

# RADA MIEJSKA w Szubinie

Uchwała Nr XVI/99/107  
Rady Miejskiej w Szubinie  
z dnia 22 listopada 2007r.

## w sprawie: przyjęcia Gminnego Programu Aktywności Fizycznej Seniorów

Na podstawie art.18 pkt 15 ustawy z dnia 8 marca 1990r. o samorządzie gminnym (Dz.U. tj. Dz.U. z 2001 r. Nr 142, poz.1591, z 2002 r. Nr 23, poz. 220, Nr 62, poz.558, Nr 113, poz. 984, Nr 153, poz. 1271, Nr 214, poz. 1806, z 2003r. Nr 80, poz. 717, Nr 162, poz. 1568, z 2004r. Nr 102, poz. 1055, Nr 116, poz. 1203, Nr 167, poz. 1759, z 2005r. Nr 172, poz. 1441, Nr 175, poz. 1457, z 2006 r. Nr 17, poz.128, Nr 181, poz.1337, z 2007 r. Nr 138, poz. 974, Nr 173, poz. 1218.), art.7 ustawy z dnia 27 sierpnia 2004r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych (Dz.U. Nr 210, poz.2135 Dz.U. z 2004 r. Nr 210, poz. 2135, z 2005 r. Nr 94, poz.788, Nr 132, poz.1110, Nr 138, poz.1154, Nr 157, poz.1314, Nr 164, poz.1366, Nr 169, poz.1411, Nr 179, poz.1485, z 2006 r. Nr 75, poz. 519, Nr 104, poz.708 i 711, Nr 143, poz. 1030, Nr 170, poz. 1217, Nr 191, poz. 1410, Nr 227, poz. 1658, Nr 249, poz. 1824, z 2007 r. Nr 64, poz. 427 i 433, Nr 82, poz. 559, Nr 115, poz. 793, Nr 133, poz. 922, Nr 166, poz.1172, Nr 171, poz.1208, Nr 176, poz.1243, Nr 180, poz.1280.), oraz Uchwały Nr XXIII/225/01 Rady Miejskiej w Szubinie z dnia 19 lutego 2001r. w sprawie przyjęcia Strategii Zrównoważonego Rozwoju Gminy i Miasta Szubin uchwała się, co następuje:

§ 1 Przyjmuje się program zdrowotny pn. Gminny Program Aktywności Fizycznej Seniorów będący załącznikiem do niniejszej uchwały.

§ 2 Wykonanie uchwały powierza się Burmistrzowi Szubina.

§ 3 Uchwała podlega podaniu do publicznej wiadomości poprzez wywieszenie jej na tablicy ogłoszeń oraz w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Miejskiego w Szubinie.

§ 4 Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia



PRZEWODNICZĄCY RADY

*Marek Domżała*  
Marek Domżała

# **RADA MIEJSKA w Szubinie**

## **Uzasadnienie**

Dane Światowej Organizacji Zdrowia wskazują, że w większości krajów aktywność fizyczna dorosłej populacji nie jest wystarczająca, aby utrzymać właściwy poziom zdrowia.

Badania przeprowadzone przez Departament Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego na populacji osób w wieku powyżej 50 roku życia w województwie kujawsko-pomorskim potwierdzają te fakty i wskazują brak podstawowej wiedzy dot. znaczenia i rodzajów zachowań prozdrowotnych w populacji mieszkańców regionu. Brak aktywności fizycznej jest przyczyną chorób, kalectwa, a nawet przedwczesnej śmierci.

Mając na uwadze dobrostan mieszkańców gminy Szubin przygotowano program zdrowotny pn. Gminny Program Aktywności Fizycznej Seniorów.

W ramach programu zorganizowane zostaną zajęcia ruchowe oraz szkolenia dla osób powyżej 50 r.ż. w zakresie nowoczesnych zasad treningu dla poprawy sprawności krążeniowo-oddechowej i wytrzymałości mięśniowej. Dzięki ćwiczeniom ruchowym uczestnicy programu będą mogli zachować sprawność fizyczną i samowystarczalność do późnej starości.

Gminny Program Aktywności Fizycznej Seniorów jest tożsamy z Regionalnym Programem Aktywności Fizycznej Seniorów, realizowanym na terenie województwa kujawsko-pomorskiego. W ramach partnerstwa jest on współfinansowany przez Gminę Szubin i Urząd Marszałkowski w Toruniu. Program ma charakter wieloletni i jest otwarty dla wszystkich mieszkańców naszej gminy.

W związku z powyższym zasadne jest przyjęcie i wdrożenie w/w programu, który przyczyni się do poprawy zdrowia i jakości życia mieszkańców regionu.

**PRZEWODNICZĄCY RADY**  
*Marek Domżała*

**Gminny  
Program  
Aktywności  
Fizycznej  
Seniorów**

Organizm człowieka starego nieco inaczej funkcjonuje, a także inaczej choruje niż ustrój młody. Konieczny jest rozwój profilaktyki geriatrycznej w celu przeciwdziałania starczemu niedołęstwu, które w miarę wzrostu liczby osób starszych może stać się klęską społeczną.

Profilaktyka geriatryczna jest ogromnie ważna przede wszystkim ze względu na samopoczucie, pozycję w społeczeństwie i zadowoleni z życia starszego człowieka, którego los w starości zależy przede wszystkim od stanu jego sprawności i zdrowia, a szczególnie od stanu jego umysłu.

Wszyscy dziś mają statystyczne szanse dożycia starości i z roku na rok rośnie rzesza emerytów, którzy są zdolni do samodzielnego życia, czynnego i szczęśliwego.

Poprawa warunków życia, wzrost zamożności, postęp medycyny działają w swoisty sposób, gdyż wydłużając przeciętne trwanie życia, bynajmniej nie zapewniają zdrowej starości.

Dzisiejsza starość jest przedwczesna i patologiczna. Nic w tym zresztą dziwnego. W naszej technicznej cywilizacji, w dużym stopniu zurbanizowanej i uprzemysłowionej, jesteśmy przez całe życie wystawieni na działanie tak różnorodnych czynników szkodliwych jak: zanieczyszczenie powietrza, liczne czynniki rakotwórcze zawarte w dymach i spalinach, przemysłowa obróbka i chemizacja pokarmów, jak również nieprawidłowy ich skład i dobór, przekarmienie i otyłość, hipokineza, czyli niedobór ruchu i wysiłku fizycznego, przeciążenie nerwowe, brak wypoczynku, stresy psychiczne i szkodliwe nałogi (alkoholizm, nikotynizm, lekomania). Te wszystkie szkodliwości powodują, że od wczesnej młodości, a nawet dzieciństwa, zaczynają się w organizmach ludzkich procesy chorobowe, początkowo niedostrzegalne, które powoli postępując, często dopiero w drugiej połowie życia stają się powodem jawnych, przewlekłych dolegliwości, a na starość doprowadzają do niedołęstwa.

**Tabela Nr 1 Ludność gminy i miasta Szubin w wieku 50 lat i więcej**

Wiek / lata	kobiety			mężczyźni		
	50-60	61-70	71 i więcej	50-60	61-70	71 i więcej
miasto	818	406	201	725	302	130
wieś	950	429	230	1022	397	154
razem	<b>1768</b>	<b>835</b>	<b>431</b>	<b>1747</b>	<b>699</b>	<b>284</b>

*Dane statystyczne: Wydział Spraw Obywatelskich Urzędu Miejskiego w Szubinie, stan: 2007-10-01*

Nie można zachować smukłej, sprężystej sylwetki ani dobrego stanu zdrowia do późnego wieku, jeżeli nie uprawia się żadnej formy ruchu, gimnastyki czy choćby tylko spaceru dziarskim krokiem.

Przepisywanie wysiłku fizycznego „na receptę” wymaga wiedzy wielopłaszczyznowej obejmującej między innymi fizjologię sportu i wysiłku fizycznego, metody treningowe, psychologię motywacji i dietetykę.

Brak aktywności fizycznej wg badań WHO jest jednym z 10 głównych czynników powodujących śmierć lub kalectwo. Siedzący tryb życia zwiększa prawdopodobieństwo występowania chorób układu krążenia, wysokiego ciśnienia tętniczego krwi, depresji i stanów lękowych.

Badania WHO wskazują, że w większości krajów między 60% a 80% dorosłej populacji nie jest wystarczająco aktywna fizycznie, aby utrzymać właściwy poziom zdrowia. Badania przeprowadzone na populacji osób w wieku powyżej 50 roku życia w województwie kujawsko-pomorskim potwierdzają obserwacje WHO i wskazują również na brak podstawowej wiedzy dotyczącej znaczenia i rodzajów zachowań prozdrowotnych w populacji mieszkańców regionu.

### ***Cele programu:***

1. poprawa sprawności fizycznej oraz wykształcenie nawyków systematycznych ćwiczeń fizycznych wśród uczestników programu;
2. zwiększenie wiedzy uczestników programu dotyczącej wpływu aktywności fizycznej na zdrowie;
3. przygotowanie trenerów do pracy z ludźmi po 50r.ż.

### ***Wskaźniki osiągnięcia celów:***

1. liczba osób aktywnie uczestniczących w programie;
2. liczba osób uczestniczących w zajęciach edukacyjnych;
3. liczba przeszkolonych liderów;
4. wyniki dotyczące sprawności fizycznej uczestników programu.

### ***Czas realizacji programu:***

Program ma charakter wieloletni, realizowany będzie w latach 2007-2011 z możliwością kontynuacji w latach kolejnych

Szczegółowy harmonogram i budżet opracowany będzie na jeden rok kalendarzowy w terminie do 30 listopada każdego roku poprzedzającego realizację.

### ***Działania i harmonogram realizacji na rok 2007/2008***

<i>Zadanie</i>	<i>Termin realizacji</i>	<i>Odpowiedzialny</i>
Organizacja działań w gminie: -trenerzy -nabór uczestników -przygotowanie sal i sprzętu	Listopad – grudzień 2007r.	MGOPS koordynator gminny
Szkolenie trenerów	Styczeń – luty 2008r.	Wojewódzka Przychodnia Sportowo-Lekarska w Bydgoszczy
Zajęcia edukacyjne dla uczestników programu	Luty 2008r. wrzesień 2008r.	Koordynator gminny
Przeprowadzenie badań kwalifikacyjnych uczestników programu	Luty 2008r. wrzesień 2008r.	Wojewódzka Przychodnia Sportowo-Lekarska w Bydgoszczy
Prowadzenie grup ćwiczeniowych	Luty – kwiecień 2008r. Wrzesień – listopad 2008r. 3x w tygodniu po 1 godzinie	Koordynator gminny

<i>Zadanie</i>	<i>Termin realizacji</i>	<i>Odpowiedzialny</i>
Monitoring i nadzór merytoryczny	cały rok	Koordynator gminny
Ocena	Listopad 2008r.	Koordynator gminny
Promocja i reklama programu	XI .2007-XII.2008r.	Koordynator gminny
Ustalenie harmonogramu na rok 2009	XI.2008r.	Koordynator gminny

Budżet na 2007/2008 zaplanowano na kwotę **10.000zł**

1. Prowadzenie grup ćwiczeniowych - wynagrodzenie trenerów- 7.200zł
2. Wyposażenie w sprzęt - 2.800zł
  - w tym:
  - wynajem sali
  - zakup materacy
  - zakup hantli, piłek itp.

### ***Efekty społeczne i ekonomiczne:***

1. zmniejszenie zachorowalności i umieralności na choroby cywilizacyjne;
2. obniżenia społecznych kosztów następstw chorób cywilizacyjnych;
3. zwiększenie świadomości zdrowotnej mieszkańców;
4. stworzenie sprzyjającego zdrowemu stylowi życia środowiska zarówno materialnego, jak i socjalnego.

### ***Ocena:***

Ocena realizacji i efektywności programu dokonywana będzie przez Departament Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego i Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Szubinie na podstawie wyznaczonych wskaźników.

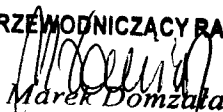
### ***Partnerstwo***

Gminny Program jest tożsamy z Regionalnym Programem Aktywności Fizycznej Seniorów, który jest programem wieloletnim i otwartym.

Wspólnie z Samorządem Województwa Kujawsko-Pomorskiego, Wojewódzką Przychodnią Sportowo-Lekarską w Bydgoszczy, Zakładem Fizjologii Człowieka oraz Zakładem Organizacji i Zarządzania w Ochronie Zdrowia Collegium Medicum im.L.Rydygiera w Bydgoszczy, Uniwersytetem Mikołaja Kopernika w Toruniu prowadzone będą programy w poszczególnych samorządach zgłoszonych do jego realizacji.

Koordynatorem regionalnym jest dr Gabriel Chęsy.

**Koordynatorem gminnym jest Renata Michalak z-ca kierownika M-G OPS w Szubinie.**

PRZEWODNICZĄCY RADY  
  
 Marek Domzala

**Urząd Miejski w Szubinie**  
**Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Szubinie**

informuje

o przystąpieniu do prac organizacyjnych mających na celu wdrożenie programu zdrowotnego pn.

**Gminny Program Aktywności Fizycznej Seniorów.**

Program jest adresowany do osób po 50 roku życia, zainteresowanych poprawą swojej sprawności fizycznej i zdobyciu wiedzy z zakresu profilaktyki geriatrycznej.

Czas trwania Programu to:  
luty – marzec – kwiecień 2008r.

Ostateczne zakwalifikowanie odbędzie się po badaniu lekarskim ze strony partnera - Wojewódzką Przychodnię Sportowo - Lekarską w Bydgoszczy.

Jednak już dziś realizatorzy są zainteresowani uczestnictwem Państwa w tej cennej propozycji. Dlatego dla osób chcących wziąć czynny udział w Programie przesyłamy informacje i prosimy o wypełnienie zgłoszenia oraz dostarczenie go do Urzędu Miejskiego w Szubinie, ul. Kcyńska 12 do skrzynki kontaktowej umieszczonej w poczekalni kasy Banku Spółdzielczego z napisem Gminny Program Aktywności Fizycznej Seniorów

**do dnia 20.12.2007r.**

Imię i nazwisko	
Pesel	
Płeć	
Adres	
Telefon	

Wyrażam zgodę na udział w programie zdrowotnym pn. Gminny Program Aktywności Fizycznej Seniorów.

.....

*Wyrażam zgodę na udostępnienie danych osobowych tylko do realizacji Gminnego Programu Aktywności Fizycznej Seniorów.*