularyzujące kulturę m.in. skierowane do seniorów.

### **1.1.4 Aktywność zawodowa seniorów**

Dokładna liczba pracujących osób w wieku 60+ w Płocku w 2025 r. nie jest dostępna w ujęciu rocznym (dane GUS za dany rok publikowane są z dużym opóźnieniem). Jednak na podstawie dostępnych raportów i trendów dla miasta Płock oraz regionu, można sformułować wniosek, że wraz z podnoszeniem wieku emerytalnego i zachętami (takimi jak ulga podatkowa dla pracujących seniorów), grupa osób 60+ pozostających na rynku pracy utrzymuje się na wysokim poziomie, co jest trendem ogólnopolskim.

### **1.2. Budowa bazy rekreacyjnej odpowiedniej dla seniorów w celu ich aktywizacji ruchowej**

Budowa bazy rekreacyjnej dla seniorów ma na celu aktywizację ruchową, opiera się na zasadach uniwersalnego projektowania, bezpieczeństwa, dostępności oraz integracji społecznej. Kluczowe jest stworzenie przestrzeni, która zachęca do delikatnego ruchu, poprawia sprawność, a jednocześnie stanowi miejsce spotkań towarzyskich. Seniorzy w Płocku korzystają z siłowni zewnętrznych (plenerowych), których mamy 34, z boisk sportowych – 11, kompleksów boisk typu Orlik – 6, pływalni – 3 oraz parków.

Na podstawie dostępnych danych z raportów Urzędu Miasta Płocka nie jest dostępna konkretna liczba seniorów korzystających z publicznych miejsc rekreacji. Wiadomo jednak, że władze miasta aktywnie wspierają seniorów, a miasto podejmuje działania mające na celu zwiększenie tej aktywności.

Na uwagę zasługują Centrum Aktywności Seniora w Płocku, ul. Otolińska 6, które oferuje liczne, bezpłatne zajęcia ruchowe, w tym: aerobik, nordic walking, układy taneczne przy muzyce oraz gimnastykę ogólnorozwojową. Działania te mają na celu poprawę sprawności

fizycznej seniorów poprzez regularne ćwiczenia pod okiem wykwalifikowanych instruktorów.

Zajęcia ruchowe dla seniorów w Płocku (w tym w ramach CAS) są często współfinansowane przez miasto Płock i obejmują łagodne wzmacnianie ciała, rozciąganie oraz ćwiczenia poprawiające kondycję w przyjaznej, społecznej atmosferze. Programy obejmują także działania integracyjne, takie jak pikniki i spotkania plenerowe.

### **1.3. Dostosowanie przestrzeni publicznej i usług publicznych do potrzeb seniorów**

Biuro Rzecznika ds. Osób z Niepełnosprawnościami w 2025 r. wykonało następujące działania z zakresu dostosowania przestrzeni publicznej i usług publicznych do potrzeb seniorów.

1. Odbyły się konsultacje dotyczące dostosowania nowego skrzydła Urzędu Stanu Cywilnego dla osób ze szczególnymi potrzebami. Zostało ono wyposażone m.in. w dźwig osobowy (windę), dostępną toaletę, pętle indukcyjne oraz odpowiednie oznaczenia drzwi.
2. Wprowadzono usługę tłumacza on-line języka migowego w Biurze Obsługi Klienta Urzędu Miasta Płocka oraz na stanowiskach obsługi Wydziału Ewidencji i Spraw Obywatelskich w budynku przy Al. Piłsudskiego.
3. Odbyły się konsultacje dotyczące dostępności projektów przebudowy Biura Obsługi Klienta UMP, auli w ratuszu, adaptacji pomieszczeń dla Klubu Rozwoju Cyfrowego przy ul. Sienkiewicza 21, modernizacji budynku przy ulicy Kossobudzkiego 7 na potrzeby żłobka i centrum organizacji pozarządowych.
4. Została zorganizowana II Płocka Konferencja o Dostępności „Płock dla wszystkich. Kultura dostępna”, gdzie poruszany był temat udziału seniorów w życiu kulturalnym. Dobre praktyki z tego zakresu przedstawiła dyrektor Książnicy Płockiej Joanna Banasiak w prelekcji „Srebrne pokolenie w kulturze. Doceń szanse, pokonaj ograniczenia”.

### **1.4. Podnoszenie kompetencji cywilizacyjnych seniorów oraz wdrażanie idei uczenia się przez całe życie**

#### **Uniwersytet Trzeciego Wieku „Trzecia Młodość”**

Stowarzyszenie Nowoczesna i Innowacyjna Edukacja, we współpracy z Politechniką Warszawską Filią w Płocku, na podstawie podpisanego porozumienia, prowadzi działalność Uniwersytetu Trzeciego Wieku „Trzecia Młodość”. Uniwersytet organizuje w murach uczelni cykle wykładowe o tematyce zdrowotnej, humanistycznej, podróżniczej, kursy komputerowe, gimnastykę sprawnościową, zajęcia z filmu i fotografii, zajęcia plastyczne, rękodzieło, zajęcia chóralne, teatralne, filmowe oraz naukę języka angielskiego. W 2025 r. liczba słuchaczy Uniwersytetu wynosiła 180 osób.

## **Stowarzyszenie Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Płocku im. Janiny Czaplickiej**

SUTW im. Janiny Czaplickiej to organizacja aktywizująca seniorów, działająca przy Akademii Mazowieckiej w Płocku. Organizacja prowadzi działalność w zakresie pomocy społecznej na rzecz osób starszych, poprzez udzielanie im pomocy w celu przezwyciężenia trudnej sytuacji życiowej wynikającej ze starszego wieku. W tym celu SUTW prowadzi różne formy działalności edukacyjnej, zdrowotnej, kulturalnej, twórczej i turystyczno-krajoznawczej, włącza osoby starsze do systematycznego kształcenia ustawicznego w celu stymulowania sprawności intelektualnej i fizycznej, angażuje społecznie i poprawia jakość życia seniorów oraz stwarza warunki godnego starzenia się. Stan liczbowy słuchaczy SUTW na dzień 31 grudnia 2025 r. wynosił 345 osób.

### **2. Propagowanie prozdrowotnego stylu i trybu życia wśród seniorów oraz wspieranie działań służących utrzymaniu niezależności i samodzielności osób starszych.**

#### **2.1. Propagowanie prozdrowotnego stylu i trybu życia wśród seniorów**

W 2025 r. zrealizowano dwa programy polityki zdrowotnej skierowane do płocczan, w tym seniorów:

##### **1. Program profilaktyki i wczesnego wykrywania raka płuc wśród mieszkańców Płocka w latach 2024-2026.**

W 2025 r. kontynuowano Program profilaktyki i wczesnego wykrywania raka płuc wśród mieszkańców Płocka w latach 2024-2026, którego realizatorem jest Płocki Zakład Opieki Zdrowotnej Sp. z o.o.

Adresatami Programu są płocczanie pomiędzy 55 a 74 rokiem życia, którzy przez co najmniej 30 lat palili paczkę lub więcej papierosów dziennie, z okresem abstynencji od tytoniu równym lub mniejszym niż 15 lat. Celem głównym programu jest uzyskanie lub utrzymanie wysokiego poziomu wiedzy z zakresu raka płuca, obejmującej zagadnienia teoretyczne i praktyczne, wśród 70% uczestników. Świadczeniobiorcy mogą skorzystać z edukacji zdrowotnej, wykonać badanie niskodawkowej tomografii komputerowej oraz udać się na podsumowującą wizytę lekarską. W 2025 roku w edukacji zdrowotnej wzięło udział 537 osób, tomografię płuc wykonało 512 z nich, a z wizyty lekarskiej skorzystały 453 osoby.

##### **2. Program profilaktyki i wczesnego wykrywania osteoporozy wśród mieszkańców miasta Płocka w latach 2023-2025.**

Kontynuowano realizację Programu w zakresie profilaktyki i wczesnego wykrywania osteoporozy, którego świadczeniodawcą był Świat Zdrowia Operator Medycyny Sp. z o.o. Celem głównym Programu było uzyskanie lub utrzymanie wysokiego poziomu wiedzy z zakresu profilaktyki osteoporozy oraz zapobiegania złamaniom osteoporotycznym,

obejmującej zagadnienia teoretyczne i praktyczne wśród 70% wszystkich uczestników programu korzystających z działań informacyjno - edukacyjnych (świadczeniobiorców i personelu medycznego). Program adresowany był do kobiet mieszkających w Płocku w wieku 65 lat i więcej oraz w wieku 40-64 lat z co najmniej jednym dodatkowym czynnikiem ryzyka złamania osteoporotycznego.

W 2025 r. w ramach Programu kontynuowano realizację działań informacyjno-edukacyjnych skierowanych do osób mieszkających w Płocku w wieku powyżej 50 roku życia, a także następujące świadczenia zdrowotne:

1. działania informacyjno - edukacyjne wraz z oceną ryzyka wystąpienia poważnych złamań osteoporotycznych przy użyciu narzędzia FRAX, które adresowane były do kobiet mieszkających w Płocku w wieku 65 lat i więcej oraz w wieku 40-64 lat z co najmniej jednym dodatkowym czynnikiem ryzyka złamania osteoporotycznego. W 2025 r. 835 kobiety zostały poddane działaniom informacyjno-edukacyjnym z wykonaniem FRAX, przy czym wynik FRAX <5% uzyskało 5 kobiet, a  $\geq 5$  otrzymało 830 kobiet;
2. pomiar gęstości kości za pomocą DXA wykonywany u kobiet, które otrzymały wynik dziesięcioletniego ryzyka złamania osteoporotycznego uzyskanego we FRAX dla populacji polskiej  $\geq 5\%$ , badanie gęstości kości zostało wykonane u 863 kobiet;
3. lekarska wizyta podsumowująca, która była przeprowadzona u pacjentek, mających wykonany pomiar gęstości kości za pomocą DXA. W lekarskiej wizycie podsumowującej wzięło udział 886 kobiet.

## **2.2. Wspieranie przedsięwzięć na rzecz kształtowania świadomości społecznej dotyczącej starości i procesu starzenia się**

W 2025 r. przeprowadzono dwie kampanie informacyjno-promocyjne, skierowane do mieszkańców Płocka, dotyczące promocji programów polityki zdrowotnej w zakresie profilaktyki i wczesnego wykrywania osteoporozy oraz profilaktyki i wczesnego wykrywania raka płuc. Kampanie obejmowały ekspozycję billboardów, citylightów, plakatów informacyjnych oraz plakatów edukacyjnych. Prowadzono również działania informacyjno-edukacyjne w autobusach Komunikacji Miejskiej - Płock Sp. z o.o. poprzez ekspozycję plakatów w autoboxach oraz wyświetlenie treści edukacyjnych na ekranach LCD w zakresie profilaktyki osteoporozy. Promocja programów odbywała się również na stronie internetowej Urzędu Miasta Płocka oraz w mediach w formie artykułów i audycji radiowych.

## **2.3. Realizacja projektów badawczych służących ocenie stanu zdrowia seniorów, ich potrzeb zdrowotnych, wydolności funkcjonalnej oraz możliwości wdrażania rozwiązań na rzecz ich doskonalenia**

Akademia Mazowiecka w Płocku udostępniała wzorem lat ubiegłych członkom Stowarzyszenia Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Płocku im. Janiny Czaplickiej pracownie komputerowe, sale wykładowe oraz sale ćwiczeniowe na potrzeby realizowanych zajęć.

Słuchacze SUTW stanowią istotną grupę w realizacji badań naukowych prowadzonych przez studentów kierunku Pielęgniarstwo – studia drugiego stopnia, którzy w ramach prac dyplomowych prowadzą badania z udziałem seniorów.

### **3. Budowanie kanałów skutecznej i efektywnej komunikacji z seniorami**

#### **3.1. Upowszechnianie cyfryzacji**

1. Gmina – Miasto Płock uzyskała dofinansowanie ze środków Unii Europejskiej na realizację projektu pn.: „Dostępni cyfrowo – utworzenie Klubu Rozwoju Cyfrowego w Płocku” w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027. Klub ma swoją siedzibę przy ulicy Sienkiewicza 21 lok. 29, na parterze bloku z mieszkaniami dla seniorów. Zajęcia poprowadzili wykwalifikowani edukatorzy, a uczestnicy uczyli się m.in. podstawowej obsługi komputera i smartfona, obsługi aplikacji cyfrowych, takich jak np. bankowość internetowa czy e-zakupy. W klubie uczestnicy mogli dowiedzieć się także, jak korzystać z Internetowego Konta Pacjenta, portali takich jak obywatel.gov.pl czy pacjent.gov.pl, a także jak założyć profil zaufany. Poza zajęciami grupowymi planowane były również indywidualne konsultacje. Inicjatywa skierowana była w dużej mierze do osób po 60 roku życia. W projekcie udział wzięło 82 seniorów.

2. W Książnicy Płockiej działa Punkt Cyfrowej Pomocy. Oferta skierowana jest szczególnie do seniorów. W 2025 roku dwudziestu osobom udzielono indywidualnych porad dotyczących obsługi komputera, internetu, smartfona, tabletu, aparatu fotograficznego i innych urządzeń cyfrowych.

Dla osób starszych (pow. 70. roku życia), przewlekle chorych lub z niepełnosprawnością bibliotekarze świadczyli usługę „Książka na telefon”. Książki były dostarczane czytelnikom i odbierane po wcześniejszym uzgodnieniu terminu. Z usługi tej skorzystały 174 osoby, którym dostarczono do domu 2 891 książek, a z Mediateki „eMka” 315 audiobooków.

Dzięki porozumieniu podpisanemu z Mazowieckim Stowarzyszeniem Pracy dla Niepełnosprawnych DE FACTO niewidomi i niedowidzący czytelnicy, w tym seniorzy, mogli wypożyczać w Dziale Zbiorów Audiowizualnych CD z zapisem cyfrowym 10 tytułów czasopism. W 2025 r. zarejestrowano 18 wypożyczeń (48 płyt).

DZA oferował skorzystanie z „Czytaka Plus” (odtwarzacza książek mówionych), dla osób mających problemy z czytaniem druku. Skorzystała z niego 1 osoba, wypożyczając 32 pozycje.

Przeprowadzono także multimedialne warsztaty dla seniorów z wykorzystaniem tabletów „Jak nie wpaść w sieci” z udziałem 25 osób.

3. W ramach projektu Centrum Edukacji dla Uczestników Rynku – CEDUR, we współpracy z Minister ds. Polityki Senioralnej oraz Komendą Główną Policji, Urząd Komisji Nadzoru Finansowego zorganizował dla seniorów i ich opiekunów webinarium pt. „Bezpieczne płatności w Internecie dla seniorów”.

### **3.2. Współpraca z organizacjami pozarządowymi i jednostkami publicznymi**

Na podstawie dostępnych dokumentów i uchwał Urzędu Miasta Płocka, Polityka Senioralna jest realizowana w sposób ciągły, w ramach której miasto zleca organizacjom pozarządowym liczne zadania publiczne.

W 2025 r. organizacjom pozarządowym zlecono 11 zadań publicznych dotyczących spraw seniorów:

1. Stowarzyszenie Nowoczesna i Innowacyjna Edukacja, zadanie: Działania w ramach ochrony zdrowia i profilaktyki zdrowotnej pn. Nadrabiamy zaległości z młodości;
2. Stowarzyszenie Integracyjny Klub Tenisa w Płocku, zadanie: Organizacja zajęć tenisowych dla osób w wieku emerytalnym;
3. Stowarzyszenie Rodzin Katolickich Diecezji Płockiej, zadanie: prowadzenie działań edukacyjnych, kulturalnych, sportowych i rekreacyjnych;
4. Chorągiew Mazowiecka ZHP, zadanie: aktywizacja społeczna - Mosty międzypokoleniowe – spotkania seniorów i młodzieży;
5. Stowarzyszenie Uniwersytetu Trzeciego Wieku im. Janiny Czaplickiej, zadanie: Senior dbający o dobrą jakość swojego życia;
6. Parafialno-Uczniowski Klub Sportowy "Viktoria" Płock, zadanie: prowadzenie działań edukacyjnych, kulturalnych, sportowych i rekreacyjnych,
7. Płockie Stowarzyszenie Przyjaciół Książki i Bibliotek, zadanie: W rytmie poezji – seniorzy aktywnie;
8. Stowarzyszenie Uniwersytetu Trzeciego Wieku im. Janiny Czaplickiej, zadanie: Senior w rytmie języków obcych;
9. Fundacja Revita, zadanie: Prywatka Seniora 2025;
10. Płocka Lokalna Organizacja Turystyczna, zadanie: Wielopokoleniowy spacer turystyczny z PLOTem;
11. Stowarzyszenie na Rzecz Wspierania Aktywności Seniorów AS, zadanie: Realizacja zadania publicznego w zakresie działalności na rzecz osób w wieku emerytalnym, w tym doskonalenie systemu wsparcia obejmujące prowadzenie Centrum Aktywności Seniora położonego w Płocku przy ul. Otolińskiej 6 w latach 2024-2026.

## **4. Bezpieczeństwo seniorów**

### **4.1. Promowanie wolontariatu o idei sąsiedzkiej samopomocy wśród seniorów**

#### **1. Program „Korpus Wsparcia Seniorów”- Moduł I na rok 2025**

Realizowanie usług opiekuńczych w formie usług sąsiedzkich dla seniorów w wieku 60+ w ramach Programu „Korpus Wsparcia Seniorów”- Moduł I na rok 2025 finansowanego ze środków pochodzących z dotacji celowej budżetu państwa w zakresie realizacji przez gminy zadania własnego, określonego w art. 17 ust. 2 pkt 4 ustawy z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej (Dz. U. z 2024 r. poz.1283, ze zm.).

Wsparciem objęto 22 osoby w wieku powyżej 60 roku życia zamieszkujące na terenie miasta Płocka. Celem programu było objęcie seniorów usługami sąsiedzkimi zapewniającymi pomoc w podstawowych potrzebach życiowych, podstawową opiekę higieniczno- pielęgnacyjną oraz w miarę potrzeb i możliwości zapewnienie kontaktów z otoczeniem. W okresie realizacji programu, tj. czerwiec– grudzień 2025 r. osoby objęte usługami sąsiedzkimi nie ponosiły odpłatności – udział w programie był bezpłatny.

## **2. Program „Korpus Wsparcia Seniorów”- Moduł II na rok 2025**

Realizowanie usług teleopiekuńczych dla seniorów w wieku 60+ w ramach Programu „Korpus Wsparcia Seniorów”- Moduł II na rok 2025 finansowanego ze środków pochodzących z dotacji celowej budżetu państwa w zakresie realizacji przez gminy zadania własnego, określonego w art. 17 ust. 2 pkt 4 ustawy z dnia 12 marca 2004r. o pomocy społecznej (Dz. U. z 2024 r. poz. 1283, ze zm.).

Wsparciem objęto 105 osób w wieku powyżej 60 roku życia zamieszkujących na terenie miasta Płocka. Celem programu była poprawa bezpieczeństwa oraz możliwość samodzielnego funkcjonowania w miejscu zamieszkania. Uczestników programu wyposażono w opaski SOS umożliwiające monitorowanie stanu zdrowia i reagowanie na sytuacje zagrożenia. W okresie realizacji programu, tj. lipiec – grudzień 2025 r. świadczone usługi całodobowego monitorowania i zdalnego wsparcia. Osoby objęte teleopieką nie ponosiły odpłatności – udział w programie był bezpłatny.

### **4.2. Budowanie lokalnej sieci wsparcia dla osób starszych i ich rodzin**

#### **1. Centrum Aktywności Seniora**

CAS to placówka dziennej opieki dedykowana wszystkim seniorom z Płocka, działa od 2017 r. w Płocku przy ul. Otolińskiej 6. W Centrum były realizowane różnego typu zajęcia i wydarzenia rozwijające zainteresowania płockich seniorów. Prowadzone były także zajęcia integrujące uczestników, organizowane pikniki, imprezy plenerowe, spotkania okolicznościowe, działania międzypokoleniowe. Zajęcia w Centrum Aktywności Seniora były bezpłatne. W placówce prowadzone są zajęcia np. w szwalni seniora, pracowni rękodzieła (seniorzy zajmują się wytwarzaniem dzieł okazjonalnych np. na Święta Bożego Narodzenia lub na Święta Wielkanocne), pracowni kulinarnej (podopieczni każdego dnia przygotowują dania) oraz kąciku rozmaitości (miejsce rozmów i rozrywki). Centrum to przestrzeń do realizacji pasji i talentów dla około 40 - 50 seniorów dziennie.

#### **2. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej**

##### **a) Klub Aktywnego Seniora**

W 2025 roku Dział Integracji Społecznej i Wsparcia Rodziny Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Płocku kontynuował działania na rzecz osób starszych adresowane do osób

w wieku 60+, których celem była wszechstronna aktywizacja seniorów w zakresie aktywności ruchowej oraz w sferze rozwijania zainteresowań i pasji.

W okresie od I-XII/2025 w ramach działań na rzecz seniorów w Klubie odbywały się spotkania w ramach stałych klubów – Klub brydżowy, gier planszowych, muzyczny, ciekawej książki, pracownia twórcza. Raz w tygodniu organizowano spotkania o różnorodnej tematyce. Ponadto seniorzy w 2025 roku korzystali również z zajęć wokalnno-muzycznych, literacko-filmowych i usprawniających ruchowo.

Zajęcia i spotkania odbywały się w dwóch lokalizacjach: przy ul. Synagogalnej 4 i przy ul. Norwida 6. Każdego dnia realizowane były inne zajęcia w ramach klubów tematycznych. W poniedziałek amatorzy gier planszowych i logicznych łamigłówek spotykali się w Klubie na Synagogalnej a grupa brydżowa prowadziła swoje rozgrywki w sali przy ul. Norwida. Wtorek był dniem wielbicieli muzyki i śpiewu – Klub Muzyczny organizowany był na Synagogalnej. W środę od rana miłośników literatury i publicystyki gościł Klub Ciekawej Książki. Czwartek to zawsze dzień - niespodzianka, każdy tydzień przynosił coś innego. Tego dnia zajęcia to zwykle spotkanie z ciekawymi ludźmi, gimnastyka umysłów, prelekcje, prezentacje i warsztaty o zróżnicowanej tematyce. Czwartkowe spotkania odbywały się w Klubie na ul. Synagogalnej. Koniec tygodnia w Klubie Aktywnego Seniora to ruch i twórczość. Najpierw zapraszano seniorów na zajęcia gimnastyczne, a później sala na Synagogalnej zamieniała się w Pracownię Twórczą gdzie seniorzy realizowali swoje artystyczne pasje.

Łącznie w 2025 roku zorganizowano ponad 216 spotkań dla uczestników Klubu Aktywnego Seniora. W stałym kontakcie z DIS było ponad 110 osób starszych.

W 2025r. odbyły się także m.in. Karnawałowa Prywatka dla Babci i Dziadka, zajęcia - Słodkości dla przyjemności, Poczta walentynkowa, Zasady w naszym życiu, Czwartki z szaradą, zwiedzanie Muzeum Mazowieckiego, zajęcia o charakterze patriotycznym.

Zorganizowano również spotkania z okazji Dnia Kobiet i Mężczyzn pt. „Królestwo Kobiet”, wycieczkę do Sierpca połączoną ze zwiedzaniem Skansenu wsi Mazowieckiej, zakończoną piknikiem integracyjnym, Seniorską Galę Oskarów i spotkanie wigilijne, które miało charakter międzypokoleniowy. Seniorzy z KAS wzięli także udział w płockiej Paradzie Seniorów.

### **b) „Odczaruj jesień życia” – projekt realizowany we współpracy z ZPS 3.**

Czas realizacji III-VI/2025. Celem projektu była integracja i aktywizacja seniorów, wydłużenie ich samodzielności życiowej i podniesienie jakości ich życia. W ramach jego realizacji seniorzy z Klubu Aktywnego Seniora uczestniczyli w spotkaniach w trzech blokach tematycznych: zajęcia wokalnno-muzyczne, zajęcia usprawniające ruchowo i zajęcia literacko – filmowe. W ramach ww. projektu odbyły się 23 spotkania, wzięło w nich udział łącznie 48 seniorów.

### **c) Półkolonie dla seniorów - „Na kocim szlaku”**

Czas realizacji VII/2025. Celem projektu była aktywizacja i integracja seniorów oraz przeciwdziałanie samotności uczestników Klubu Aktywnego Seniora MOPS, poprzez

poszerzenie wiedzy na temat znajomości topografii naszego miasta i jego zabytków oraz terenów zielonych - parków, skwerów, placów.

W ramach jego realizacji seniorzy uczestniczyli w zorganizowanych zajęciach stacjonarnych oraz spacerach i wędrownkach związanych z tematyką kotów. Seniorzy podczas codziennych spotkań, wędrując wg. mapki „Na kocim szlaku” odszukali wizerunki kotów znajdujących się w różnych częściach naszego miasta. Ponadto w ramach zajęć stacjonarnych dla seniorów przygotowano dwa integracyjne spotkania plenerowe i szereg aktywności artystycznych. W projekcie wzięło udział łącznie 45 seniorów.

#### **d) „Aktywność fizyczna = droga do długiej sprawności” - projekt realizowany we współpracy z ZPS 3.**

Czas realizacji : X-XII/2025. Celem projektu była integracja i aktywizacja seniorów, wydłużenie ich samodzielności życiowej i podniesienie jakości ich życia. W ramach jego realizacji seniorzy z Klubu Aktywnego Seniora uczestniczyli w zajęciach wszechstronnie usprawniających ruchowo. Zorganizowano 5 spotkań, w których wzięło udział 21 seniorów.

### **3. Dom Dziennego Pobytu dla osób z chorobą Alzheimera w Płocku przy ul. Otolińskiej 6 oraz w budynku dawnej Szkoły Podstawowej nr 5 w Radziwiu przy ul. Cichej 12a.**

Głównym celem działalności Domu Dziennego Pobytu jest:

- odroczenie pobytu w ośrodku całodobowym,
- zwiększenie interakcji społecznych pomiędzy chorymi, pobudzenie emocjonalności, – zmniejszenie liczby i nasilenia stanów psychopatologicznych oraz uzyskanie stabilnego stanu psychicznego chorego,
- indywidualna pomoc opiekunowi i nauczanie go jak radzić sobie w trakcie opieki nad chorym członkiem rodziny.

Pracownicy nawiązują stały kontakt z rodzinami uczestników, którym służą pomocą i radą. Wszystkie działania prowadzone w DDP ukierunkowane były na pobudzanie inicjatywy pacjentów. Osiągane jest to min. poprzez grupowe i indywidualne zajęcia terapeutyczne, treningi pamięci, zajęcia manualne, biblioterapię, muzykoterapię, zajęcia rehabilitacyjne, gry i zabawy intelektualne oraz opiekę duszpasterską.

W 2025 r. w ramach zadania publicznego dofinansowanego przez Gminę – Miasto Płock z pomocy skorzystało 29 uczestników i ich rodzin w przypadku Domu Dziennego Pobytu przy ul. Otolińskiej. Placówka funkcjonująca przy ul. Cichej, dzięki finansowaniu przez Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej, również udzieliła pomocy 20 chorym i ich rodzinom.

### **4. Dom Dziennego Pobytu i Terapii dla Osób z Chorobą Alzheimera przy ul. Sienkiewicza 54 prowadzony przez Caritas Diecezji Płockiej**

Głównym celem placówki jest rozwój profilaktyki niedostosowania społecznego osób z zaburzeniami otępiennymi poprzez tworzenie i umacnianie środowiskowych ofert

wsparcia społecznego, rozszerzenie szeroko pojętej opieki nad chorymi oraz jak najdłuższe utrzymanie przez terapię i rehabilitację samodzielności i zaradności życiowej. Działania prowadzone w DDP ukierunkowane są na pobudzenie inicjatywy pacjentów. Osiągane jest to min. poprzez: grupowe i indywidualne zajęcia terapeutyczne, treningi pamięci, zajęcia manualne, biblioterapię, muzykoterapię, zajęcia rehabilitacyjne, gry i zabawy intelektualne, opiekę duszpasterską. Zapewnienie opieki chorym w trybie dziennym, umożliwia ich opiekunom dalsze funkcjonowanie zawodowe, poprawia funkcjonowanie rodzin, odciąża opiekunów co wiąże się z lepszym sprawowaniem przez nich opieki.

## **5. Dom Pomocy Społecznej „Przyjaznych Serc” w Płocku**

DPS „Przyjaznych Serc” w Płocku przy ul. Krótkiej 6a to placówka stacjonarnej opieki całodobowej. Przeznaczony jest dla 80 osób w większości przewlekle chorych psychicznie. DPS spełnia standardy określone w Rozporządzeniu Ministra Polityki Społecznej z dnia 23.08.2012 r. w sprawie domów pomocy społecznej (Dz. U. z 27.08.2012r. poz. 964 ze zm.) i jest wpisany do rejestru domów pomocy społecznej województwa mazowieckiego pod pozycją nr 93. DPS posiada prestiżowy certyfikat "Opieka bez agresji", który potwierdza profesjonalne przygotowanie pracowników do sprawowania opieki pozbawionej przemocy oraz wysoką jakość świadczonych usług opiekuńczych. Dom Pomocy Społecznej „Przyjaznych Serc” zapewnia całodobową opiekę oraz zaspokaja niezbędne potrzeby bytowe, zdrowotne, społeczne, religijne i edukacyjne.

## **PODSUMOWANIE**

Gmina Miasto Płock w ramach polityki senioralnej realizuje dużą liczbę różnorodnych działań i programów wsparcia skierowanych do seniorów. Ponadto Płock posiada stosunkowo bogatą ofertę aktywizującą dla najstarszych mieszkańców miasta.

Na podstawie analizy sytuacji demograficznej, założeń polityki senioralnej oraz danych zawartych w sprawozdaniu sformułować można następujące wnioski:

1. Wskazane jest poszerzanie oferty wydarzeń zmierzających do propagowania prozdrowotnego trybu życia seniorów, oraz poszerzanie działań służących utrzymaniu niezależności osób starszych, poprawie ich aktywności społecznej i bezpieczeństwa.
2. Należy kontynuować budowanie kanałów efektywnej i skutecznej komunikacji z seniorami.
3. Pożądana jest dalsza działalność Płockiej Rady Seniorów oraz innych podmiotów prowadzących szeroko pojętą działalność na rzecz osób starszych.
4. Aktywność seniorów w uniwersytetach trzeciego wieku i organizacjach pozarządowych jest stosunkowo duża.
5. Wskazany jest skierowanie większej liczby działań do osób mniej aktywnych, ograniczonych z powodu choroby lub niepełnosprawności.

6. Niezbędne są działania informacyjno - promocyjne na temat programów wsparcia kierowanych do seniorów.
7. Poziom cyfryzacji usług publicznych dla seniorów nie jest wysoki, pożądane są zatem działania w tym zakresie, zwiększające dostępność dla osób starszych.
8. Liczba placówek opieki dziennej jest niewielka w stosunku do rosnących potrzeb w związku ze starzeniem się społeczeństwa i należy dążyć do tworzenia nowych placówek tego typu.

ZASTĘPCA PREZYDENTA  
MIASTA PŁOCKA  
*Lukasz Jankowski*

DYREKTOR  
Wydziału Zdrowia i Spraw Społecznych

*Agnieszka Busz*  
Agnieszka Busz