Załącznik

do Uchwały Nr XXVI/262/2016

Rady Miejskiej

Tomaszowa Mazowieckiego

z dnia 31 marca 2016 roku

**Miejski Program Działań na Rzecz Seniorów**

**na lata 2016 – 2017**

**„Tomaszów dla seniorów”**

**Tomaszów Mazowiecki**

**marzec 2016 roku**

*Starzy ludzie poruszają się wolniej,*

*ale* ***wiedzą lepiej, dokąd***

***zmierzają.***

*Może i wolniej podejmują decyzje,*

*ale* ***ich decyzje są mądrzejsze.***

*Może i wolniej myślą,*

*ale* ***ich myśli są bardziej***

***przenikliwe.***

*Może i gorzej widzą,*

*ale* ***ich wzrok sięga głębiej.***

*Może i gorzej słyszą,*

*ale* ***lepiej wiedzą,***

***czego w ogóle słuchać.***

*Może i gorzej radzą sobie*

*z nowoczesną technologię,*

*ale* ***więcej wiedzą***

***o tajemnicy życia.***

**(publikacja Fundacji Pacific Institute Europe)**

# SPIS TREŚCI

[SPIS TREŚCI 3](#_Toc446073655)

[WSTĘP 4](#_Toc446073656)

I. Diagnoza……………………………………………………………………………………..6

[1. Analiza demograficzna 6](#_Toc446073657)

1.1 Osoby Starsze w Unii Europejskiej ……………………………………………………….7

1.2 Osoby starsze w Polsce ……………………………………………………………………8

1.3 Osoby starsze w Tomaszowie Mazowieckim ……………………………………………..9

[2. Cele strategiczne 14](#_Toc446073658)

[3. Formy pomocy dla seniorów 17](#_Toc446073659)

II. Analiza celów programu ………………………………………………………………….18

[III. CELE PROGRAMU 25](#_Toc446073660)

[IV. Źródła finansowania 29](#_Toc446073661)

[V. Realizacja i monitorowanie. 30](#_Toc446073662)

[Spis wykresów: 31](#_Toc446073663)

# WSTĘP

W dniu 25 lutego 2016 roku Rada Miejska Tomaszowa Mazowieckiego podjęła Uchwałę Nr XXXII/283/08 o przyjęciu „Strategii Rozwiązywania Problemów Społecznych Miasta Tomaszowa Mazowieckiego na lata 2016-2020”. Na podstawie przeprowadzonej diagnozy określono w dokumencie kierunki działań strategicznych potrzebnych do poprawy funkcjonowania sfery społecznej. Strategia zakłada inicjowanie przedsięwzięć zmierzających do tworzenia warunków sprzyjających integracji w starzejącym się społeczeństwie.

Miejski Program Działań na Rzecz Seniorów na lata 2016-2017 zwany dalej programem stanowi kontynuację i uszczegółowienie zaplanowanych działań strategicznych.

W niniejszym programie uwzględniono zgodność z następującymi dokumentami:

* Rządowy Program na Rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020;
* Strategia Rozwoju Kraju 2020;
* Strategia Wspierania Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego na lata 2009-2015;
* Strategia Rozwoju Kapitału Społecznego 2020;
* Strategia Rozwoju Kapitału Ludzkiego 2020;
* Założenia Długoterminowej Polityki Senioralnej w Polsce na lata 2014-2020;
* Strategią Rozwiązywania Problemów Społecznych Miasta Tomaszowa Mazowieckiego na lata 2016-2020.

Na posiedzeniu w dniu 17 marca 2016 roku projekt programu został pozytywnie zaopiniowany przez Tomaszowską Radę Seniorów, a wszelkie uwagi i sugestie zostały wprowadzone.

**Polityka społeczna Gminy Miasto Tomaszów Mazowiecki wobec osób starszych.**

Przez politykę społeczną wobec ludzi starszych rozumiemy zespół kompleksowych, planowych działań władz samorządowych oraz innych podmiotów społecznych, których celem jest:

* + poprawa i utrzymanie poziomu jakości życia i statusu społecznego osób starszych,
  + poprawa bezpieczeństwa seniorów,
  + zapewnienie możliwości uczestnictwa w kulturze i życiu społecznym miasta,
  + umożliwienie prowadzenia aktywnego i niezależnego życia,
  + integracja między pokoleniami,
  + kształtowanie pozytywnego obrazu starości w świadomości społecznej.

Zgodnie z kierunkami wynikającymi ze „Strategii Rozwiązywania Problemów Społecznych Miasta Tomaszowa Mazowieckiego na lata 2016-2020” określony został cel operacyjny w zakresie tworzenia warunków sprzyjających integracji w starzejącym się społeczeństwie.

CEL OPERACYJNY

Kompleksowe wsparcie osób starszych w życiu społecznym

W trakcie przeprowadzonych konsultacji społecznych powyższy cel został potwierdzony przez grupy zainteresowane jako najistotniejsze do realizacji, dokonano zatem pozytywnej weryfikacji zadań założonych w strategii.

1. **DIAGNOZA**

# Analiza demograficzna

Przeprowadzając analizę demograficzną dotyczącą kwestii senioralnych, należy dokonać próby zdefiniowania pojęć „starość” i „starzenie się”.

**Starość** jest to proces oddziałujący na osobę w konsekwencji jej rozwoju (Stuart – Hamilton, 2000)

**Starzenie** natomiast to dynamiczny proces rozwojowy polegający na stopniowym obniżaniu możliwości czynnościowych narządów, co powoduje zachwianie równowagi wewnątrzustrojowej. Zjawisko to jest ciągłe i nieodwracalne.

Trudno jest wskazać w sposób prosty definicję **„osoby starszej”** – zgodnie z powyższymi zapisami jest to osoba podlegająca procesom starzenia się, co oznacza spadek zdolności adaptacyjnych człowieka i postępujące ograniczenie samodzielności życiowej skutkujące nasileniem zależności od otoczenia.

Proces ten przebiega etapami - najpierw następuje starzenie społeczne, a następnie fizyczne. Jego różnorodność determinowana jest przez warunki życia, płeć, miejsce zamieszkania.

Przyjmując za kryterium kalendarzowy wiek człowieka wyróżnić można cztery okresy starości:

* I okres 0-30 lat – młodość,
* II okres 31-60 lat – wiek dojrzały,
* III okres 61-90 – wiek senioralny (III wiek),
* IV okres powyżej 90 lat - wiek sędziwy.

**Światowa Organizacja Zdrowia (WHO)** uznaje, że początkiem starości jest 60 rok życia i wyróżnia jej trzy zasadnicze etapy:

* od 60 do 75 roku życia - wiek podeszły - tzw. wczesna starość,
* od 75 do 90 roku życia – wiek starczy - tzw. późna starość,
* 90 rok życia i powyżej – wiek sędziwy – tzw. długowieczność.
  1. **Osoby starsze w Unii Europejskiej**

Struktura społeczeństwa w Unii Europejskiej nieustannie się zmienia – stale przybywa osób starszych. W 2010 roku w państwach Unii Europejskiej żyło nieco ponad 87 mln osób w wieku 65 lat i starszych, co stanowi około 17,4% ludności UE. Dla porównania w 1985 roku w państwach członkowskich UE osób w wieku 65 lat i powyżej było 59,3 mln (12,8% ludności UE) (Źródło: Eurostat – Statistical Books, Aktywność osób starszych i solidarność międzypokoleniowa, Statystyczny portret Unii Europejskiej 2012). Powszechnie uważa się, że w I połowie tego stulecia ten proces się pogłębi. Wiele z wyzwań, które wynikają ze starzenia się społeczeństwa ma charakter uniwersalny. Są to między innymi:

* Obciążenie publicznych budżetów i systemów fiskalnych;
* Obciążenie systemów emerytalnych i zabezpieczenia społecznego;
* Dopasowanie gospodarki, a w szczególności miejsc pracy w związku ze starzeniem się siły roboczej;
* Potencjalne braki na rynku pracy w związku z mniejszą liczbą osób w wieku produkcyjnym;
* Prawdopodobne zapotrzebowanie na większą liczbę wyspecjalizowanych przedstawicieli służby zdrowia;
* Większe zapotrzebowanie na usługi opieki zdrowotnej i opieki długoterminowej;
* Potencjalny konflikt międzypokoleniowy związany z podziałem zasobów.

Zmiany demograficzne, które dotykają kraje UE, oprócz wielu zagrożeń stanowią szansę na rozwój nowych gałęzi przemysłu i usług. Istnieje potrzeba opracowania szerokiego wachlarza nowych technologii, które mogłyby pomóc osobom starszym w zachowaniu samodzielności, oraz które mogłyby zmienić sposób świadczenia usług lub stworzyć spersonalizowane usługi odpowiadające konkretnym potrzebom pacjentów.

* 1. **Osoby Starsze w Polsce**

Proces demograficzny związany ze starzeniem się społeczeństwa staje się coraz bardziej dynamiczny. W ostatnich latach wskaźnik starzenia się w Polsce z roku na rok wzrasta. Obecne procesy charakteryzują się także spadkiem przyrostu naturalnego.

Według przewidywań GUS liczba osób powyżej 65 roku życia zwiększy się w roku 2035 do 8,35 mln, co stanowić będzie 23% ogólnej populacji kraju. W 2035 roku na 1000 osób w wieku produkcyjnym będzie przypadać średnio 736 osób w wieku nieprodukcyjnym, a w 2060 roku już 1070.

Poniższa tabela obrazuje prognozę ludności Polski do 2035 roku według płci w wieku poprodukcyjnym.

**Tabela 1: Prognoza ludności Polski w wieku poprodukcyjnym do 2035r**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Prognoza ludności Polski w wieku poprodukcyjnym (w tys.)** | | | |
| **Rok** | **Ogółem** | **Mężczyźni 65+** | **Kobiety 65+** |
| **2015** | 7380,3 | 2295,0 | 5085,3 |
| **2020** | 8367,9 | 2762,7 | 5605,2 |
| **2025** | 8996,7 | 3170,6 | 5826,1 |
| **2030** | 9289,1 | 3333,8 | 5655,3 |
| **2035** | 9621,7 | 3419,8 | 6201,9 |

Źródło: Prognoza ludności na lata 2008/2035 GUS

Na podstawie prognozy GUS można wywnioskować, że najwyższy wzrost osób starszych w Polsce przypada na lata 2015-2020. W skali całego społeczeństwa liczna osób starszych w roku 2020 stanowić będzie ponad 22%.

**Wykres 1: Prognoza ludności według płci w Polsce w latach 2015-2035**

Źródło: Prognoza ludności na lata 2008/2035 GUS

Jak wynika z powyższego wykresu, w kolejnych latach w wieku poprodukcyjnym dominować będą kobiety. W 2015 roku stanowiły 68,9% ludności w wieku emerytalnym, a w 2035 roku prawie 64,5%.

* 1. **Osoby Starsze w Tomaszowie Mazowieckim**

Tomaszów Mazowiecki, położony na obszarze 41,3 km2 jest miastem na prawach gminy. Zgodnie z Danymi Wydziału Ewidencji Ludności i Działalności Gospodarczej Urzędu Miasta w Tomaszowie Mazowieckim liczba ludności na dzień 31.12.2015 roku wynosiła 62.044 mieszkańców. Porównując dane meldunkowe dostrzegalny jest znaczny spadek liczby ludności w naszym mieście. Dla porównania liczba ludności na koniec 2009 roku wynosiła 65.818 mieszkańców.

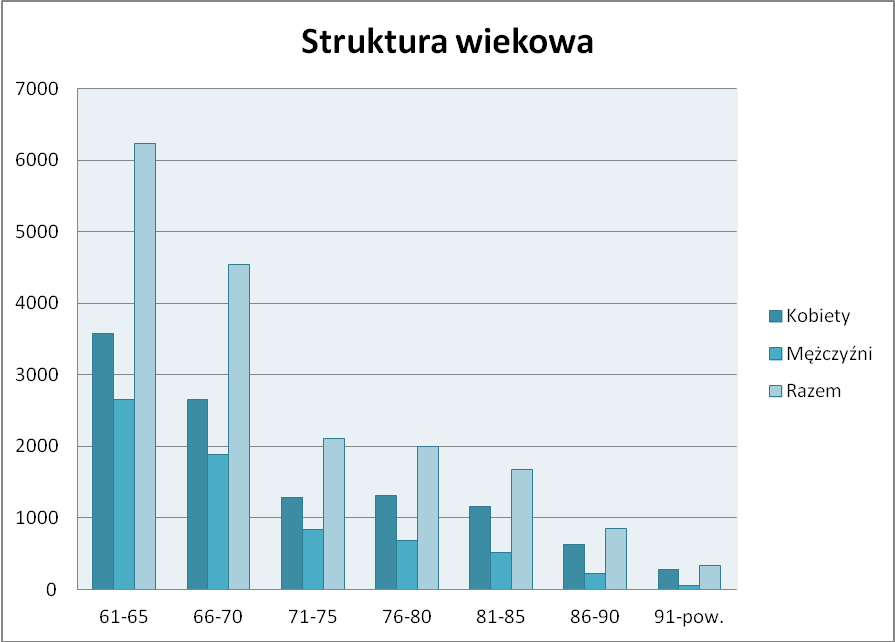
Na potrzeby programu przygotowano zestawienie wiekowe osób starszych Tomaszowa Mazowieckiego w interwałach pięcioletnich, w podziale na płeć.

**Tabela 2: Struktura wiekowa osób starszych – mieszkańców Tomaszowa Mazowieckiego**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Wiek |  | Kobiety |  | Mężczyźni |  | Razem |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 61-65 |  | 3576 |  | 2652 |  | 6228 |
| 66-70 |  | 2652 |  | 1884 |  | 4536 |
| 71-75 |  | 1284 |  | 831 |  | 2115 |
| 76-80 |  | 1315 |  | 688 |  | 2003 |
| 81-85 |  | 1165 |  | 516 |  | 1681 |
| 86-90 |  | 628 |  | 229 |  | 857 |
| 91-pow. |  | 280 |  | 60 |  | 340 |

Źródło: Biuro Ewidencji Ludności na dzień 2 lutego 2016 r.

Wykres 2: Struktura wiekowa osób starszych – mieszkańców Tomaszowa Mazowieckiego

Źródło: Biuro Ewidencji Ludności na dzień 2 lutego 2016 r.

W związku z przedstawionymi informacjami zauważyć należy, że w chwili obecnej na terenie Miasta Tomaszowa Mazowieckiego jest 17.760 osób powyżej 60 roku życia, co stanowi 28,62% ogółu ludności zamieszkałej na terenie miasta. W 2009 roku było to 20.17% ogółu mieszkańców.

W 2013 roku Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej przeprowadził diagnozę sytuacji osób starszych w Tomaszowie Mazowieckim, która zauważyła jednoznacznie problem starzenia się społeczeństwa w naszym mieście.

Z analizy wynika, że wśród najstarszych mieszkańców naszego miasta dominuje poczucie niskiego standardu życia w stosunku do ogółu tej grupy społecznej w Polsce. Propozycją wynikającą z diagnozy jest przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu osób starszych, a także ukierunkowanie na zdobywanie wiedzy dla seniorów.

Większość respondentów zamieszkuje jest samotnych, dlatego też niezwykle ważne jest rozbudowanie usług opiekuńczych oraz wsparcia społecznego w postaci wolontariatu, domu dziennego pobytu, czy specjalistów.

Istotnym elementem jest zadbanie o rozwój aktywności osób starszych. Ważne jest, aby odnaleźć obszary, w których osoby zagrożone wykluczeniem ze względu na wiek miały możliwość poczuć się potrzebne.

Wśród tomaszowskich seniorów największy odsetek stanowią osoby o niskim statusie materialnym, dlatego też należy zastanowić się nad edukacją finansową (dotyczącą optymalnego gospodarowania budżetem domowym).

W śród ankietowanych osób, co piąta spotkała się z jakąś formą przemocy lub była jej świadkiem. 14% z nich nie czuje się bezpiecznie w swojej okolicy, dlatego też uruchomienie stałych cykli informacyjnych i pogadanek w zakresie bezpieczeństwa osób starszych może być istotnym elementem poprawy tego stanu.

Do głównych problemów wieku senioralnego należą:

**problemy społeczne**

**problemy finansowe**

**problemy zdrowotne**

**samotność**

**poczucie nieprzydatności**

**życie**

**w**

**ubóstwie**

**choroba**

**inwalidztwo**

Według danych ogólnopolskich **osoby starsze cierpią najczęściej na choroby** układu sercowo – naczyniowego, narządów ruchu, układu oddechowego i trawiennego oraz cukrzycy i otępienia. Seniorzy skarżą się na trudności z przyswajaniem nowych informacji, mniejszą zdolność reagowania, trudności z adaptacją w nowej sytuacji, zmniejszoną podzielność uwagi. Oczywiście problemy te mają odmienny przebieg i inny stopień nasilenia u różnych osób. Jednocześnie kwestie leczenia są ściśle związane z problemami finansowymi, co wynika z konieczności zakupu leków, kosztów wizyt lekarskich lub ograniczeń dietetycznych. Przeprowadzona reforma służby zdrowia bardzo dotkliwie uderzyła w osoby starsze. Mają one wprawdzie możliwość dokonania wyboru lekarza, korzystania z profesjonalnej opieki geriatrycznej czy gerontologicznej, jednak z drugiej strony zmuszeni są oczekiwać na miejsce w szpitalu czy w kolejce do specjalisty, często dojeżdżać do innych, oddalonych miejscowości w celu skorzystania z bezpłatnych usług medycznych. Przy obecnym poziomie rent i emerytur, ludzi starszych nie stać na prywatne wizyty lekarskie.

Jednym z największych problemów osób starszych jest **samotność.** W połączeniu z refleksją nad przeszłością i przyszłością skutkuje ona depresją i załamaniami nerwowymi. Seniorzy czują się osamotnieni nawet we własnej rodzinie, której model uległ w ostatnich latach znacznemu przekształceniu – zniknęły rodziny dwu-, trzypokoleniowe, w których dziadkowie czy babcie sprawowali ważną rolę. Dzisiejsza rodzina szybko usamodzielnia się, kolejne pokolenia opuszczają dom rodzinny, wzajemne relacje są zdecydowanie słabsze. Do momentu kiedy osoba starsza jest sprawna i może służyć pomocą np. w sprawowaniu opieki nad dziećmi jest przydatna rodzinie. Sytuacja ulega pogorszeniu, kiedy senior staje się obciążeniem ze względu na swoją niesprawność. System instytucjonalnej opieki na osobami starszymi jest niewystarczająco rozwinięty.

Osoby starsze borykają się też z **brakiem poczucia bezpieczeństwa** **i nietolerancją otoczenia**. Jest to związane częściowo z powszechnie panującym „kultem młodości”. Młodzież, kierując się często stereotypami, myśli, że ludzie starsi prezentują sztywne poglądy, nie chcą ich analizować i zmieniać, uważają się za nieomylnych, lekceważą młode pokolenie i ich wartości życiowe, mają skłonność do zamykania się w sobie, koncentrowania na swoich dolegliwościach, są drażliwi i poirytowani. Powoduje to spychanie w cień osób starszych. Zatem bardzo istotnym jest **prowadzenie działań zmierzających do promowania pozytywnego obrazu seniora** zwłaszcza wśród młodych ludzi, podkreślanie takich cech jak: chęć rozwijania swoich umiejętności lub przekazywania ich innym, skrupulatność, ostrożność, doświadczenie, dystans do otaczającego świata, odpowiedzialność. Jak twierdzą sami seniorzy, aby powstrzymać starzenie psychiczne należy przełamać w sobie niechęć do zmian i nowości, nie zakładać, że wszystko co nowe jest trudne do opanowania lub wrogie, a uwierzyć, że może to być bodźcem do pobudzenia aktywności umysłu. Takie właśnie podejście pozwala na stałe znajdowanie się w centrum życia społecznego, na unikanie izolacji i depresji.

Dużym problemem społecznym jest też stosowanie przemocy wobec osób starszych. Agresja spowodowana jest zazwyczaj nieznajomością psychiki i chorób dotykających osób starszych, co prowadzić może do błędnej interpretacji pewnych zachowań seniorów, a co za tym idzie negatywnego odbioru prezentowanych przez nich postaw. Jednocześnie bodźcem do powstawania przemocy może być wyczerpanie psychiczne opiekunów, pozostających bez wsparcia i bez możliwości podzielnia się problemami wynikającymi z opieki nad osobą starszą. Wyróżnić można różne rodzaje agresji wobec osób starszych tj.:

* agresję czynną, np.: szczypanie, popychanie, szarpanie, bicie,
* agresję bierną np.: nieudzielanie koniecznej pomocy.

Dodatkowy problem stanowi fakt, że osoby starsze niechętnie mówią o stosowanej wobec nich przemocy, szczególnie jeżeli agresor jest jedną z najbliższych ofierze osób. Często przemoc ze strony syna czy córki jest traktowana jako osobista porażka wychowawcza, a zatem uważana za sprawę wstydliwą, o której się nie mówi.

# Cele strategiczne

W poszczególnych celach priorytetowych „Strategii Rozwiązywania Problemów Społecznych Miasta Tomaszowa Mazowieckiego na lata 2016-2020” zaplanowane zostały do realizacji następujące działania na rzecz seniorów:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CEL OPERACYJNY:**  **Kompleksowe wsparcie osób starszych w życiu społecznym** | | | | | |
| **CEL SZCZEGÓŁOWY:**  **Stworzenie warunków do godnego życia seniorów** | | | | | |
| Kontynuowanie działań realizowanych przez Dom Dziennego Pobytu | Osoby starsze | MOPS,  UM Tomaszowa Mazowieckiego | Liczba osób uczęszczających na zajęcia do Domu Dziennego Pobytu | Na bieżąco | Aktywizacja społeczna osób starszych |
| Promowanie aktywnego stylu życia wśród osób starszych |  | MOPS (KIS)  UM Tomaszowa Mazowieckiego  Organizacje pozarządowe  inne podmioty | Liczba organizowanych działań promujących zdrowy styl życia  Liczba podmiotów promujących zdrowy styl życia | Na bieżąco | Integracja seniorów ze społecznością lokalną  Pobudzanie aktywności własnej osób starszych |
| Kontynuowanie i wspieranie działalności stowarzyszeń i grup nieformalnych zrzeszających seniorów na terenie miasta |  | MOPS (KIS)  UM Tomaszowa Mazowieckiego,  organizacje pozarządowe,  placówki kultury | Liczba osób uczestniczących w spotkaniach  Ilość projektów i partnerstw | Na bieżąco | Integracja seniorów ze społecznością lokalną  Pobudzanie aktywności własnej osób starszych  Współpraca pomiędzy stowarzyszeniami i grupami nieformalnymi |
| Powstanie poradni geriatrycznej | Osoby starsze | Starostwo Powiatowe  UM Tomaszowa Mazowieckiego  inne podmioty | Powstanie poradni | 2016-2020 | Poprawa dostępności do usług leczniczych dla seniorów |
| Kampania społeczna poświęcona przeciwdziałaniu dyskryminacji osób starszych | Mieszkańcy miasta | Rada Seniorów  UM Tomaszowa Mazowieckiego  Inne podmioty | Ilość przeprowadzonych kampanii | Według potrzeb | Zwiększenie świadomości mieszkańców na temat problemów seniorów |
| Kampania społeczna propagująca ideę wolontariatu 60 + | Mieszkańcy miasta | UM Tomaszowa Mazowieckiego  Organizacje pozarządowe  Placówki kultury | Ilość przeprowadzonych kampanii | 2016-2020 | Zwiększenie ilości wolontariuszy 60 + |
| Opracowanie i realizacja Miejskiego systemu wspierania aktywności dla seniorów „Tomaszów dla seniorów” | Osoby starsze | UM Tomaszowa Mazowieckiego  MOPS  Organizacje pozarządowe  Placówki kultury  inne podmioty | Uchwała Rady Miejskiej Tomaszowa Mazowieckiego w sprawie zatwierdzenia Miejskiego systemu wspierania aktywności dla seniorów | 2016-2020 | Tworzenie skutecznych form pomocy dla seniorów |
| Propagowanie działalności Rady Seniorów | Osoby starsze | UM Tomaszowa Mazowieckiego  Tomaszowska Rada Seniorów | Ilość spraw prowadzonych przez Radę | Na bieżąco | Dotarcie do jak największej liczby mieszkańców |
| Rozwój wolontariatu działającego na rzecz pomocy osobom starszym | Osoby starsze | UM Tomaszowa Mazowieckiego  MOPS  Organizacje pozarządowe | Liczba osób objętych wsparciem wolontariuszy  Liczba wolontariuszy | Na bieżąco | Zwiększenie skuteczności pomocy |
| Stworzenie systemu wsparcia dla seniorów | Osoby starsze | UM Tomaszowa Mazowieckiego  MOPS  Organizacje pozarządowe | Ilość udzielonych porad | Na bieżąco | Stworzenie systemu pomocy min.: prawnej i psychologicznej w ramach potrzeb seniorów |
| Systematyczne podnoszenie jakości usług opiekuńczych | Osoby starsze | MOPS | Liczba osób korzystających z usług opiekuńczych  Liczba godzin świadczonych usług opiekuńczych | Na bieżąco | Zmniejszenie liczby osób wymagających skierowania do DPS – u Utrzymanie jak najdłużej w środowisku rodzinnym osób nie wymagających całodobowej opieki |
| Rozszerzenie usług spółdzielni socjalnej o usługi opiekuńcze w godzinach popołudniowych, weekendy i święta | Osoby starsze | Spółdzielnia socjalna | Liczba osób korzystających z usług opiekuńczych  Liczba godzin świadczonych usług opiekuńczych | 2016-2020 | Utrzymanie jak najdłużej w środowisku rodzinnym osób nie wymagających całodobowej opieki  Zmniejszenie liczby osób wymagających skierowania do DPS |
| Poprawa lub utrzymanie sprawności fizycznej seniorów poprzez organizację lub wspieranie działań, prelekcji i pokazów z zakresu aktywności fizycznej seniorów | Osoby starsze | UM Tomaszowa Mazowieckiego  Rada Seniorów  MOPS  Organizacje pozarządowe  grupy nieformalne  inne instytucje | Ilość przeprowadzonych działań | Na bieżąco | Utrzymanie sprawności fizycznej seniorów |
| Podejmowanie działań międzypokoleniowych | Mieszkańcy miasta | UM Tomaszowa Mazowieckiego  MOPS  Organizacje pozarządowe  Placówki Kultury | Ilość przeprowadzonych działań | Na bieżąco | Integracja środowisk senioralnych z innymi grupami wiekowymi |
| Wprowadzenie pakietów rehabilitacyjnych dla osób starszych w Ośrodku Rehabilitacji Dzieci Niepełnosprawnych | Osoby starsze | UM Tomaszowa Mazowieckiego  ORDN | Ilość wprowadzonych usług | 2016-2020 | Poprawa i utrzymanie sprawności ruchowej seniorów |
| Powstanie przy DPS miejsca do dziennego pobytu osób zależnych | Osoby starsze zależne | UM Tomaszowa Mazowieckiego  PCPR  Starostwo Powiatowe  Organizacje pozarządowe  MOPS | Powstanie miejsca dziennego pobytu | 2016-2020 | Zapewnienie dziennej opieki osobom starszym i zależnym |
| Utworzenie w DPS oddziału krótkoterminowego pobytu dla osób starszych w razie potrzeby na czas określony | Osoby starsze | UM Tomaszowa Mazowieckiego  PCPR  Starostwo Powiatowe  Organizacje pozarządowe  MOPS | Powstanie oddziału | 2016-2020 | Zapewnienie opieki osobom starszym na czas wyjazdu ich opiekunów |

# Formy pomocy dla seniorów

Zgodnie z analizą przeprowadzoną na potrzeby Strategii w Tomaszowie Mazowieckim istnieje duże zapotrzebowanie na usługi opiekuńcze. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej wspiera osoby starsze usługami świadczonymi w domu chorego, w podeszłym wieku i samotnych. Kieruje również osoby starsze niemogące samodzielnie funkcjonować do Domów Pomocy Społecznej.

Zestawienie osób korzystających z usług opiekuńczych oraz umieszczonych w Domach Pomocy Społecznej w poszczególnych latach przedstawiają tabele poniżej.

Tabela 3: Liczba osób korzystających z usług opiekuńczych MOPS w latach 2011-2014

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Forma pomocy** | **2011** | | **2012** | | **2013** | | **2014** | |
|  | liczba osób | liczba osób w  rodzinach | liczba osób | liczba osób w rodzinach | liczba osób | liczba osób w rodzinach | liczba osób | liczba osób  w rodzinach |
| **Usługi opiekuńcze** | **48** | **50** | **64** | **70** | **54** | **58** | **50** | **57** |

**Tabela 4: Liczba osób skierowanych przez MOPS do Domów Pomocy Społecznej w latach 2011 – 2014**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ROK** | **2011** | **2012** | **2013** | **2014** |
| **Liczba osób umieszczonych w DPS** | 148 | 152 | 164 | 171 |

Nieodłączną formą wsparcia dla środowisk senioralnych jest wsparcie dla organizacji pozarządowych i grup nieformalnych działających w obszarze seniorów na terenie naszego miasta. W ciągu ostatnich lat zauważalny jest wzrost liczby organizacji i innych podmiotów wspierających i aktywizujących te środowiska.

Na terenie Tomaszowa Mazowieckiego funkcjonuje szereg organizacji, jednostek i podmiotów wspierających osoby starsze, w tym:

1. Tomaszowska Rada Seniorów
2. Tomaszowski Uniwersytet Trzeciego Wieku,
3. Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów,
4. Powiatowe Stowarzyszenie Emerytów, Rencistów i Inwalidów,
5. Krajowe Stowarzyszenie Seniorów „Pasja”,
6. Stowarzyszenie Amatorów Plastyków,
7. Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie,
8. Dom Pomocy Społecznej Nr 1,
9. Dom Pomocy Społecznej Nr 2,
10. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej,
11. Klub Seniora 50+ przy Gimnazjum Nr 6,
12. Klub Seniora „Słoneczna Jedynka” działający przy Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej
13. Klub Seniora „Roland”
14. Klub Seniora „Seniorzy na topie” działający przy Miejskim Centrum Kultury Filii Dzielnicowy Ośrodek Kultury,
15. **ANALIZA CELÓW PROGRAMU**

Ważną rolę samorządu w obszarze seniorów stanowi **wsparcie i aktywizacja lokalnych seniorów** poprzez szereg działań społecznych, ale także zadań zlecanych organizacjom pozarządowym.

W ramach realizacji „Programu współpracy Gminy – Miasto Tomaszów Mazowiecki z organizacjami pozarządowymi oraz podmiotami prowadzącymi działalność pożytku publicznego” ogłaszane są konkursy na realizację zadań związanych ze wspieraniem aktywności osób starszych.

Wykres 3: Wysokość wsparcia finansowego realizacji zadań wspierających aktywność osób starszych

**Źródło: Wydział Spraw Społecznych i Promocji Zdrowia Urzędu Miasta w Tomaszowie Mazowieckim**

**Tabela 5: Wartość środków przekazywanych na działania w obszarze seniorów w latach 2010-2015**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| rok |  | 2010 | 2011 | 2012 | 2013 | 2014 | 2015 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| wartość |  | 56 000,00 zł | 53 550,00 zł | 68 550,00 zł | 73 500,00 zł | 76 900,00 zł | 77 700,00 zł |

**Źródło: Wydział Spraw Społecznych i Promocji Zdrowia Urzędu Miasta w Tomaszowie Mazowieckim**

Z powyższych danych wynika, że na przestrzeni pięciu lat nastąpił wzrost wysokości środków przeznaczanych na realizację zadań wspierających seniorów, zarówno w zakresie ich aktywności edukacyjnej, integracyjnej, jak i sprawności fizycznej. Wzrasta także liczba organizacji zarówno formalnych, jak i nieformalnych zrzeszających seniorów. Niezbędnym w tych warunkach jest dążenie do jak największej liczby partnerstw i wspólnych projektów realizowanych przez grupy formalne (stowarzyszenia) i nieformalne (kluby seniora).

Bardzo istotnym elementem integracyjnym jest możliwość przeprowadzenia działań rekreacyjnych, edukacyjnych i kulturalnych na rzecz seniorów. Będzie to forma nawiązania współpracy zarówno w obrębie środowiska, jak również pomiędzy grupami wiekowymi na poziomie lokalnym.

Jednocześnie istnieje silna potrzeba rozwoju oferty edukacyjnej, kulturalnej i rozrywkowej dostosowanej do potrzeb seniorów. Jest to obszar do zagospodarowania przez organizacje pozarządowe i ośrodki kultury, które w ramach realizacji swoich zadań, przy odpowiedniej ich promocji i poszerzeniu oferty, zyskają szeroką rzeszę odbiorców. W ramach projektów edukacyjnych przeprowadzone będą działania w zakresie integracji międzypokoleniowej, w tym wymiany doświadczeń i umiejętności pomiędzy młodzieżą (obsługa telefonu komórkowego, komputera) a seniorami. W odniesieniu do uczestnictwa osób starszych w ofercie kulturalno – rozrywkowej miasta zaplanowane zostały następujące projekty:

1. **„Kawka za złotówkę !”** – umożliwienie osobom w wieku senioralnym spędzenia wolnego czasu w kawiarniach na terenie miasta. Seniorzy będą mogli za 1 PLN wypić kawę lub herbatę oraz zjeść ciastko,
2. **„Kino za złotówkę !”** - umożliwienie osobom w wieku senioralnym korzystania z seansów kinowych. Osoby starsze będą mogły korzystać ze zniżek na seanse filmowe.

Niniejszy program proponuje także wypracowanie założeń do powstania **Karty**, która oferowałaby ulgi w zakresie kultury i rekreacji z możliwością dalszego rozwoju.

W zakresie **„Poprawy dostępności do informacji o działaniach dla seniorów”** należy zwrócić szczególną uwagę na osoby niezrzeszone w żadnej z organizacji pozarządowych ani w klubach senioralnych. Do nich szczególnie należy skierować działania informujące o instytucjach (organizacjach, klubach czy Tomaszowskiej Radzie Seniorów), które działają na rzecz osób starszych i niejednokrotnie mają kompleksowe i szersze spojrzenie na problemy osób starszych. Pomóc w tym mogą informacje propagujące działalność w/w instytucji oraz prowadzenie portalu internetowego dla seniorów, którzy coraz częściej korzystają z internetu.

Bardzo ważnym elementem problematyki senioralnej jest **poprawa społecznego wizerunku seniorów i przeciwdziałanie dyskryminacji społecznej osób starszych**, dlatego też należy wyróżniać miejsca przystosowane do potrzeb seniorów, w których mogą oni czuć się swobodnie; miejsca te zostaną wyróżnione certyfikatem za otwartość dla seniorów, za posiadanie specjalnych zniżek i rabatów oraz oferty i produktów dla osób starszych; dodatkowo będą one promowane przez środowiska senioralne – program **„Miejsca przyjazne seniorom”**.

Z praktyki wynikającej ze współpracy ze środowiskami senioralnymi wynika, że poprawa społecznego wizerunku seniorów jest w znakomitym stopniu realizowana przy współpracy międzypokoleniowej. Dlatego też należy wspierać i inicjować działania zmierzające do integracji środowisk senioralnych i młodych ludzi, a nawet dzieci.

W zakresie **poprawy efektywności systemu wsparcia seniorów w miejscu zamieszkania** istotnym elementem działań jest zwiększenie dostępności usług opiekuńczych w domach osób starszych, wymagających pomocy przy codziennych czynnościach, np.: zakupy, pomoc w załatwieniu spraw urzędowych, czy opłaceniu rachunków. Niestety coraz częściej zdarzają się sytuacje wykorzystywania osób starszych w celach zarobkowych. Policja coraz częściej powiadamia o nowych „metodach” wyłudzania pieniędzy od osób starszych. Dlatego też należy wprowadzić rozwiązania w obszarze poczucia bezpieczeństwa oraz podejmować działania informacyjne mające na celu ograniczenie zjawisk niebezpiecznych w środowisku senioralnym. Istotnym ze względu na wiek jest również problem nagłych zachorowań i wypadków w grupie seniorów. Dlatego też proponujemy przeprowadzenie kursów pierwszej pomocy przedmedycznej dla seniorów, tak, aby w każdej sytuacji mogli pomóc drugiemu człowiekowi.

Istotnym elementem wspierania osób starszych jest finansowanie lub współfinansowanie posiłków w punktach żywieniowych. Działania te realizowane są w ramach wieloletniego programu państwa w zakresie dożywiania. Z pełnopłatnych posiłków w 2015 roku korzystały 53 osoby w domach pomocy społecznej (DPS nr 1 ul. Polna – 18 osób, ul. Farbiarska – 4 osoby, DPS nr 2 ul. Jana Pawła II – 31 osób). 16 osób korzystało natomiast z posiłków w ramach Wieloletniego programu Wspierania Finansowego Gmin w zakresie dożywiania „Pomoc Państwa w zakresie dożywiania” na lata 2014-2020.

Według informacji pozyskanych podczas konsultacji społecznych zapotrzebowanie na tego typu usługi stale rośnie, co związane jest z procesem starzenia się społeczeństwa lokalnego oraz wzrastającą ilością chorób cywilizacyjnych.

Mieszkanie jest dobrem szczególnie istotnym dla funkcjonowania zarówno jednostki jak i całej rodziny. Służy zaspokajaniu podstawowych funkcji biologicznych i jest miejscem regeneracji sił, a zatem - elementarną potrzebą z punktu widzenia każdego człowieka.

Utrzymanie lokalu we właściwym stanie technicznym i higieniczno-sanitarnym wymaga nakładów często przekraczających możliwości finansowe, fizyczne i organizacyjne najemców. Problem ten dotyczy w głównej mierze jednoosobowych gospodarstw domowych, w tym samotnych osób starszych, mieszkających w bardzo złym stanie technicznym. Na skalę problemu wpływa również fakt braku zainteresowania i właściwej opieki ze strony osób najbliższych. Zaniedbanie lokali wpływa ujemnie na stan miejskiej substancji mieszkaniowej. Dlatego też wsparcie osób starszych w postacie zasiłków mieszkaniowych jest niezwykle istotnym elementem polityki senioralnej. W 2015 roku Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej przyznał dodatek mieszkaniowy 297 osobom w wieku emerytalnym.

Dodatkowym elementem, który poprawi efektywność działań wobec seniorów będzie **projekt „Koperty życia”** realizowany na miejscu w domach osób starszych. Poprawi on dostępność do informacji dla służb ratunkowych, szczególnie w stosunku do osób, które są samotne. „Koperta życia” zawiera bowiem informacje na temat przebytych chorób, informacje o lekach, których pacjent nie może przyjmować, a nawet informacje o osobach, które należy powiadomić w nagłym przypadku. Koperta taka jest przechowywana w ustalonym dla wszystkich miejscu dodatkowo oznaczonym naklejką lub magnesem. Projekt „Koperta Życia” poprzedzony zostanie kampanią promocyjną, tak, aby każdy – szczególnie samotny senior mógł być w nią wyposażony.

**Profilaktyka zdrowotna seniorów** powinna być elementem każdego programu senioralnego bez względu na jego zasięg i możliwości. W zakresie profilaktyki zdrowotnej seniorów stwierdzić należy, że zdecydowanie ograniczona jest możliwość wpływu Gminy Miasto Tomaszów Mazowiecki na kontraktowanie usług przez placówki medyczne. Opieka specjalistyczna prowadzona jest przez niepubliczne zakłady opieki zdrowotnej, czyli prywatne firmy. W niniejszym programie ujęto potrzeby osób starszych w zakresie dostępu do świadczeń medycznych, nie tylko w formie wspierania edukacji prozdrowotnej, ale również w dążeniu do powstania poradni dla osób starszych, czy realizacji kampanii edukacyjnych skierowanych do samych seniorów, ale i ich rodzin w zakresie praw pacjenta oraz przejawów dyskryminacji wiekowej.

Dlatego też proponujemy wprowadzenie cyklicznych spotkań z zakresu profilaktyki zdrowia dla seniorów. Tematyka zajęć będzie na bieżąco konsultowana ze środowiskami senioralnymi funkcjonującymi na terenie miasta. Z profilaktyką prozdrowotną nierozerwalnie związana jest także aktywność fizyczna. WHO promuje właśnie nową piramidę żywieniową, w której szczególne i podstawowe miejsce zajmuje aktywność ruchowa, która warunkuje zdrowy tryb życia. Wspieranie działań mających na celu poprawę lub utrzymanie sprawności fizycznej seniorów jest więc mocno uzasadnione. Wprowadzenie ulg dla seniorów w Ośrodku Rehabilitacji Dzieci Niepełnosprawnych jest także jednym z elementów profilaktyki, który w miarę możliwości będzie rozszerzany.

**Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu seniorów** jest niemal niezbędne we współczesnym świecie, komputerów, telefonów komórkowych i Internetu. Dzięki działaniom wspierającym szkolenia dla seniorów w tym zakresie możemy skutecznie wprowadzić seniorów do tego, często niezrozumiałego i obcego dla nich świata.

Wszelkie działania realizowane w ramach niniejszego programu powinny być identyfikowalne nie tylko dla grupy docelowej programu, ale dla wszystkich mieszkańców naszego miasta. Dlatego też proponuje się przeprowadzenie **konkursu na logo programu na rzecz seniorów**, które firmowałoby wszelkie przedsięwzięcia z nim związane.

# CELE PROGRAMU

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | |
| **Cel główny: Zwiększenie aktywności seniorów** | | | | |
| **Cel szczegółowy 1:** Wsparcie i aktywizacja lokalnych seniorów | | | | |
| **Działanie** | **Realizatorzy i Partnerzy** | **Wskaźnik ewaluacji** | **Termin realizacji** | **Oczekiwane efekty** |
| Wspieranie działalności stowarzyszeń i grup nieformalnych zrzeszających seniorów na terenie miasta | Urząd Miasta, MOPS, organizacje pozarządowe, placówki kultury | ilość partnerstw, zadań zleconych i ilość projektów | 2016-2017 | współpraca pomiędzy stowarzyszeniami i grupami nieformalnymi |
| Projekt „Kino za złotówkę” | Urząd Miasta | ilość biletów | 1 raz na kwartał | aktywizacja osób starszych, integracja społeczna |
| Projekt „Kawka za złotówkę” | Urząd Miasta, przedsiębiorcy | ilość biletów | co miesiąc | aktywizacja osób starszych, integracja społeczna |
| Wspieranie działań rekreacyjnych, edukacyjnych i kulturalnych na rzecz seniorów | Urząd Miasta | ilość osób | Na bieżąco | aktywizacja osób starszych, integracja społeczna |
| Wypracowanie założeń zmierzających do powstania Karty uprawniającej do ulg | Urząd Miasta, Rada Seniorów | Projekt | 2016 | Aktywizacja osób starszych |
|  | | | | |
| **Cel szczegółowy 2:**  Poprawa dostępności do informacji o działaniach dla seniorów | | | | |
| Propagowanie działalności Rady Seniorów | Urząd Miasta, Tomaszowska Rada Seniorów | ilość informacji na ulotkach, stronach inernetowych, w prasie, ilość spraw prowadzonych przez Radę | na bieżąco | dotarcie do jak największej liczby mieszkańców miasta |
| Prowadzenie strony internetowej senioralnej i działania promocyjne strony | Urząd Miasta, środowiska senioralne | ilość artykułów umieszczanych na stronie, ilość wejść na stronę | na bieżąco | dostępność do informacji dla mieszkańców i środowisk senioralnych |
|  | | | | |
| **Cel szczegółowy 3:** Poprawa społecznego wizerunku seniorów i przeciwdziałanie dyskryminacji społecznej osób starszych | | | | |
| Miejsca Przyjazne Seniorom | Urząd Miasta, MOPS, inne instytucje i placówki, organizacje pozarządowe, placówki kultury, grupy nieformalne | ilość miejsc | według potrzeb | promowanie miejsc przyjaznych dla seniorów |
| Podejmowanie działań międzypokoleniowych | Urząd Miasta, MOPS, organizacje pozarządowe, placówki kultury | ilość działań | na bieżąco | integracja środowisk senioralnych z innymi grupami wiekowymi |
| Wspieranie wolontariatu na rzecz osób starszych | Urząd Miasta, MOPS | Liczba wolontariuszy | Na bieżąco | Integracja środowiska senioralnego |
|  | | | | |
|  | | | | |
| **Cel szczegółowy 4:** Poprawa efektywności systemu wsparcia seniorów w miejscu zamieszkania | | | | |
| Zwiększenie dostępności usług opiekuńczych w domach osób starszych | MOPS | ilość realizowanych usług opiekuńczych | na bieżąco | poprawa dostępności usług w domu |
| Wprowadzenie rozwiązań w obszarze poczucia bezpieczeństwa oraz podejmowanie działań informacyjnych mających na celu ograniczenie zjawisk niebezpiecznych | Urząd Miasta, MOPS, inne instytucje i placówki, organizacje pozarządowe, placówki kultury | ilość prelekcji oraz działań informacyjnych | według potrzeb | zwiększanie świadomości osób starszych w zakresie zagrożeń dnia codziennego |
| Pomoc społeczna dla seniorów | Urząd Miasta, MOPS | ilość przyznanych zasiłków | na bieżąco | zmniejszenie ryzyka problemu skrajnego ubóstwa wśród osób starszych |
| Projekt „Koperty życia” | Urząd Miasta, MOPS | ilość wydanych kopert | na bieżąco | Zwiększenie dostępności informacji dla służb ratunkowych |
|  | | | | |
|  | | | | |
| **Cel szczegółowy 5:** Profilaktyka zdrowotna seniorów | | | | |
| Wprowadzenie cyklicznych spotkań z zakresu profilaktyki zdrowia dla seniorów | Urząd Miasta, MOPS, organizacje pozarządowe, inne instytucje | ilość spotkań | według potrzeb | poszerzenie wiedzy seniorów we wskazanym zakresie |
| Poprawa lub utrzymanie sprawności fizycznej seniorów poprzez organizację lub wspieranie działań, prelekcji i pokazów z zakresu aktywności fizycznej seniorów | Urząd Miasta, Rada Seniorów, MOPS, organizacje pozarządowe, grupy nieformalne inne instytucje | ilość działań | na bieżąco | utrzymanie zdrowia fizycznego i sprawności fizycznej seniorów |
| Wprowadzenie ulg dla seniorów w Ośrodku Rehabilitacji Dzieci Niepełnosprawnych | Urząd Miasta, ORDN | Ilość zabiegów, wysokość i ilość ulg | na bieżąco | Zwiększenie dostępności do usług rehabilitacyjnych dla seniorów |
| Podjęcie działań zmierzających do powstania poradni geriatrycznej na terenie miasta | Urząd Miasta, Starostwo Powiatowe, inne instytucje | Powstanie poradni | 2016-2017 | Poprawa dostępności do usług leczniczych dla dorosłych |
|  | | | | |
| **Cel szczegółowy 6:** Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu seniorów | | | | |
| Wspieranie szkoleń z dziedziny obsługi komputerów i poruszania się w Internecie oraz obsługi innych urządzeń (telefonów komórkowych, aparatów cyfrowych, bankomatów, itd.). | Urząd Miasta, Rada Seniorów, MOPS, organizacje pozarządowe, grupy nieformalne inne instytucje | ilość szkoleń i prelekcji | na bieżąco | nabycie umiejętności obsługi nowoczesnych sprzętów |
| Konkurs na stworzenie logo programu na rzecz seniorów | Urząd Miasta, Rada Seniorów, MOPS, organizacje pozarządowe, grupy nieformalne inne instytucje | Stworzenie logo programu | 2016 | wykorzystanie umiejętności posługiwania się nowymi technologiami |

# Źródła finansowania

Środki finansowe przewidziane na realizację zadań zawartych w Programie wynoszą :

na 2016 rok – 60.000,00 zł

na 2017 rok – 70.000,00 zł

Podstawowe źródła finansowania działań na rzecz realizacji Miejskiego Programu Senioralnego:

1. środki z budżetu państwa,
2. finanse samorządowe,
3. partnerzy,
4. udział własny beneficjentów,
5. inne.

# 

# 

# Realizacja i monitorowanie.

Zapisy zawarte w niniejszym dokumencie będą realizowane w założonych kierunkach w miarę posiadanych w samorządzie i pozyskanych z zewnątrz środków finansowych. Nadzór nad wykonaniem Programu prowadzony będzie przez Wydział Spraw Społecznych i Promocji Zdrowia we współpracy z Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej, zainteresowanymi organizacjami pozarządowymi oraz jednostkami organizacyjnymi bezpośrednio związanymi z problemami osób starszych.

Monitoring poszczególnych działań odbywać się będzie na bieżąco.

Sprawozdanie z realizacji programu przedkładane będzie Radzie Miejskiej Tomaszowa Mazowieckiego do końca marca każdego roku.

# 

# Spis wykresów:

Wykres 1: Prognoza ludności według płci w Polsce w latach 2015-2035………………………………..8

[Wykres 2: Struktura wiekowa osób starszych – mieszkańców Tomaszowa](#_Toc234643361)

[Mazowieckiego](#_Toc234643361) 10

[Wykres 3: Wartość zadań wspierających aktywność osób starszych](#_Toc234643362) 19

**Spis tabel:**

Tabela1: Prognoza ludności Polski w wieku poprodukcyjnym do 2035r. ……………………………..8

Tabela 2: Struktura wiekowa osób starszych – mieszkańców Tomaszowa

Mazowieckiego ………………………………………………………………………………………………………10

Tabela 3: Liczba osób korzystających z usług opiekuńczych MOPS w latach 2011-2014 ….. 17

Tabela 4: Liczba osób skierowanych przez MOPS do Domów Pomocy Społecznej

w latach 2011 – 2014 ……………………………………………………………………………………………. 17

Tabela 5: Wartość środków przekazywanych na działania w obszarze seniorów

w latach 2010-2015 ………………………………………………………………………………………………. 19