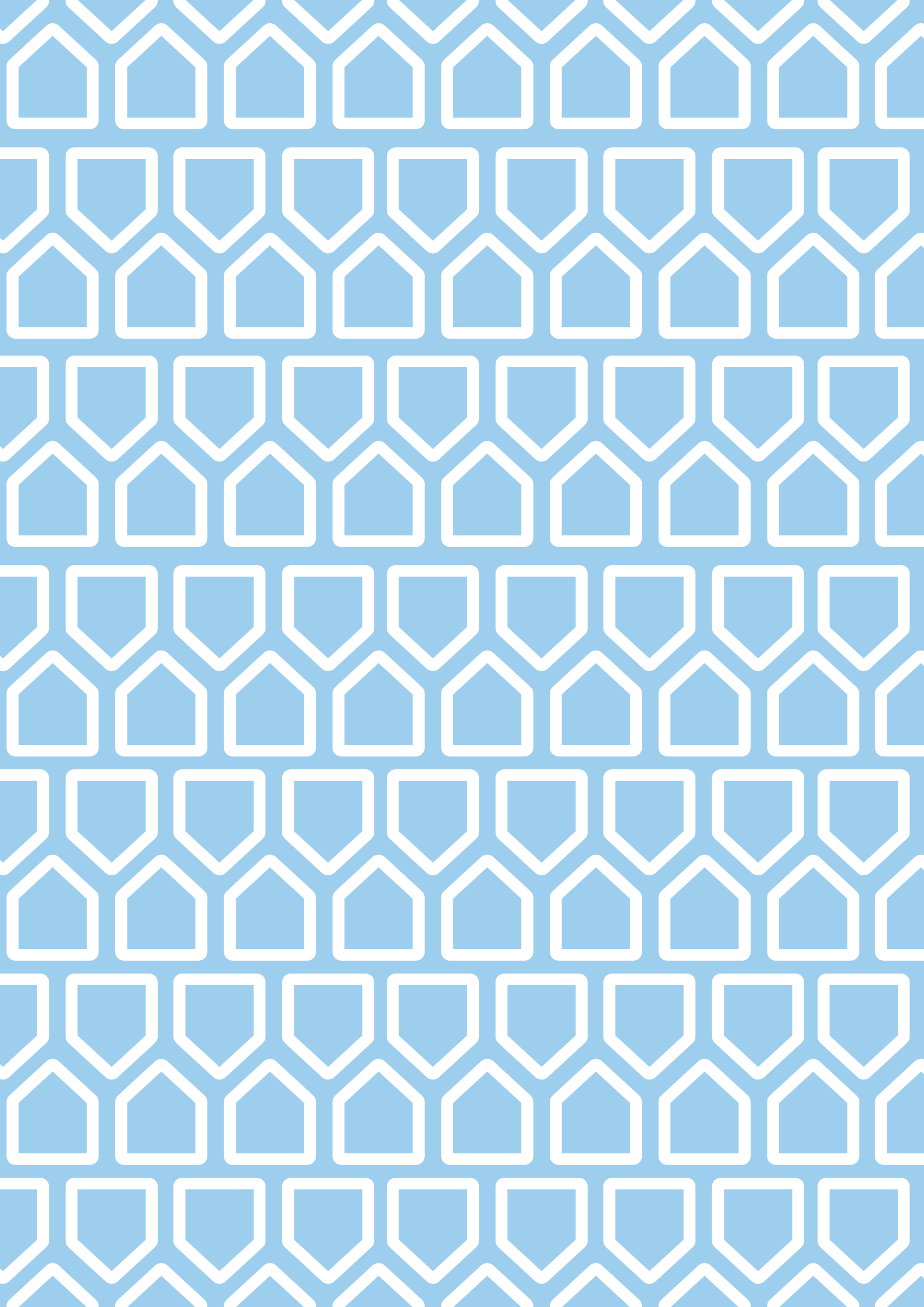


RADY SENIORÓW

w działaniu!



RADY SENIORÓW *w działaniu!*



towarzystwo
inicjatyw
twórczych



Spis treści

Maria Kłaman, Wprowadzenie – 7

Anna Komadowska, Dlaczego działam w radzie seniorów – 9

Katarzyna Wala, Zoom na rady seniorów. Model pracy z radami seniorów – 11

CZĘŚĆ 1: PARTNERSKIE DZIAŁANIA RAD SENIORÓW I SAMORZĄDÓW – 15

Uruchomienie i opracowanie standardów działania Klubów Seniora w Suwałkach – 16

Partnerstwo Suwalskiej Rady Seniorów i Miasta Suwałki

Uruchomienie pilotażu Zdalnego Centrum Opiekuńczo-Pomocowego „Teleopieka” dla osób z ograniczoną samodzielnością w codziennym funkcjonowaniu – 21

Partnerstwo Koszalińskiej Rady Seniorów z Urzędem Miejskim w Koszalinie

Diagnoza potrzeb kulturalno-społecznych seniorów w Przemyślu – 26

Partnerstwo Przemyskiej Rady Seniorów i Urzędu Miejskiego w Przemyślu

Diagnoza sytuacji zdrowotno-socjalnej osób starszych 60+ w Gminie Miechów – 30

Partnerstwo Rady Seniorów w Miechowie oraz Gminy Miechów

Laboratorium obywatelskie. Edukacja międzypokoleniowa o budżecie obywatelskim – 34

Partnerstwo Prudnickiej Rady Seniorów i Gminy Prudnik

Projektowanie przestrzeni obywatelskiej przyjaznej seniorom:

Park Niedźwiadków i Centrum Usług Społecznych – 38

Partnerstwo Tyskiej Rady Seniorów i Wydziału Budownictwa Urzędu Miasta Tychy

Partycypacyjne wypracowanie informatora dla seniorów z gminy Łazy – 42

Partnerstwo Rady Seniorów Gminy Łazy i Urzędu Miejskiego w Łazach

Jak dotrzeć z informacją do seniorów i senierek w Opolu – 46

Partnerstwo Rady Seniorów Miasta Opola i Urzędu Miasta Opola

Jak dobrze mieć (poznać) sąsiada – 50

Partnerstwo Miejskiej Rady Seniorów i Urzędu Miasta Legionowo

Pilotażowy program „Pomoc sąsiedzka” – 54

Partnerstwo Rady Seniorów Miasta Torunia i Wydziału Zdrowia i Polityki Społecznej Urzędu Miasta Torunia

CZĘŚĆ 2: INICJATYWY I INTERWENCJE RAD SENIORÓW, KTÓRE ZMIENIAJĄ ŚWIAT – 58

O projekcie – 67

Wprowadzenie

Szanowni Państwo!

Zapraszam do lektury przygotowanej przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę” oraz rad seniorów publikacji Rady Seniorów w działaniu będącej zbiorem dobrych praktyk i interwencji dziesięciu rad seniorów i samorządów z całej Polski. Opowiadamy o działaniach i doświadczeniach młodych i już doświadczonych rad seniorów z gmin: Koszalin, Toruń, Suwałki, Legionowo, Przemyśl, Tychy, Prudnik, Opole, Łazy, Miechów.

Przedstawiamy zarówno projekty zrealizowane przez partnerstwa rad seniorów i samorządów realizowanych w ramach projektu „Zoom na Rady Seniorów. Uniwersytet Obywatelski”, których inkubację wspierało Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę”, jak i wcześniejsze doświadczenia i działania rad seniorów na rzecz społeczności lokalnej, a przede wszystkim działania realizowane dla i z osobami starszymi. Doświadczenia te opisują sami członkowie

i członkinie rad seniorów. Pragniemy się nimi podzielić z osobami starszymi, organizacjami pozarządowymi, radami seniorów i samorządami w Polsce, by zainspirować Państwa do aktywności na rzecz ponoszenia jakości życia osób starszych, promowania solidarności międzypokoleniowej oraz powoływania i rozwijania działalności rad seniorów w Polsce.

Mamy nadzieję, że publikacja ta zainteresuje każdego, kto chciałaby działać na rzecz osób starszych, ale także tych, którzy są ciekawi tego, co i jak dla polepszenia życia osób starszych robią sami seniorzy.

Życzę inspirującej lektury!

Maria Kłaman

Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę”
Koordynatorka programu
„Zoom na Rady Seniorów”



UNIWERSYTET
OBYWATELSKI

ZOOMNARADYSENIOROW.PL



NA ZDJĘCIU: ZOOM NA RADY SENIORÓW.UNIWERSYTET OBYWATELSKI, ZJAZD 1, 25.09.2015, WARSZAWA

Dlaczego działam w radzie seniorów

Anna Komadowska, Koszalińska Rada Seniorów

Wyjeżdżając do Skandynawii w latach 70., miałam okazję obserwować, jaką opiekę i szacunek otrzymują tam ludzie w wieku senioralnym. Patrząc na swoich rodziców, będących już w podeszłym wieku, byłam bezsilna. Chciałam stworzyć im dobre warunki i odpowiednią opiekę medyczną, by mieli szczęśliwą starość w rodzinnym mieście.

Wraz z pojawieniem się ogłoszenia o naborze do Koszalińskiej Rady Seniorów nadarzyła się okazja, bym realnie zaangażowała się w działania na rzecz poprawy jakości życia osób starszych w Koszalinie. O naborze do Koszalińskiej Rady Seniorów dowiedziałam się z lokalnej gazety, „Głosu Koszalińskiego”. Bardzo lubię robić coś dla i na rzecz innych, dlatego złożyłam swoją kandydaturę do Koszalińskiej Rady Seniorów.

Na pierwszych posiedzeniach rady każdy członek i członkinie zaproponowali po trzy tematy, którymi warto by zajęła się Koszalińska Rada Seniorów. W ten sposób określiliśmy pierwsze cele naszej rady. Jednym z głównych tematów było to, jak dotrzeć do seniorów nieaktywnych. To jeden z priorytetowych celów naszej działalności.

Jesteśmy młodą radą, rozpoczęliśmy działalność w marcu 2015 roku. Od początku mieliśmy poczucie, że potrzebujemy wyzwań i inspiracji. Dlatego w ramach projektu Zoom na rady seniorów. Uniwersytet Obywatelski jeździliśmy do Warszawy, na organizowane przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę” zjazdy szkoleniowo-edukacyjne. Ciekawy program spotkań podsunął nam wiele pomysłów na działania Koszalińskiej Rady seniorów. A w konsekwencji doprowadziło do naszej współpracy z koszalińskim samorządem nad systemem teleopieki, która objęłaby możliwie duże grono seniorów. Pomysł na teleopiekę zrodził się z przekonania, że osoby starsze żyjące w Koszalinie samotnie, czułyby się bezpieczniej, bardziej komfortowo w swoich mieszkaniach i domach, mając świadomość, że ktoś nad nimi czuwa przez 24 godziny na dobę. Dziesięciu starszym mieszkańcom Koszalina zaproponowano bezpłatny udział w pilotażu, w zamian osoby te pomogły w sprawdzeniu i ocenie sprzętu do teleopieki.

Nad wypracowaniem systemu telopieki pracujemy z Urzędem Miasta Koszalina i Uniwersyte-tem Trzeciego Wieku przy Państwowej Wyższej Szkole Zawodowej w Koszalinie. Członkowie

Koszalińskiej Rady Seniorów chętnie włączyli się w prace nad przeprowadzeniem pilotażu teleopieki. Otrzymaliśmy dwa pomieszczenia od Prezydenta Piotra Jedlińskiego na siedzibę Koszalińskiej Rady Seniorów, gdzie wspólnymi siłami urządziliśmy przytulne miejsce do pracy nad dalszymi zadaniami rady.

Uważam, że jako rady seniorów powinniśmy dbać o sprawę każdego seniora. Osoby w wieku powyżej 60. roku życia to często grupa, która sama nie jest w stanie ująć się w swojej sprawie, nie potrafi lub wielokrotnie nie wie, gdzie sięgnąć po pomoc, kogo zapytać o nurtujące sprawy. W takich sytuacjach doskonale mogą sprawnie działać właśnie rady seniorów, które swoim zasięgiem objęłyby jak najszerszą grupę osób starszych, a tym samym docierałyby do samotnych czy zamkniętych na świat i innych ludzi seniorów. Mimo że starość dopada nas w różnym wieku, niepodważalnym faktem jest, że czeka każdego z nas. A kto chciałby żyć w osamotnieniu, pozostawiony sam sobie? Warto zatem

by rady seniorów przyczyniały się do powoływania centrów aktywizacji senioralnej, gdzie osoby starsze spędzałyby aktywnie czas. Rady seniorów mogłyby wspólnie z seniorami, animatorami z organizacji pozarządowych, urzędu i innych instytucji samorządowych partycypować w ich tworzeniu i rozwijaniu.

Jestem dumna, że społeczność, w której żyję zaczyna widzieć seniorów z innej, lepszej strony. Dzięki temu mamy szansę na wspólną zabawę, aktywność sportową, kulturalną i obywatelską. Jesteśmy zauważani. Urzędnicy chętnie udzielają nam informacji, a młodzi ludzie z szacunkiem i powagą dyskutują z seniorami na różne tematy. Wierzę, że z czasem, różnica pokoleń zatrze się jeszcze bardziej i będziemy w stanie wspólnie z ludźmi młodymi spędzać czas, dzięki czemu oni będą zarażać nas swoją energią do działania, dążenia do celu, nie poddawania się, a my w zamian będziemy mogli przekazać im zdobywaną przez lata wiedzę i doświadczenie.

Zoom na Rady Seniorów.

Model pracy z radami seniorów

Katarzyna Wala

W jaki sposób zachęcić ludzi do tego, aby wzięli odpowiedzialność za swoje lokalne otoczenie, na przykład za park czy skwer? Jak pobudzić ich do działania na rzecz nie tylko najbliższej rodziny, ale również sąsiadów i innych mieszkańców osiedla, miasteczka czy wioski? Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „e” od wielu lat zajmuje się animacją działań instytucji i nie-instytucji, lokalnych liderów i organizacji. Naszym głównym narzędziem pracy jest szeroko rozumiana animacja społeczna. Od początku swego istnienia Towarzystwo „e” zajmuje się wypracowywaniem i upowszechnianiem konkretnych metod pracy, które mają na celu budowanie społecznego zaangażowania, uruchomienie potencjałów i mobilizację społeczności lokalnych. W niniejszym tekście przedstawiamy model pracy z radami seniorów, który - naszym zdaniem - może być stosowany nie tylko do pracy z radami, ale z powodzeniem sprawdzi się także w ramach współpracy z innymi grupami, jako skuteczne narzędzie rewitalizacji społecznej.

Rady seniorów – co to takiego?

Rady seniorów pełnią rolę opiniodawczo-doradczą, są jedną z funkcjonujących obecnie form włączania osób starszych w procesy decyzyjne w samorządzie terytorialnym. W Polsce rady seniorów powstają stosunkowo od dawna, jednak w przeciwieństwie do rad młodzieżowych przez długi czas nie posiadały konkretnego umocowania prawnego. Sytuacja ta uległa zmianie 30 listopada 2013 roku wskutek przyjęcia nowelizacji ustawy o samorządzie gminnym (dodanie artykułu 5c). Znowelizowana ustawa zachęca gminy do powoływania rad seniorów, promowania solidarności międzypokoleniowej i tworzenia warunków do aktywności obywatelskiej. W całym kraju funkcjonuje obecnie około dwieście rad seniorów. Badanie rad seniorów przeprowadzone w 2014 r. przez Pracownię Badań i Innowacji Społecznych „Stocznia”, jak również

bezpośrednia współpraca Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „e” z poszczególnymi radami seniorów w Polsce, ujawniły ich istotne trudności w określeniu swoich celów i skonkretyzowaniu działań, jakie mogą podjąć we współpracy z samorządami, które często nie mają jasno sprecyzowanych celów polityki senioralnej, a także rzadko zwracają się do rad z zaproszeniem do współpracy w tym zakresie.

Zoom na metodę

Odpowiedzią na te problemy są dwa kolejne projekty stworzone przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „e”: „Zoom na Rady Seniorów” (2014-2015 r.) oraz „Zoom na Rady Seniorów. Uniwersytet Obywatelski” (2015-2016 r.) zainicjowane i rozwijane przez Marię Kłaman i Beate Tokarz-Kamińską. Projekty nie zostały skierowane wyłącznie do poszczególnych rad - ich adresatami były szersze partnerstwa złożone z urzędników reprezentujących jednostki samorządu terytorialnego oraz członków rad seniorów. Naszym celem było zainicjowanie kontaktu między tymi grupami oraz ukazanie wartości możliwej współpracy, która może przynieść wymierne korzyści dla obu stron. W pierwszej edycji projektu wsparciem objęte zostały partnerstwa z trzech miast (Elbląg, Prudnik i Lublin); w kolejnej współpracowaliśmy z przedstawicielami rad i urzędów z dziesięciu miast (Toruń, Legionowo, Przemyśl, Tychy, Koszalin, Miechów, Łazy, Opole, Suwałki i Prudnik).

O ile w pierwszej edycji projektu koncentrowaliśmy się na wspólnej realizacji działań związanych z przestrzenią publiczną (rewitalizacja Parku Modrzewie w Elblągu, Parku Miejskiego w Prudniku oraz przestrzeni przy Alejach Racławickich 22 w Lublinie), czemu służyły liczne wizyty animatorów, badaczy i architektów, o tyle w kolejnym Zoomie postawiliśmy na większą samodzielność partnerstw w zakresie wyboru

tematów, które miały zostać podjęte w ramach współpracy.

Projekt „Zoom na Rady Seniorów. Uniwersytet Obywatelski” składał się z kilku etapów. Przedstawiciele Towarzystwa „ę” odwiedzili każde z partnerstw zaproszonych do współpracy. Podczas kilkugodzinnego warsztatu rady seniorów wspólnie z przedstawicielami samorządu starały się określić zadanie, które miało być zrealizowane w ramach projektu. Następnie odbyły się trzy dwudniowe zjazdy szkoleniowo-warsztatowe w Warszawie, podczas których reprezentanci rady i samorządów mieli okazję spotkać się i dopracować wybrane zadania oraz zdobyć wiedzę o samorządzie, diagnozowaniu, kompetencjach rad seniorów. Finałem Zoomu była realizacja projektów wypracowanych podczas zjazdów przez partnerstwa, przy pewnej pomocy animatorów, socjologów i ekspertów.

Wsparcie partnerstw przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę” opierało się na kilku kluczowych elementach.

Pierwszym krokiem było wzmocnienie partnerstw (empowerment) poprzez wyposażenie ich w zestaw informacji na temat funkcjonowania Rad Seniorów w Polsce, narzędzi i metod umożliwiających im podjęcie oddolnych inicjatyw oraz samodzielnych działań na rzecz środowiska seniorów i ich najbliższego otoczenia. Realizację tego zadania umożliwiał różnego

typu szkolenia (m.in. z zakresu komunikacji, współpracy z lokalną społecznością, public relations, finansowanie projektów społecznych i in.) oraz spotkania ze specjalistami z różnych dziedzin, dotyczące funkcjonowania samorządów, polityki społecznej, diagnozy potrzeb,

kompetencji ciał doradczych. Dzięki temu możliwe stało się wzmocnienie kompetencji rady seniorów we współpracy z samorządem i społecznością lokalną. Jednocześnie rada zyskała świadomość swoich praw i obowiązków.

Krokiem drugim było stworzenie przestrzeni do spotkania się partnerstw z różnych części Polski. W projekcie udział wzięły zarówno doświadczone rady seniorów, jak również zupełnie nowe i mniej doświadczone rady, różniące się pod względem sposobów działania czy wielkości gminy. Projekt stał się dla nich doskonałą okazją do wymiany doświadczeń – radni mogli dowiedzieć się, jak funkcjonują rady w innych miastach, jakie mają osią-

gnięcia i jak radzą sobie z problemami, które są wspólne dla wszystkich (np. finansowanie działań, współpraca z samorządem, dotarcie do osób samotnych). Wiedza uzyskana „z pierwszej ręki” od innych seniorów podczas „Targowiska Wiedzy” czy w przerwie między zajęciami była dla nich często tak samo cenna, jak wiedza specjalistyczna przekazywana w trakcie szkoleń.

Trzeci krok stanowiło inkubowanie projektów w ramach „Generators Pomysłów”, czyli serii warsztatów wymyślonych i prowadzonych przez

Jak się czułam? Odpowiedziałam, mocno skoncentrowana na rozmówcy, w myślach analizująca usłyszane opinie. W pewnym sensie zaskoczona. Wywiady przeprowadzałam w świetlicy, czyli miejscu uczęszczanym przez seniorów. Z ludźmi, których, wydawałoby się, że znam. Jako ankieter „dosłyszałam” dużo niewypowiedzianych w bieżącym kontakcie myśli. Ankieter, myślący, słuchający rzeczywiście dysponuje dużą wiedzą. To zadanie było dla mnie ważne. Bardzo trudno być „prawdziwym” w sensie rozumienia potrzeb. Nie pisać scenariusza według własnej oceny. Nie uszczęśliwiać na siłę.

Małgorzata Jaszewska

animatorów z Towarzystwa „ę”, podczas których uczestnicy mieli twórczo pomyśleć o swoich zadaniach i wymyślić innowacyjne działanie angażujące seniorów w proces tworzenia konkretnych rozwiązań we wskazanych obszarach (np. przestrzeni publicznej, oferty instytucji publicznych skierowanych do osób starszych, aktywności obywatelskiej osób starszych, dialogu międzypokoleniowego, utworzenia karty seniora, klubu seniora). Zadanie to wymagało wielkiego zaangażowania każdej ze stron oraz uważności, aby pomysł rzeczywiście odpowiadał na realne potrzeby seniorów, a jednocześnie był możliwy do zrealizowania w wyznaczonym terminie. Efektem wspólnej pracy jest dziesięć projektów zrealizowanych przez partnerstwa rad seniorów i samorządów, które opisujemy w niniejszej publikacji Rady seniorów w działaniu.

Krokiem czwartym było wsparcie partnerstw w realizacji wypracowanych projektów. Najważniejszym elementem pomocy ze strony Towarzystwa „ę” były konsultacje prowadzone przez tutora (łac. opiekun), czyli osobę, która potrafi rozpoznać potencjał osoby czy grupy, wspólnie wypracować ścieżkę rozwoju, a także zanalizować wyniki prac oraz zmotywować do samodzielnej pracy. Etap ten polegał na regularnych spotkaniach i rozmowach, w ramach których partnerstwa określały swoje zadania, a następnie omawiały je z tutorem. Oprócz tego każde partnerstwo otrzymało bon w wysokości 1700 zł, który można było przeznaczyć na zorganizowanie szkoleń i warsztatów dla radnych seniorów, wizyt studyjnych w dobrze działających Centrach Seniora lub innych inspirujących miejscach, pomoc przy przeprowadzeniu konsultacji społecznych czy diagnozy lokalnej. Rady mogły liczyć na wsparcie specjalistów z Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „ę” (animatorów i socjologów z Sieci Latających Animatorów i Socjologów Kultury), mogły także zaprosić lokalnych specja-

listów do współpracy podczas realizacji wybranych zadań.

Ostatnim, piątym krokiem było dzielenie się dobrymi praktykami. Naszym zdaniem niezwykle istotne jest zebranie doświadczeń i rozwiązań poszczególnych rad seniorów, które będą wspierały powoływanie i skuteczne działanie kolejnych rad i partnerstw. Chodzi nam nie tylko o dzielenie się metodami pracy i wiedzą specjalistyczną, ale również pomysłami samych rad, które w czasie realizacji wykazały się dużą samodzielnością i kreatywnością. Dlatego Towarzystwo wspólnie z partnerstwami postanowiło opisać zrealizowane już projekty i zaprezentować je w formie scenariuszy, z których w przyszłości mogą skorzystać przedstawiciele innych rad seniorów. Równocześnie spośród dotychczasowych edycji projektu wyłonieni zostali ambasadorzy, którzy będą mogli osobiście przeprowadzać szkolenia i inspirować rady seniorów w całym kraju.

Senior też może być badaczem!

Rada Seniorów z Przemyśla weszła do programu „Zoom na Rady Seniorów. Uniwersytet Obywatelski” z potrzebą działania na rzecz lokalnych seniorów. Rada miała już na swoim koncie pewne projekty, które służyły poprawie jakości osób starszych (m.in. szkolenia dotyczące obrotu przed oszustami wyłudzającymi pieniądze „na wnuczka”), jednak nie chciała poprzestać na tych osiągnięciach. Po warsztacie z diagnozy lokalnej Radni wspólnie z przedstawicielem samorządu uznali, że ważne jest dla nich przeprowadzenie badań w celu określenia tego, jakie są realne potrzeby osób starszych w Przemyśle. Podczas pracy nad „Generatorem Pomysłów”, wspólnie z socjologiem, opracowali plan badań, wybrali metodę, stworzyli listę pytań, określili typ osób, z którymi chcieliby przeprowadzić badania (osoby nieaktywne, osoby z niepełno-

sprawnością, osoby aktywne). W ramach bonu edukacyjnego partnerstwo zaprosiło do siebie Katarzynę Chajbos (Latający Socjolog), która przeprowadziła szkolenie, jak prowadzić badania, w jaki sposób zadawać pytania i jak radzić sobie z trudnymi sytuacjami badawczymi. Każdy z Radnych miał za zadanie wejść w rolę badacza i samodzielnie przeprowadzić pięć wywiadów. Oto wypowiedź jednej z uczestniczek projektu:

Każda rozmowa została opisana w specjalnej karcie wywiadu, a następnie opracowana przez współpracującego z radą Pełnomocnika Prezydenta ds. Organizacji Pozarządowych Roberta Gawlika. Zebrane dane zostały opracowane przez socjologów współpracujących z Towarzystwem „ę” - efektem ich pracy jest raport dotyczący potrzeb, aktywności i typów przemyskich seniorów. Równie cenne dla Radnych były spotkania z ludźmi, z którymi być może w innych okolicznościach nie mieliby kontaktu.

Badania pozwoliły określić główne motywacje i bariery w kontekście aktywności i oferty skierowanej dla osób starszych. Pozwoliły też dostrzec w grupie osób 60+ podgrupy, które różnią się w zakresie potrzeb i możliwości działania (wyróżnione profile: wycofani, niesprawni, etatowe babcie, średnioaktywni, ukierunkowani, superaktywni). Rekomendacje, które zostały zebrane w raporcie, będą podstawą do dalszych działań rady na rzecz przemyskich seniorów. Dzięki włączeniu się w projekt Radni wraz z samorządem nawiązali kontakt z Instytutem Socjologii w Przemyśle, z którym wspólnie planują dalsze badania nad sytuacją osób starszych oraz pierwszą konferencję (czerwiec 2016 r.).

Wnioski

W prezentowanym modelu pracy Towarzystwa Inicjatyw „ę” z radami seniorów kluczowy jest splot elementów, które służą wzmocnieniu rad oraz budowaniu ich samodzielności, a tak-

że wypracowaniu pozytywnych przykładów współpracy z samorządami. Projekt zapewniał radom wsparcie merytoryczne – dzięki spotkaniom ze specjalistami z różnych dziedzin, możliwości poznania innych rad i zapoznaniu się z ich doświadczeniami, jak również dzięki pracy z tutorami. Dzięki temu rady zyskały możliwość zdobycia nowej wiedzy w zakresie swoich uprawnień oraz dostępnych dla nich narzędzi wpływania na politykę samorządową. Nacisk na budowanie samodzielności partnerstw w zakresie decyzji dotyczących realizowanych projektów zaowocował dziesięcioma niepowtarzalnymi pomysłami na działania, które zostały „uszyte na miarę” poszczególnych partnerstw – ich doświadczeń, umiejętności, wiedzy i potrzeb. Współpraca przedstawicieli poszczególnych rad i samorządów pozwalała im na wzajemne poznanie swoich potrzeb i możliwości, szukanie sposobów komunikacji i wspólnych celów. Osoby delegowane ze strony samorządu do udziału w Zoomie często stawały się w rzecznikami rad w urzędzie.

Na prezentowany model pracy składał się szereg elementów: diagnoza potrzeb grupy, z którą Towarzystwo zamierzało współpracować; wzmocnienie (empowerment) grupy poprzez szereg szkoleń i warsztatów; włączenie uczestników do inkubowania pomysłów i przekształcania ich w „szyte na miarę” projekty; zapewnienie wsparcia ze strony tutora, który pomaga w kryształizacji celów i zadań; w końcu dzielenie się dobrymi praktykami. Jak wierzymy, jest to skuteczny sposób animacji społecznej, który wydobywa potencjał grupy i zachęca ją do działania na długo po zakończeniu projektu.



**PARTNERSKIE
DZIAŁANIA
RAD SENIORÓW
I SAMORZĄDÓW**



Gotowi na odlot seniorzy

Suwałki

CO: Uruchomienie i opracowanie standardów działania Klubów Seniora w Suwałkach

KTO: Partnerstwo Suwalskiej Rady Seniorów i Miasta Suwałki

PRZEPIS NA WSPÓŁPRACĘ PARTNERSTWA:

W budowaniu partnerskiej współpracy z samorządem pomogło nam:

- Dobrze umocowanie w strukturach samorządu. Nie tylko formalnie działamy przy prezydencie miasta Suwałki, ale też prezydent mocno angażuje się w sprawy senioralne, w miarę możliwości uczestniczy w posiedzeniach, brał też udział w otwarciu Klubu Seniora i traktuje nas po partnersku.
- Wyznaczenie konkretnej osoby do współpracy samorządu z Suwalską Radą Seniorów. Jest to Pełnomocnik Prezydenta Miasta ds. Współpracy z Organizacjami Pozarządowymi.
- Ścisła współpraca z suwalskimi radnymi, którzy są otwarci na propozycje uchwał na rzecz seniorów i traktują sprawy seniorów jako wspólne i ponad podziałami. Dzięki temu udało nam się wprowadzić różne regulacje prawne, które mają za cel poprawianie jakości życia seniorów w Suwałkach.

CO BYŁO PROBLEMEM?

W tym, że warto uruchomić kluby seniora, utwierdziły nas wyniki ankiet wśród seniorów przeprowadzone podczas inauguracji roku akademickiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, zebrania członków sekcji emerytów ZNP i spotkań z organizacjami pozarządowymi. Z badania wynikało, że klub seniora jest potrzebny zarówno w centrum miasta, jak i na największym suwalskim blokowisku – osiedlu Północ. Taki klub, który będzie czynny nie tylko w ciągu dnia, ale i po południu, z zapewnionym miejscem dla młodych ludzi. Zajęcia powinny być prowadzone nie tylko przez specjalistów, ale przede wszystkim przez osoby, które lubią pracę z osobami starszymi. W klubie powinien działać punkt wolontariatu dla seniorów.

JAK TO ZROBILIŚMY?

Przygotowanie:

W październiku 2015 roku zostało uruchomione Suwalskie Centrum Inicjatyw Senioralnych

przy ul. Ciesielskiej 15, zainicjowane i prowadzone przez Suwalską Radę Seniorów. Do programu współpracy miasta Suwałki z organizacjami pozarządowymi na 2016 rok wprowadzono priorytet dotyczący działań na rzecz starszych mieszkańców, w tym uruchomienia klubów seniora. Urząd miasta zabezpieczył na ten cel kwotę 180 tysięcy złotych rocznie. Następnie Suwalska Rada Seniorów zorganizowała konsultacje z organizacjami zainteresowanymi przystąpieniem do konkursu. Dofinansowanie na prowadzenie klubu seniora na osiedlu Północ otrzymało Stowarzyszenie Aktywności Społeczno-Kulturalnej „Nie Po Drodze”. Co ciekawe, jest to organizacja skupiająca młodych ludzi, doświadczona w działaniach artystycznych na dużą skalę, animacjach sąsiedzkich i działaniach streetworkingowych.

Równolegle do konkursu rada seniorów zorganizowała konferencję „Aktywność nie idzie na emeryturę”. Wzięło w niej udział ponad 200 osób. Podczas jednego z paneli dyskutowane były formy aktywności seniorów, w tym stworzenie warunków do tej aktywności w klubach

seniora. Kluby seniora miałyby być miejscem w pewnym sensie terapeutycznym. Atrakcyjna oferta, a przede wszystkim życzliwa atmosfera pomogłyby przekonać starsze osoby, że warto wyjść z domu, że nie należy zamykać się w czterech ścianach. Kluby mają za zadanie przywracać poczucie bycia potrzebnym i ważnym oraz dobitnie pokazać, że starszym osobom należy się nasza uwaga, zainteresowanie i pomoc.

Działania wspierające:

Pierwszym typem takich działań były wizyty studyjne członków Suwalskiej Rady Seniorów w Klubie Surma i Centrum Społecznym Paca 40, zorganizowane w trakcie zjazdów szkoleniowo-warsztatowych programu „Zoom na Rady Seniorów. Uniwersytet Obywatelski” w Warszawie. Drugim warsztaty zrealizowane w ramach bonu edukacyjnego będącego elementem wspomnianego programu.

Wiedzieliśmy, że kluby muszą być prowadzone profesjonalnie, z dużą znajomością tematu i z wrażliwością wobec osób, które będą do nich przychodzić. Żeby wypracować standardy działań klubów seniora, wykorzystaliśmy pierwszą część bonu i zaprosiliśmy Latającego Socjologa Michała Danielewicza do poprowadzenia warsztatu. Zależało nam na tym, by warsztat był szczególnie pomocny młodym wolontariuszom, którzy aktualnie rozpoczynają działania na rzecz seniorów, a w przyszłości będą zajmowali się organizacją czasu seniorów.

Zapraszaaliśmy mieszkańców na sobotnie tworzenie ogródka pod klubem i wykorzystaliśmy tę sytuację do przeprowadzenia mini diagnozy: zachęcaliśmy spotkanych ludzi, aby powiedzieli nam, jakie mają talenty. Pojawiały się: spokój, miłość, radość. Dzięki takim wyjściom i „zaczepianiu” mieszkańców my, czyli społeczność klubu seniora, mamy szansę zaistnieć w świadomości i sprawić, że nie będziemy tylko zamkniętą za drzwiami klubu grupą.

**Agnieszka Dragon, 28 lat,
koordynatorka Klubu Seniora
przy ul. Chopina 6**

W warsztacie wzięło udział 19 osób: członków rady seniorów, urzędników, przedstawicieli organizacji prowadzącej Klub Seniora przy ul. Chopina oraz wolontariuszek – studentek pedagogiki osób starszych Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej im. prof. Edwarda F. Szczepanika. Wspólnie zastanawialiśmy się, na jakie potrzeby powinien odpowiadać klub seniora, jak powinien być prowadzony. Opracowaliśmy rekomendacje do ogłoszeń o otwartych konkursach na prowadzenie klubów seniora i przekazaliśmy je do urzędu miasta.

Drugą część bonu edukacyjnego wykorzystaliśmy do przeprowadzenia akcji sąsiedzkich przy wsparciu Latającej Animatorki Kultury Karoliny Pluty. Chcieliśmy, aby o klubie i centrum dowiedziało się jak najwięcej osób. Działania były inspirowane zbiorem „Pomysłów do zrobienia” Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „ę”. Jedną z akcji przeprowadziliśmy przy klubie na ul. Chopina. Mieliśmy ze sobą skrzynki na kwiaty. Zachęcaliśmy spotkanych ludzi, by napisali na kartkach, jakie mają talenty. Kartki umieszczaliśmy na skrzynce i nasz mini ogródek obrósł talentami mieszkańców. W ten sposób zapraszaaliśmy do udziału w urządzaniu ogródka i obsadzaniu kwiatami skrzynek przy klubie, które miały odbyć się za kilka dni. Druga, podobna akcja, wydarzyła się przy Suwalskim Centrum Inicjatyw Senioralnych przy ul. Ciesielskiej.

Realizacja:

W styczniu i lutym 2016 roku opracowaliśmy i rozpoczęliśmy wdrażanie programu działań dla Suwalskiego Centrum Inicjatyw Senioralnych przy ul. Ciesielskiej 15 oraz promowanie w lokalnych i regionalnych mediach pomysłu uruchomienia klubów seniora. Na początku lutego otworzyliśmy Klub Seniora przy ul. Chopina na osiedlu Północ.

22 lutego odbyła się organizowana przez nas konferencja prasowa, na której między innymi prezentowano ideę klubów seniora. Tego samego dnia odbył się warsztat dotyczący opracowania standardów klubów seniora, a pod koniec marca akcje animacyjno-sąsiedzkie w obu klubach.

Rezultaty:

Doprowadziliśmy do uruchomienia dwóch klubów seniora: Centrum Inicjatyw Senioralnych oraz Klubu Seniora na osiedlu Północ. W klubach zawiązały się grupy zainteresowań zaproponowane przez samych seniorów: grupa zajmująca się: decoupage, carving, gimnastyka, „babskie pogaduchy”, komputerowa, języka angielskiego, bluesowe warsztaty muzyczne, ogrodnicy, grupa turystyczna, grupa „jak być piękną”. W PWSZ zawiązała się grupa wolontariuszek, studentek pedagogiki osób starszych chętnych do współpracy z klubami seniora. Wypracowane standardy dotyczące działania klubów zostały przekazane urzędowi miejskiemu. Mają służyć jako pomoc

Dzięki warsztatowi o standardach klubów seniora po raz pierwszy mieliśmy możliwość dłuższej rozmowy w poszerzonej z tej okazji grupie. Jestem przekonana, że wszyscy uczestnicy spotkania będą świetnymi ambasadorami suwalskich klubów seniora. Będą przede wszystkim zdawać sobie sprawę, że to nie liczba kursów komputerowych sprawia, że starsi ludzie zechcą przyjść do klubu, ale życzliwość zarówno prowadzących, jak i klubowiczów, która przywraca ludziom szacunek do samych siebie, sprawia, że czują się potrzebni i znów lubią życie.

Agnieszka Szyszko, 44 lata, pełnomocnik Prezydenta Miasta Suwałk ds. Współpracy z Organizacjami Pozarządowymi

merytoryczna do tworzenia kolejnych, otwartych konkursów ofert na prowadzenie klubów seniora w Suwałkach.

CO Z TEGO MAJĄ SUWAŁKI?

Wypracowaliśmy model ścisłej, partnerskiej współpracy z samorządem. Staliśmy się partnerem przy realizacji polityki senioralnej nie tylko w mieście, ale i w regionie jako jedyna rada seniorów w woj. podlaskim. Poznaliśmy nowe narzędzia pracy i od razu zastosowaliśmy je w praktyce, diagnozując środowisko senioralne w Suwałkach, dzięki czemu jesteśmy wiarygodnym partnerem dla samorządu. Nawiązaliśmy kontakty w całej Polsce, które są utrzymywane i dają inspirację (np. do utworzenia „Gazety Seniora”). Wspólnie z samorządem zaraziliśmy mieszkańców Suwałk pozytywnym myśleniem o seniorach.

TERAZ ŚWIAT WYGLĄDA INACZEJ

Wymiernym rezultatem naszego działania jest ogródek przy klubie seniora na osiedlu Północ, urządzony przez seniorów i przyjaciół klubu. Zainteresowanie udziałem w zajęciach klubu przerosło oczekiwania wszystkich. Na zajęcia trzeba zapisywać się z wyprzedzeniem i nie zawsze wszyscy mogą się pomieścić. Drugą ważną i dostrzegalną zmianą jest „azymut na seniora” odnaleziony przez studentów z PWSZ. Dzięki udziałowi w projekcie dostali oni odpowiedź na pytanie o sens studiowania pedagogiki osób starszych.

Osoby zaangażowane w realizację projektu:

Jadwiga Sowulewska – przewodnicząca Suwalskiej Rady Seniorów

Barbara Grabowska – wiceprzewodnicząca Suwalskiej Rady Seniorów

Maria Lauryn – sekretarz Suwalskiej Rady Seniorów

Dariusz Żukowski – członek Suwalskiej Rady Seniorów

Agnieszka Szyszko – pełnomocnik Prezydenta Miasta Suwałk ds. Współpracy z Organizacjami Pozarządowymi

Honorata Rudnik – naczelnik Wydziału Spraw Społecznych Urzędu Miejskiego w Suwałkach

Agnieszka Dragon – koordynator Klubu Seniora przy ul. Chopina 6

Wsparcie ze strony Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „ę”:

Michał Danielewicz – Latający Socjolog

Karolina Pluta – Latająca Animatorka Kultury

Joanna Mikulska i Beata Tokarz-Kamińska – tutorki



Opieka konieczna

Koszalin

CO: Uruchomienie pilotażu Zdalnego Centrum Opiekuńczo-Pomocowego „Teleopieka” dla osób z ograniczoną samodzielnością w codziennym funkcjonowaniu

KTO: Partnerstwo Koszalińskiej Rady Seniorów z Urzędem Miejskim w Koszalinie

PRZEPIS NA WSPÓŁPRACĘ PARTNERSTWA:

Wspólna praca nad projektem umożliwiła poznanie wzajemnych oczekiwań i preferencji. Była też okazją do odkrywania coraz to szerszych obszarów pożądanej i możliwej współpracy samorządu i rady, co ułatwiło wspólną realizację innych projektów, np. Koszalińskiej Karty Seniora, której emisję rozpoczęto 1 kwietnia 2016 r. Praca nad projektem ujawniła też obszary rozbieżne co do oczekiwań i możliwości realizacyjnych, zarówno po stronie rady, jak i po stronie samorządu. Bez wątpienia jednak współpraca przy projekcie teleopieki zbliżyła partnerów, co będzie przydatne w pracy nad kolejnymi projektami.

CO BYŁO PROBLEMEM?

Ponad 20 tys. osób mieszkających w Koszalinie (około 20% populacji) to ludzie, którzy ukończyli 60. rok życia, a więc to właśnie w tej grupie znajduje się najwięcej użytkowników pomocy społecznej. Aktualnie około 200 osób w Koszalinie jest objętych wizytacją opiekunów społecznych, które trwają od godziny 7.00 do 15.00. Poza tymi godzinami osoba chora, która nie ma wsparcia znajomych lub bliskich, jest pozostawiona sama sobie. Państwo, przenosząc opiekę nad seniorem na rodziny, nie stworzyło dla nich żadnego mechanizmu wsparcia. Często rodziny nie mają wystarczającej wiedzy i umiejętności sprawowania czynności pielęgnacyjnych i opiekuńczych. W systemie pomocy nadal brakuje monitorowania sytuacji osób wymagających opieki i ich opiekunów. Te fakty oraz przykłady braku opieki lub zaniedbań pochodzące z doświadczeń naszej gminy lub okolic spowodowały, że postanowiliśmy zająć się pilotażem Zdalnego Centrum Opiekuńczo-Pomocowego „Teleopieka”.

JAK TO ZROBILIŚMY?

Przygotowanie:

Prace nad projektem rozpoczęliśmy od rozpoznania technicznych i organizacyjnych warunków sprawowania opieki nad osobami o ograniczonej samodzielności w codziennym funkcjonowaniu, które obecnie oferuje rynek usług opiekuńczych. Członkowie Koszalińskiej Rady Seniorów i personel Domu Pomocy Społecznej w Koszalinie, dostali instruktaż w dotyczący wykorzystania teleinformatyki w usługach opiekuńczych.

Projekt był przedmiotem kilku posiedzeń rady seniorów i został przez nią wskazany jako priorytetowy dla licznej grupy osób starszych.

Działania wspierające:

Odbyliśmy wyjazd studyjny do Centrum Pomocy Rodzinie w Słupsku, gdzie teleopieka, w ograniczonej postaci, jest wdrożona i funkcjonuje od 2013 roku. Dzięki zaangażowaniu się w program „Zoom na Rady Seniorów. Uniwersytet Obywatelski” mogliśmy przedyskutować nasz

pomysł z członkami innych rad seniorów. Było to dla nas bardzo pomocne.

Podczas pracy na warsztatach znaleźliśmy wspólny język z przedstawicielką samorządu, dyrektorką Wydziału Kultury i Spraw Społecznych UM w Koszalinie. Pierwszy raz pracowaliśmy wspólnie z samorządem nad konkretnymi rozwiązaniami.

Bon edukacyjny wykorzystaliśmy na wynagrodzenie dla Anny Burdziej, która kieruje Zakładem Pielęgnacyjno-Opiekuńczym w Koszalinie. Podjęła się przeszkolenia personelu domu opieki społecznej i członków rady seniorów w zakresie usług i codziennych czynności opiekuńczych. Efektem szkolenia jest lista dziesięciu rozwiązań organizacyjnych, które w znakovity sposób mogą poprawić jakość usług opiekuńczych i pielęgnacyjnych w Koszalinie. Proponowane rozwiązania będą przedmiotem dalszej pracy Koszalińskiej Rady Seniorów.

Realizacja:

Pracę rozpoczęliśmy od zaprezentowania projektu Prezydentowi Miasta Koszalina, który zaprosił dwie firmy do złożenia oferty usług opieki teleinformatycznej. Obie z nich potwierdziły wolę realizacji pilotażu teleopieki na własny koszt.

Do udziału w projekcie zaprosiliśmy seniorów z Koszalina. To było trudne zadanie, gdyż wymagało wejścia w prywatną sferę życia mieszkańców. Każdy z rady wybierał osobę, do której ma zaufanie. W ten sposób zbudowaliśmy zespół dziesięciu osób, które zaprosiliśmy do wzięcia udziału w pilotażu. Obiecaliśmy, że będziemy razem z nimi przechodzić przez kolejne etapy wdrażania teleopieki. Seniorzy wyrazili zgodę na współpracę w fazie oceny funkcjonalności i przydatności systemu. Uczestnicy pilotażu co tydzień wypełniają ankietę. Na przyzwyczajenie się do systemu teleopieki i naukę korzystania z niej mają rok – tyle będzie trwał pilotaż. Centrum monitoringu będzie prowadzone przez samorząd.

Dobra współpraca z radą seniorów to przede wszystkim dialog, wzajemne zaufanie oraz wspólne poszukiwanie rozwiązań. Jedną z największych wartości, jaką cenię we współpracy z Koszalińską Radą Seniorów jest aktywność i ogromne zaangażowanie w sprawę Miasta i jego mieszkańców. To także ogromna wrażliwość na problemy osób senioralnych i gotowość do ich systemowego rozwiązywania. Koszalińska Rada Seniorów we wrześniu br. będzie na półmetku swojej pierwszej 4-letniej kadencji. To świetny czas na pierwsze podsumowanie i refleksje. Sukcesy współpracy samorządu i Koszalińskiej Rady Seniorów to przede wszystkim uruchomiony w br. program Koszalińskiej Karty Seniora, w ramach którego do chwili obecnej zostało złożonych ponad 8.000 wniosków o wydanie Karty. To także współpraca w ramach Projektu „Zoom na Rady Seniorów”, której rezultatem jest przygotowanie projektu systemu Teleopieki. To także coraz większa aktywność osób senioralnych w kolejnych edycjach Koszalińskiego Budżetu Obywatelskiego.

Dzięki współpracy z Radą Seniorów koszaliński samorząd niewątpliwie zyskał kompetentnego partnera do kreowania polityki senioralnej w Mieście.

Piotr Jedliński Prezydent Koszalina

Rezultaty:

Projekt jest nadal w trakcie realizacji. Przewidujemy, że instalacja urządzeń nastąpi do końca czerwca 2016. Pilotaż pozwoli rozpoznać potrzeby środowiska senioralnego w zakresie teleopieki. W przypadku dużego zainteresowania taką formą opieki rozważymy potrzebę wprowadzenia usługi dla większej grupy najstarszych mieszkańców naszego miasta. Mamy nadzieję, że projekt zwiększy poczucie bezpieczeństwa osób starszych. Osobom biorącym udział w pilotażu zapewni udzielenie pomocy całonocowej w razie upadku lub nagłego pogorszenia stanu zdrowia oraz umożliwi szybki kontakt z pracownikiem centrum teleopieki.

CO Z TEGO MA KOSZALIN?

Projekt jest nadal w fazie realizacji. Urządzenia monitorujące i wspierające życie osób starszych i niesamodzielnych nie zostały jeszcze zainstalowane. Już dzisiaj mamy świadomość, w jak trudnych warunkach funkcjonują osoby niesamodzielne i że należy wesprzeć je dobrze zorganizowanymi usługami opiekuńczo-pielęgniacyjnymi.

Niepodważalną korzyścią, widoczną już teraz, jest nadanie środowisku senioralnemu nowej podmiotowości, dzięki której samorząd traktuje seniorów jak adresatów swojej polityki.

TERAZ ŚWIAT WYGLĄDA INACZEJ

Naświetliliśmy ważny, społeczny problem. Projekt „Teleopieka” stał się fundamentem rozpoznania sytuacji i warunków, w których funkcjonują osoby niesamodzielne i ich opiekunowie. Oddziaływanie tego projektu jest jednak dużo szersze i obejmuje całe otoczenie osób niesamodzielnych: rodzinę, przyjaciół, sąsiadów, opiekunów społecznych, lekarzy.

Wnioski wynikające z tego rozpoznania wskazują na konieczność radykalnej poprawy organizacji opieki nad osobami starszymi i niesamodzielnymi. W obecnych czasach opieka ta nie powinna i nie może być cedowana na rodzinę, bez zabezpieczonego profesjonalnego wsparcia merytorycznego i organizacyjnego. Świadomość warunków, w jakich pozostają osoby niesamodzielne i ich rodziny, wyznacza Koszalińskiej Radzie Seniorów priorytety dalszych działań. Dzięki projektowi zyskał silnych sojuszników.

Byłam zaskoczona werwą i poczuciem humoru osób biorących udział w warsztacie. Praca z tą grupą sprawiła mi olbrzymią frajdę. Opiekunki z MOPS-u mówiły o problemach, ale to seniorzy proponowali rozwiązania dla teleopieki. Ponadto spojrzeli na problemy od strony rodzin osób objętych opieką, pomogli zmienić perspektywę. Po tych warsztatach ustaliliśmy wspólnie z samorządem, zakładem opieki i radą, że zorganizujemy konferencję o problemach opiekuńczych skierowaną do opiekunów, pielęgniarek i rodzin osób wymagających opieki.

Anna Burdziej, prowadząca szkolenie, kierownik Zakładu Opiekuńczo-Pielęgniacyjnego w Specjalistycznym Zespole Gruźlicy i Chorób Płuc w Koszalinie

Udział w programie „Zoom na Rady Seniorów. Uniwersytet Obywatelski” była dla nas dodatkowym zastrzykiem motywacji. Nasza „Złota linia”, bo tak wstępnie nazywał się projekt, zamieniła się w duży program teleopieki. Bardzo dużo dały nam warsztaty prowadzone przez panią Anię Burdziej realizowane w ramach bonu edukacyjnego. Pani Ania wytknęła nam różne niedociągnięcia w programie, modyfikowaliśmy nasze rozwiązania. Teraz ruszamy z programem, który jest udoskonalony.

Anna Komadowska, członkini Koszalińskiej Rady Seniora

Osoby zaangażowane w realizację projektu:

Piotr Jedliński – Prezydent Miasta Koszalina

Dorota Pawłowska – Dyrektorka Wydziału Kultury i Spraw Społecznych UM w Koszalinie

Dorota Gruszczyńska – Inspektorka w Wydziale Kultury i Spraw Społecznych UM w Koszalinie

Grażyna Sienkiewicz – Dyrektorka Domu Pomocy Społecznej w Koszalinie

Alojzy Biront – członek KRS

Irena Sochańska – członkini KRS

Anna Komadowska – członkini KRS

Jan Bętkowski – członek KRS

Genowefa Charkiewicz – członkini KRS

Anna Burdziej – kierowniczka Zakładu Opiekuńczo-Pielęgnacyjnego w Specjalistycznym Zespole Gruźlicy i Chorób Płuc w Koszalinie

Seniorzy zaproszeni do pilotażu i oceny przydatności systemu – 10 osób

Opiekunki społeczne Domu Pomocy Społecznej w Koszalinie – 30 osób

Wsparcie ze strony Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „ę”:

Maria Klaman – tutorka

Tomasz Schimanek – tutor

Przemysł

CO: Diagnoza potrzeb kulturalno-społecznych seniorów w Przemyślu

KTO: Partnerstwo Przemyskiej Rady Seniorów i Urzędu Miejskiego w Przemyślu

PRZEPIS NA WSPÓŁPRACĘ PARTNERSTWA:

Recepta leży w otwartości na różnorodne działania, na wzajemnym szacunku i partnerstwie przy realizacji zadań. Ważne jest, aby jak najwięcej lokalnych organizacji, firm, instytucji było zainteresowanych realizacją polityki senioralnej. Obecnie nasza rada jest każdorazowo zapraszana na posiedzenia rady miejskiej z możliwością zabrania głosu. Udział w projekcie umożliwił nam stanie się kompetentnym partnerem dla samorządu lokalnego.

CO BYŁO PROBLEMEM?

Projekt jest odpowiedzią na potrzebę opracowania skutecznych sposobów prowadzenia partycypacji społecznej, a także prawidłowo prowadzonej diagnozy lokalnej. Chcieliśmy zgromadzić wiedzę na temat rodzajów aktywności przemyskich seniorów, ich sposobów spędzania czasu wolnego oraz intensywności kontaktów społecznych. Wszystko po to, aby w przyszłości lepiej dostosować ofertę miejską do ich potrzeb. Ważne jest też to, że chcieliśmy dotrzeć do osób, które są mało aktywne społecznie i kulturalnie z powodu niepełnosprawności, niewystarczających środków finansowych lub zajmują się domem czy wnukami.

JAK TO ZROBILIŚMY?

Przygotowanie:

Podczas zjazdów w Warszawie, w ramach warsztatu generowania pomysłów, wspólnie z naszą tutorką Katarzyną Wala zdecydowaliśmy, do jakiej grupy seniorów chcielibyśmy dotrzeć, wypracowaliśmy też ostateczną wersję pytań do ankiety.

Działania wspierające:

W ramach bonu edukacyjnego, który był elementem programu „Zoom na Rady Seniorów. Uniwersytety Obywatelski” postanowiliśmy zaprosić do nas Latającą Socjolożkę Katarzynę Chajbos, żeby przeprowadziła z nami szkolenie ankierskie. Wsparcie techniczne zapewnił nam urząd miasta, udostępniając lokal i wyposażenie na warsztaty.

Realizacja:

Ankiety realizowaliśmy w lutym. Każdy z członków rady rozmawiał z pięcioma starszymi mieszkańcami. Przeprowadziliśmy 72 ankiety. Analiza wyników badań posłużyła nam do przygotowania konkretnego planu działania rady seniorów. Pozwoliła także przybliżyć jej członkom obraz rówieśników, występujące potrzeby, niezrealizowane zamierzenia, a także marzenia seniorów. Pomogła nam też w podejmowaniu dalszych decyzji w oparciu o zebrane dane, a nie osobiste przekonania. Dodatkowo radni bardzo pozytywnie podeszli do swojej nowej roli twórcy i realizatora badań: nie tylko byli zadowoleni z nowych umiejętności, ale także otworzyli się bardziej na głos tych, których reprezentują.

Rezultaty:

Przeprowadzenie wywiadów pozwoliło nam poznać potrzeby osób starszych, zwłaszcza nieaktywnych i wycofanych z życia społecznego. Wyniki badań zostały zebrane w formie raportu podsumowującego, pt. „Diagnoza lokalna potrzeb środowiska senioralnego w Przemyślu”. Został zaprezentowany na posiedzeniu rady miasta. Chcemy też z nim dotrzeć do klubów osiedlowych, grup parafialnych, kół emerytów i rencistów. Zaprezentować najszerszemu gronu osób, którym bliski jest temat seniorów.

CO Z TEGO MA PRZEMYŚL?

Realizacja projektu pozwoliła nam na nawiązanie partnerskiej współpracy z samorządem lokalnym. Uzyskaliśmy fachową wiedzę w zakresie metod, sposobów i modeli pracy przy wydobywaniu różnych informacji w środowisku osób starszych. Przeprowadzenie badań przez członków rady seniorów pozwoliło również na nawiązanie licznych więzi z respondentami. Wspólne uczestnictwo w projekcie dostarczyło nam rzetelnej wiedzy na temat sytuacji osób starszych. Wyniki badań dowodzą, że seniorzy w Przemyślu nie są jednolitą grupą. Analiza wypowiedzi respondentów pozwala wyróżnić sześć podstawowych typów: wycofani, niesprawni, etatowe babcie, średnio aktywni,

hobbyści, aktywni. Przyglądając się ich profilom, można dostrzec zasadnicze różnice w zakresie potrzeb kulturalnych i społecznych, a także możliwości korzystania z oferty dedykowanej seniorom. Tworząc ofertę skierowaną do osób starszych, należy każdorazowo uwzględniać potrzeby, trudności, motywacje i oczekiwania poszczególnych grup seniorów.

Przyznam, że jestem zszokowana ogromem wiedzy, którą nam przekazano. Uczestniczyłam w różnych projektach, ale z czymś takim jeszcze się nie spotkałam. Już podczas warsztatów w Warszawie zostaliśmy ukierunkowani na to, z jaką grupą seniorów powinniśmy porozmawiać, a potem podczas analizy ankiet nauczyliśmy się, co ważne dla nas możemy wyciągnąć z odpowiedzi. Było to wspaniałe doświadczenie.

Elżbieta Grodecka, sekretarz Przemyskiej Rady Seniorów:

TERAZ ŚWIAT WYGLĄDA INACZEJ

Wyciągnęliśmy wnioski z raportu dotyczące tego, że często seniorów nie stać na korzystanie z oferty kulturalnej. Postanowiliśmy stworzyć w Przemyślu sieć miejsc przyjaznych seniorom. Będą to różnorodne punkty usługowe jak np. kawiarnie, fryzjerzy, kosmetyczki, teatry i kina, które będą oferować zniżki dla seniorów. Zależy nam na zacieśnianiu współpracy różnych podmiotów: osób prywatnych, prawnych, instytucji i organizacji oraz

na promowaniu ich działalności w środowisku senioralnym. Chcemy tworzyć lokalne partnerstwa we wspólnych przedsięwzięciach kierowanych do seniorów, pozyskiwać informacje i umiejętności prowadzenia odpowiedniej partycypacji społecznej i obywatelskiej. Te licznie otwarte nowe ścieżki do wspólnych działań, w różnych programach dla seniorów w środowisku lokalnym, to bardzo istotne zmiana, którą możemy obserwować.

Osoby zaangażowane w realizację projektu:

Robert Gawlik – pełnomocnik Prezydenta ds. Organizacji Pozarządowych

Bogumiła Walicka-Lechowicz – przewodnicząca Przemyskiej Rady Seniora

Elżbieta Grodecka – sekretarz Przemyskiej Rady Seniora

Małgorzata Jaszewska – członkini Przemyskiej Rady Seniora

Genowefa Rusinowska – członkini Przemyskiej Rady Seniora

Anna Hayder – członkini Przemyskiej Rady Seniora

oraz **10 pozostałych członków Przemyskiej Rady Seniorów** – przeprowadzenie ankiet

Wsparcie ze strony Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „e”:

Katarzyna Łęgnowska – animatorka Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „e”

Adam Kadenaci – Latający Socjolog

Katarzyna Chajbos – Latająca Socjolożka

Katarzyna Wala – tutorka

Ankiety przeprowadzałam w świetlicy z ludźmi, których wydawałoby się, znam. Jako ankieter „dosłyszałam” dużo niewypowiedzianych w codziennym kontakcie myśli.

Ankieter myślący, słuchający, dysponuje naprawdę dużą wiedzą. To zadanie było dla mnie ważne.

Lubię ludzi, lubię słuchać, uwielbiam być pomocna. Uczę się prawdziwej pomocy. Bardzo trudno być „prawdziwym” w sensie rozumienia potrzeb. Nie pisać scenariusza według własnej oceny. Nie uszczęśliwiać na siłę. Tego typu działania są ważne. Dobrze, że mogłam i mogę uczestniczyć w działaniach, które mogą spowodować, że seniorzy nie będą samotni.

Małgorzata Jaszewska, członkini Przemyskiej Rady Seniorów:



Diagnoza niezbędna

 *Miechów*

MIECHÓW

CO: Diagnoza sytuacji zdrowotno-socjalnej osób starszych 60+ w Gminie Miechów

KTO: Partnerstwo Rady Seniorów w Miechowie oraz Gminy Miechów

PRZEPIS NA WSPÓŁPRACĘ PARTNERSTWA:

Przede wszystkim rozmowy prowadzone w atmosferze wzajemnej otwartości dają najlepsze rezultaty. Mamy tę przyjemność, że łączą nas bardzo dobre kontakty z burmistrzem, który, gdy wybierano go po raz pierwszy, był najmłodszym burmistrzem w Polsce. Mimo młodego wieku stara się zrozumieć seniorów i odpowiedzieć na ich najpilniejsze potrzeby.

CO BYŁO PROBLEMEM?

Gmina Miechów jest najbardziej starzejącą się gminą w woj. małopolskim. Ponad 25% mieszkańców to ludzie w wieku 60+. Dodatkowo, jak wynika z danych statystycznych sprzed kilku lat, w powiecie miechowskim odnotowuje się największą w Polsce zachorowalność na raka płuc wśród kobiet i mężczyzn. Chcieliśmy poznać ich sytuację zdrowotno-socjalną. Chcieliśmy dowiedzieć się, jakie doświadczenia z opieką zdrowotną mają seniorzy z naszej gminy, jak spędzają czas wolny, w jaki sposób korzystają z opieki społecznej. Chcieliśmy, aby zdobyta wiedza stała się podstawą do ujęcia potrzeb seniorów w strategii gminy.

JAK TO ZROBILIŚMY?

Przygotowanie:

W ramach przygotowań wzięliśmy udział w programie „Zoom na Rady Seniorów. Uniwersytet Obywatelski”. Pomogło nam to zawęzić nasze działania, krytycznie zastanowić się nad doborem pytań. Wspólnie z przedstawicielem samorządu opracowaliśmy kwestionariusz. Następnie sporządziliśmy listę osób 60+, które chcemy odwiedzić, podzieliliśmy pracę pomiędzy ankietatorów i określiliśmy teren objęty diagnozą.

Chodziło nam o to, aby badaniem objąć też seniorów z gmin wiejskich i sprawdzić jakie różnice w potrzebach senioralnych występują pomiędzy miastem a wsią.

Działania wspierające:

Bardzo mobilizujące i wspierające były rozmowy z burmistrzem, a także ze starszymi mieszkańcami gminy Miechów podczas spotkań i gminnych uroczystości. Po przeprowadzeniu ankiet skorzystaliśmy z bonu edukacyjnego, zapraszając do nas Iżę Szostak, Latającą Socjolożkę, która podsumowała nasze działania i zaprezentowała przygotowany przez siebie raport będący opracowaniem wyników ankiet. Trudno nam sobie wyobrazić prace nad wynikami ankiet bez jej pomocy.

Realizacja:

Do ankietowania przystąpiło dziewięć osób z rady seniorów, cztery osoby ze Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów oraz dwie osoby z klubu seniora. Ogromną pomocą stanowiło dla nas zaangażowane pięciu sołtysów i jednego radnego. Zrealizowaliśmy 1530 ankiet. Braliśmy plik ankiet w rękę i chodziliśmy od domu do domu. Nie każdy chciał z nami rozmawiać, często witała nas tabliczka „uwaga zły pies” i za-

mknięte drzwi. Dodatkowo wykonywaliśmy pracę zimą, kiedy niełatwo spotkać mieszkańców na podwórkach. Była to trudna praca, która pokazała też nam, jak bardzo boimy się siebie nawzajem i że często zamykamy się w domach w obawie przed ludźmi.

Rezultaty:

Wypełnione ankiety przesłaliśmy Izbie Szostak, Latającej Socjolożce, która na ich podstawie przygotowała raport. Na prezentację raportu zaprosiliśmy wszystkich zaangażowanych, przedstawicieli samorządu oraz lokalną prasę. Dzięki temu o naszych działaniach szybko dowiedziała się opinia publiczna i wkrótce byliśmy już rozpoznawalni w miejscowej przychodni zdrowia. Dzięki raportowi burmistrz dostał też konkretne wytyczne, w którą stronę powinna iść polityka senioralna w naszej gminie.

CO MA Z TEGO MIECHÓW?

Rozpoznaliśmy faktyczną sytuację zdrowotno-socjalną osób 60+. Poznaliśmy ich potrzeby.

Wskazaliśmy też, co należy zmienić, aby poprawić warunki ich życia, które grupy mieszkańców mają ograniczony dostęp do informacji i usług zdrowotno-pielęgniacyjnych, do lekarzy rodzinnych i specjalistów. Jako rada seniorów zyskaliśmy na wiarygodności, łatwiej nam jest teraz rozmawiać z samorządem, przekonać go do swoich racji.

TERAZ ŚWIAT WYGLĄDA INACZEJ

Zwiększyła się świadomość potrzeb seniorów. Teksty w lokalnej prasie wywołały dyskusje o problemach seniorów, o potrzebie pomocy sąsiedzkiej. Zmianie uległa organizacja pracy ośrodków zdrowia i lekarzy. Poprawiło się podejście do pacjentów, pojawiły się ułatwienia organizacyjne np. można do lekarzy rejestrować się dzień wcześniej, jeśli wizyta jest następnego dnia wcześniej rano.

Są ludzie, którzy nie kupują leków, bo nie mają za co. To jest straszna rzeczywistość niektórych seniorów. Cieszę się, że dzięki ankietom pokazaliśmy prawdziwą sytuację mieszkańców naszej gminy. Chcemy, aby świat się o tym dowiedział. Może dzięki rozprzestrzenieniu tej wiedzy uda nam się choć trochę zmienić rzeczywistość.

**Marysia, lat 62, emerytowana
pracowniczka banku**

Osoby zaangażowane w realizację projektu:

Magdalena Wilk-Białek – kierowniczka Referatu Spraw Społecznych, Kultury, Sportu i Współpracy z Organizacjami Pozarządowymi Urzędu Gminy i Miasta w Miechowie

Maria Papis – członkini Rady Seniorów w Miechowie, emerytowany pracownik Banku PKO BP.

Krystyna Gamrat – członek Rady Seniorów, emerytowana nauczycielka fizyki

Elżbieta Kołodziejczyk-Grelak – członkini Rady Seniorów w Miechowie, kierowniczka Zespołu Kuratorów Sądowych

Longina Król – prezeska Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów Oddziału Rejonowego w Miechowie, emerytowana kadrowa

Krystyna Barwińska – przewodnicząca Rady Seniorów w Miechowie, emerytowany nauczyciel i wychowawca.

Wsparcie ze strony Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „ę”:

Iza Szostak – Latająca Socjolożka

Katarzyna Wala – tutorka



Dialog międzypokoleniowy

Prudnik

CO: Laboratorium obywatelskie. Edukacja międzypokoleniowa o budżecie obywatelskim

KTO: Partnerstwo Prudnickiej Rady Seniorów i Gminy Prudnik

PRZEPIS NA WSPÓŁPRACĘ PARTNERSTWA:

W Prudniku współpraca opiera się na wzajemnym przekonaniu, że miasto jest wspólną przestrzenią dla wszystkich. Przestrzenią, w której mieszkańcy mogliby tak ułożyć relacje między sobą, aby nie tylko ze sobą współistnieć, ale również współpracować. Aby zaufanie wypierało nieufność, współpraca rywalizację, a zaangażowanie apatię czy rezygnację.

CO BYŁO PROBLEMEM?

Dostrzeżliśmy, że osoby poniżej 18 roku życia nie mogą składać pomysłów do realizacji w budżecie obywatelskim. Dlatego Prudnicka Rada Seniorów postanowiła zaprosić młodzież gimnazjalną do współpracy i poprzez wspólny projekt umożliwić im realizację własnych inicjatyw w ramach budżetu obywatelskiego w roku 2017. Zależy nam na dobrej współpracy międzypokoleniowej i zwiększeniu zaangażowania różnych grup społecznych w sprawy lokalne.

JAK TO ZROBILIŚMY?

Przygotowanie:

Na początku zorganizowaliśmy konferencję inauguracyjną projekt, na którą zostali zaproszeni gimnazjaliści, nauczyciele, rodzice, urzędnicy, członkowie Prudnickiej Rady Seniorów i media.

Działania wspierające:

Przygotowaliśmy materiały informacyjno-promocyjne, publikowaliśmy artykuły w lokalnej prasie. Uczniowie organizowali spotkania w szkołach. Zebrali wszystkie pomysły i przez głosowanie wybrali dwa projekty do dalszej pracy.

Realizacja:

Realizacja projektu polegała na organizacji cyklu spotkań, tzw. międzypokoleniowych kawiarenek obywatelskich, podczas których młodzi ludzie mieli okazję spotkać się z burmistrzem i posłuchać o działaniach urzędu miasta oraz o przygotowaniach do realizacji budżetu obywatelskiego w roku 2017.

Początkowe spotkanie było poświęcone przedstawieniu idei budżetu partycypacyjnego wraz z przykładami dobrych praktyk. Podczas kolejnego młodzi ludzie zostali poproszeni o przedstawienie swoich projektów i przedyskutowanie ich z radą seniorów oraz urzędnikami miejskimi. Następne spotkanie miało formę warsztatową i dotyczyło przygotowania, wypełnienia i złożenia wniosku do budżetu partycypacyjnego.

Rezultaty:

Wspólnie złożyliśmy dwa projekty do budżetu obywatelskiego:

1. „Mobilny telebim” – projekt zaprezentowany przez młodzież z Gimnazjum nr 1 w Prudniku. Opisywane przez nich urządzenie, w zależności od wydarzenia, mogłoby być instalowane w różnych punktach miasta.

2. „Ekologiczny park linowy” – projekt młodzieży z Gimnazjum nr 2 w Prudniku, to pomysł stworzenia parku linowego, którego konstrukcja nie wymagałaby naruszenia drzew. Park linowy miałby być usytuowany w Parku Miejskim w Prudniku.

CO MA Z TEGO PRUDNIK?

Ważną zaletą projektu był rozwój umiejętności miękkich: współpracy, decyzyjności, dyscypliny, samodzielności i planowania. Realizacja projektu uwzględniła zainteresowania i zdolności członków Prudnickiej Rady Seniorów, ich potrzeby i aspiracje. Projekt pozwolił pokazać ich mocne strony, odkrył predyspozycje, których wcześniej być może nie dostrzegali. Okazało się, że są dobrymi organizatorami, że są kreatywni, że potrafią słuchać innych i dzielić się dobrymi praktykami. Projekt nauczył planowania i organizowania wspólnych działań z samorządem. Pokazał, że warto korzystać z różnych źródeł informacji i prezentować wykonaną pracę na forum. Wszystko to okazało się bardzo przydatne w pracy zespołowej. Współpraca pozwoliła lepiej się poznać członkom rady i urzędnikom. Dzięki udziałowi w projekcie dwa pokolenia mieszkańców miały szansę na integrację. Uczestnicy zyskali wyjątkową szansę na dostrzeżenia własnych potrzeb i mocnych stron. Jesteśmy pewni, że to działanie zaprocentuje w przyszłości podniesieniem jakości życia w naszym mieście.

TERAZ ŚWIAT WYGLĄDA INACZEJ

Przede wszystkim nawiązały się dobre relacje międzypokoleniowe. Młodzież mogła spotkać się z burmistrzem, urzędnikami i poznać ich pracę oraz przekonać się, że może liczyć na ich pomoc, a sam urząd jest dla nich otwarty. Młodzi ludzie otrzymali też wyraźny sygnał, że mogą liczyć na pomoc i wsparcie ze strony seniorów, którzy chcą promować pozytywne przykłady aktywności młodzieży. Chcą z nimi współpracować i działać na rzecz budowy pozytywnego wizerunku młodzieży w środowisku lokalnym, a także wizerunku miasta jako przyjaznego młodzieży. Wykreowaliśmy wspólną przestrzeń międzypokoleniowego dialogu, inspiracji i aktywności społecznej.

W projekcie podobała mi się możliwość współpracy z dorosłymi na rzecz mojej miejscowości, dziękuję radzie seniorów za okazanie ogromnego zaufania i ciekawe doświadczenie.

Kludia, 15 lat, przewodnicząca samorządu uczniowskiego w gimnazjum, marzy o własnym warsztacie samochodowym:

Takie spotkanie to bardzo fajny pomysł. Zwłaszcza że w budżecie obywatelskim liczy się głosowanie, więc im więcej osób będzie za naszym projektem, tym bardziej rośnie szansa na wygraną. Robiąc działanie międzypokoleniowe, angażujemy seniorów i młodzież, dzięki czemu mamy szansę na duże poparcie.

Jan Bazydło, 40 lat, zastępca dyrektora gimnazjum

Osoby zaangażowane w realizację projektu:

Barbara Damszel, Stanisław Isalski, Stanisław Faber, Krystyna Pich, Krystyna Lipkowska

– członkowie Prudnickiej Rady Seniorów

Alicja Jania – koordynatorka Prudnickiej Rady Seniorów

Franciszek Fejdych – burmistrz Miasta Prudnika

Marzena Białecka – koordynator projektu w gminie Prudnik

Renata Heda – Naczelnik Wydziału Inwestycji w gminie Prudnik

Bogdan Zator – dziennikarz gazety Prudnik24

Marek Karp – dziennikarz gazety Tygodnik Prudnicki

Wsparcie ze strony Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „ę”:

Beata Tokarz-Kamińska, Joanna Mikulska – tutorki

A photograph of two women sitting at a table, working together. The woman on the left is wearing a white ruffled shirt and glasses, with sunglasses on her head. The woman on the right is wearing a dark top and glasses, and has a name tag that reads "TYCHY Krystyna Piotrowska-Socha". They are looking at a large sheet of paper on the table covered with many small, handwritten sticky notes. A smartphone is visible on the table. The entire image has a blue tint.

Przestrzeń wzorcowa

Tychy

CO: Projektowanie przestrzeni obywatelskiej przyjaznej seniorom w Parku Niedźwiadków i w planowanym budynku Centrum Usług Społecznych

KTO: Partnerstwo Tyskiej Rada Seniorów i Wydziału Budownictwa Urzędu Miasta Tychy

PRZEPIS NA WSPÓŁPRACĘ PARTNERSTWA:

Dialog, który powinien być nieroszczeniowy i konstruktywny.

Cel wspólnie określony i wypracowany.

Wsparcie w działaniach opierające się na wzajemnym szacunku i partnerstwie

CO BYŁO PROBLEMEM?

Część starych Tychów była sypialnią dla Katowic i całego Śląska. Nowa część powstawała w latach 60. i 70., a cała jej infrastruktura rekreacyjna była tworzona dla osób młodych i rodzin z małymi dziećmi, przybywających do pracy z różnych stron Polski.

Dziś te „młode osoby” z lat 70. siedemdziesiątych wkroczyły w przedział wiekowy 60+, a zabudowa osiedli zupełnie nie jest dostosowana do potrzeb. Dlatego ideą naszego projektu było stworzenie przestrzeni, w której seniorzy (choć nie tylko) będą mogli spędzać czas w atrakcyjny i swobodny sposób.

W trakcie pracy nad projektowaniem przyjaznej przestrzeni uświadomiliśmy sobie, że w podzielonym na osiedla mieście seniorzy spotykają się w małych salkach. Nie mają budynku, który byłby zintegrowanym centrum seniora, gdzie osoby starsze mogłyby rozwijać zainteresowania, organizować spotkania kulturalne, zajęcia ruchowe, czy korzystać ze specjalistycznych porad, np. prawnych, lekarskich, psychologicznych, żywieniowych. Kolejnym celem stało się więc stworzenie całorocznej przestrzeni przyjaznej seniorom

JAK TO ZROBILIŚMY?

Przygotowanie:

Potrzeby seniorów określiliśmy w oparciu o rozwiązania funkcjonujące w mieście, wypracowane w ramach Strategii Miasta na lata 2014-2020. Samorząd Miasta Tychy znając potrzeby i wytyczne rady seniorów, wytypował przestrzeń do realizacji projektu – Park Niedźwiadków. Park mieści się pomiędzy nowymi i starymi Tychami, graniczy z uniwersytetem i pływalinią i ma bardzo duży potencjał do działań międzypokoleniowych. Główne pomysły na działania wypracowano na spotkaniu Tyskiej Rady Seniorów, w której zasiadają reprezentanci różnych środowisk senioralnych i przedstawiciele Urzędu Miasta Tychy.

Dodatkową inspiracją była dla nas wizyta w warszawskim Centrum Społecznym Paca 40 w ramach programu „Zoom na Rady Seniorów. Uniwersytet Obywatelski”, dzięki której zapaliliśmy się do pomysłu stworzenia podobnego miejsca w Tychach. Pomysł przedyskutowaliśmy na posiedzeniu rady i napisaliśmy w tej sprawie pismo do władz miasta. Temat chwycił! Wstępnie przyznano nam budynek dawnego internatu mieszczący się w sąsiedztwie Parku Niedźwiadków. Ma tam powstać Centrum Usług Społecznych (CUS).

Działania wspierające:

Chcieliśmy określić potrzeby i oczekiwania środowiska senioralnego wobec proponowanego budynku i przestrzeni Parku Niedźwiadków.

Członkowie rady seniorów przeprowadzili wywiady grupowe wśród tyskich seniorów, m.in. w Klubie Seniora „Płatyna” (40 uczestników), w Klubach Osiedlowych „Tęcza” oraz „Magdalena” (ok. 55 uczestników), w uniwersytecie trzeciego wieku (30 uczestników) oraz spacer badawczy i rozmowy w Parku Niedźwiadków (20 uczestników).

Realizacja:

Dzięki działaniom diagnostycznym zrozumieliśmy, że oczekiwania i potrzeby seniorów dotyczące przestrzeni publicznej to temat bardzo złożony i będziemy potrzebować wsparcia ekspertów. Zaprosiliśmy na warsztaty konsultacyjne Latające Socjolożki Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „ę”: Ludwikę Ignatowicz i Sylwię Widzisz-Pronobis. W warsztatach udział wzięli mieszkańcy, urzędnicy i lokalni aktywiści (łącznie 50 osób). Zależało nam także na zaproszeniu osób niezrzeszonych i usłyszaniu ich opinii.

Podczas warsztatów skoncentrowaliśmy się na kilku kluczowych kwestiach, które wpływają na sposób postrzegania oraz korzystania z par-

ku. Wyłoniliśmy ogólne problemy, które dotyczą wszystkich użytkowników tego miejsca (m.in. brak dobrego oświetlenia, brak toalety publicznej, zdewastowane kosze na śmieci, nieusuwanie przejawów wandalizmu na rzeźbach w par-

ku), a także trudności, z jakimi w parku spotykają się osoby starsze (np. nierówne podłoża ścieżek, ławki bez oparcia).

Dzięki pracy na mapach parku zlokalizowaliśmy konkretne miejsca, w których można wprowadzić przydatne dla seniorów urządzenia i rozwiązania. Uczestnicy spotkania zastanawiali się również, jak nadać temu miejscu spójny i przyjazny charakter.

Drugą część spotkań poświęcono budynkowi CUS. Wypracowaliśmy propozycje dotyczące poszczególnych pomieszczeń i funkcji Centrum, a także potencjalnych działań seniorów w ramach tej instytucji. Wyszczególniliśmy konieczne zmiany

projektowe i infrastrukturalne związane z jego przebudową, uwzględniające potrzeby seniorów.

Rezultaty:

Raport z warsztatów przekazaliśmy samorządowi w celu upublicznienia go na stronie BIP U.M. Tychy oraz jego realizacji. Raport trafił na ręce wiceprezydent prowadzącej „Lokalny Program Rewitalizacji Miasta Tychy”.

Do Tychów przyjechałam w latach 60. i zamieszkałam w bloku przy Parku Niedźwiadków.

Staram się możliwie często wychodzić z domu na ławkę do parku, gdzie obserwuję ludzi, chętnie z nimi rozmawiam. Lubię w parku czytać książki. Chcę się tu czuć przyjemnie, bezpiecznie i wygodnie. Kocham zieleń i kwiaty parkowe. Gdy widzę młodzież i dzieci z rodzicami przebywające w parku, przypominają mi się moje młode lata. Ten park jest moją ucieczką przed samotnością w czterech ścianach i szarżyzną starości.

**Zofia, lat 70+,
emerytowana nauczycielka**

CO Z TEGO MAJĄ TYCHY?

Realizacja partnerskiego projektu samorządu i rady seniorów udowodniła, że wielopłaszczyznowa współpraca jest możliwa, co więcej, jest owocna. Społeczność seniorów ma wreszcie organizację – radę seniorów – która jest przedstawicielem ich potrzeb i ma wpływ na rzeczywistość. Powoli pracujemy nad kolejnymi wspólnymi projektami. Warto podkreślić, że opisany tutaj projekt realizuje kilka celów zawartych w „Strategii rozwiązywania problemów społecznych” miasta Tychy, takich jak: walka z wykluczeniem społecznym, aktywizacja seniorów, włączenie seniorów do życia społecznego, podnoszenie kompetencji cywilizacyjnych i kształtowanie świadomości dotyczącej procesów starzenia się.

TERAZ ŚWIAT WYGLĄDA INACZEJ

Dzięki udziałowi w projekcie „Zoom na rady seniorów...” zysaliśmy świadomość, jak bardzo potrzebujemy wspólnych działań oraz tego, że mamy realną możliwość oddziaływania na rzecz seniorów. Zysaliśmy poczucie sprawstwa. Wydaje nam się, że przenosi się to też na odbiór społeczny naszej rady. Jesteśmy postrzegani jako pożyteczne, skuteczne i niezależne ciało doradcze, inicjujące i koordynujące senioralne wydarzenia w naszym mieście. Nawiązaliśmy także, skutkujące wymianą doświadczeń i pomysłów, cenne kontakty z innymi radami seniorów w Polsce.

Osoby zaangażowane w realizację projektu:

Urszula Polubiec – przewodnicząca Tyskiej Rady Seniorów

Krystyna Piotrowska-Socha – członek Tyskiej Rady Seniorów /KE /UTW

Wojciech Derewicki – członek Tyskiej Rady Seniorów i Klub Seniora „Platyna”

Waldemar Gandzel – pracownik Wydziału Budownictwa Urzędu Miasta Tychy

Kazimiera Krzysztofik – członek Tyskiej Rady Seniorów i Klubu Seniora „Platyna”

Danuta Stasiak – członek Tyskiej Rady Seniorów i Klubu Seniora „Platyna”

Bożena Smolińska – wiceprzewodnicząca Tyskiej Rady Seniorów i Klub Seniora „Tęcza”

Karolina Karczewska – animatorka Klubu Seniora

Małgorzata Krakowiak – animatorka Klubu Seniora

Ewa Dziekońska – prezeska Tyskiego Klubu Ekologicznego, architekt

Stanisław Boczar – członek Klubu Seniora „Platyna”, architekt

Bożena Nowak – naczelnik Wydziału Rozwoju Miasta i Funduszy Europejskich

Magdalena Ziętek-Pierzchała – pracownik Referatu Projektów Społecznych i Funduszy Krajowych

Anna Gronostaj – pracownik Referatu Programowania i Funduszy Europejskich

Wsparcie ze strony Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „e”:

Ludwika Ignatowicz, Sylwia Widzisz-Pronobis, Katarzyna Wala



Radosny senior

Łazy

CO: Partycypacyjne wypracowanie informatora dla seniorów z gminy Łazy

KTO: Partnerstwo Rady Seniorów Gminy Łazy i Urzędu Miejskiego w Łazach

PRZEPIS NA WSPÓŁPRACĘ PARTNERSTWA:

Nic nie zastąpi chęci oraz woli współpracy. Stosunki między radą seniorów a urzędem miejskim od samego początku powstania rady były bardzo dobre. Dzięki projektowi spotkaliśmy się i wspólnie wypracowaliśmy rozwiązania dla naszej gminy.

CO BYŁO PROBLEMEM?

Gmina Łazy składa się z 14 sołectw. Z doświadczeń członków rady wynikało, że wielu seniorów, przede wszystkim tych mieszkających na wsi, nie zna oferty gminy lub nie wie, gdzie może się zgłosić ze swoimi potrzebami i pytaniami. Pomocą dla nich ma być „Informator dla Seniora”, w którym staraliśmy się zebrać najważniejsze informacje dotyczące oferty edukacyjnej, kulturalnej i sportowej dedykowanej seniorom przez naszą gminę. Umieściliśmy w nim także kontakty i instytucje, które mogą okazać się pomocne podczas załatwiania codziennych spraw i w sytuacjach problemowych.

JAK TO ZROBILIŚMY?

Przygotowanie:

Nasze działanie rozpoczęliśmy od spotkania rady seniorów ze wspierającymi radę pracownikami urzędu. W spotkaniu uczestniczyła sekretarz gminy. Rozpoczęliśmy od przedstawienia wniosku dotyczącego projektu. Wspólnie uzgodniliśmy, na jaki cel zostanie przeznaczony bon edukacyjny. Trzymając się naszego założenia o dotarciu do mniej aktywnych seniorów, postanowiliśmy stworzyć dla nich informator. Do pomocy przy przeprowadzeniu warsztatów

zaprosiliśmy Annę Szelest ze Stowarzyszenia MOST.

Działania wspierające:

Na pierwszym etapie prac bardzo pomocne okazały się warsztaty generowania pomysłów podczas zjazdów w Warszawie. Nasz pomysł na działanie był niejasny i wymagał poprawek. Dzięki warsztatom mogliśmy go dopracować. Zdiagnozowaliśmy, że seniorom w Łazach brakuje informacji o tym, co oferuje miasto i z czego mogą korzystać. W trakcie kolejnych warsztatów w Warszawie złożyliśmy ostateczną wersję informatora. Tomasz kontaktował się z nami na bieżąco i z zainteresowaniem śledził postępy. Na kolejnych etapach wsparciem była Maria Klaman, która do samego końca wspierała i monitorowała nasze poczynania.

Realizacja:

W Miejskim Ośrodku Kultury w Łazach zorganizowaliśmy dwa spotkania, na które zostali zaproszeni seniorzy z naszej gminy. Byli to przedstawiciele sołectw, stowarzyszeń oraz klubów. W spotkaniu wzięli również udział sekretarz gminy i burmistrz. Ich obecność podniosła rangę wydarzenia. Seniorzy poczuli zainteresowanie ze strony urzędu. Byli aktywni, wypowiadali się

nie tylko w sprawie informatora, ale też podawali wiele ciekawych pomysłów na poprawę ich sytuacji w gminie. Aktywny udział brały członkinie Koła Gospodyń Wiejskich, wyrażały swoje zdanie, otwarcie mówiły, czego oczekują. Zgłosiły pomysł, aby w informatorze były podane numery telefonów do wszystkich przychodni w naszej gminie. Wizji informatora było wiele, każdy z uczestników miał inny pomysł na jego treść. Przy pomocy Anny Szelest udało się ustalić jego obecną formę. Dzięki udziałowi osoby trzeciej możliwe było ustalenie zasad, których należy się trzymać oraz określenie możliwości, którymi dysponuje gmina. Spotkanie było również świetną okazją do zaprezentowania pracy rady seniorów i jej pomysłów na kolejne działania.

Informacje zebrane na warsztatach z Anną Szelest zostały spisane i stały się treścią „Informatora dla Seniora”, który wydrukowaliśmy w nakładzie 250 sztuk. W dystrybucji oraz informowaniu mieszkańców poszczególnych sołectw o działaniach rady seniorów pomogli nam ich przedstawiciele obecni na spotkaniu w Miejskim Domu Kultury.

Rezultaty:

Nasze prace nad „Informatorem” były relacjonowane w lokalnej prasie. Tam też zostanie umieszczona informacja o miejscu, gdzie będzie można go odebrać. Z naszych obserwacji przy pracy wynika, że seniorzy chcą brać czynny udział w takich wydarzeniach i tworzyć nową jakość życia w gminie. Podstawowym rezultatem

jest sam „Informator”. W jednym miejscu zebraliśmy wszystkie informacje ważne dla seniorów z naszej gminy. Dodatkowo zrobiliśmy to w sposób włączający przedstawicieli wszystkich grup seniorów oraz urzędu gminy.

CO Z TEGO MAJĄ ŁAZY?

Projekt stworzył przestrzeń do rozmowy w większej grupie, z seniorami z całej gminy.

Dzięki obecności osoby doświadczonej, Anny Szelest, która prowadziła warsztaty, mogliśmy bezpośrednio i sukcesywnie dochodzić do porozumień w sprawach dla nas ważnych. Seniorzy zrozumieli, że nie wszystkie ich sprawy leżą w gestii urzędu, natomiast urząd otrzymał od seniorów szereg propozycji dotyczących wdrożenia potrzebnych ich zdaniem ulepszeń. Efektem pracy jest informator; mamy nadzieję, że sprawdzi się świetnie i w przyszłości będziemy aktualizować jego treść we współpracy pomiędzy radą seniorów a urzędem miejskim.

TERAZ ŚWIAT WYGLĄDA INACZEJ

Dzięki projektowi zostały nagłościone działania rady seniorów. Przedstawiciele kół i stowarzyszeń, którzy byli obecni na warsztatach dowiedzieli się więcej o pracy rady, organizowanych spotkaniach, konsultacjach oraz pomysłach. Chcą teraz wspierać radę pomocą i własnymi pomysłami. Rada zyskała też przychylność lokalnej prasy, co, miejmy nadzieję, pomoże w promocji jej kolejnych inicjatyw.

Dla mnie bardzo wartościowy był wspólny warsztat dla wszystkich organizacji z gminy. Przede wszystkim dlatego, że mogliśmy się wszyscy spotkać; był burmistrz, przedstawiciele sołectw. Miałam wrażenie, że władzom faktycznie zależy, aby pomóc seniorom.

Marta Grzesica, prezeska Stowarzyszenia Rozwoju Wsi Chruszczobród i Chruszczobród Piaski

Osoby zaangażowane w realizację projektu:

Anna Mąka – pracownik Urzędu Miejskiego

Beata Kuc – pracownik Biblioteki Miasta i Gminy w Łazach, członek Rady Seniorów

Bożena Strzelecka-Kłopot – dyrektorka Ośrodka Pomocy Społecznej w Łazach, członek Rady Seniorów

Jolanta Góralczyk – pracownik Urzędu Miejskiego

Alicja Serwicka – przewodnicząca Rady Seniorów

Wsparcie ze strony Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „ę”:

Maria Klaman – tutorka

Tomasz Schimanek – tutor

Brałam udział w spotkaniach wypracowujących jego formułę i na początku upierałam się przy jego opisowej formie, ale faktycznie umieszczenie samych numerów telefonów powoduje, że ma on znacznie przystępniejsze rozmiary. Podczas spotkań zrozumiałam, że ludzie nie wiedzą, co to jest ośrodek pomocy społecznej. Kojarzą go z zasiłkami, a tymczasem oferujemy pomoc w formie usług opiekuńczych. Takie postrzeganie ośrodka było dla mnie dużym zaskoczeniem. Pokazuje to także, jak bardzo potrzebna jest informacja i poszerzanie dostępu do wiedzy osobom starszym.

Bożena Strzelecka-Kłopot, dyrektorka Ośrodka Pomocy Społecznej w Łazach

A photograph of a woman with short dark hair and glasses, smiling broadly. She is wearing a light-colored blazer over a patterned top. A name tag is visible on her chest that reads "Leokadia Kubala". The entire image is covered with a semi-transparent blue filter. Overlaid on the center of the image is the text "Informacja" and "aktualna" in white, with horizontal lines under each word.

Informacja aktualna

Opole

CO: Jak dotrzeć z informacją do seniorów i seniorek w Opolu

KTO: Partnerstwo Rady Seniorów Miasta Opola i Urzędu Miasta Opola

PRZEPIS NA WSPÓŁPRACĘ PARTNERSTWA:

1. Weź dobrej woli władz samorządowych uncję.
2. Dodaj do tego jedną koordynatorkę ds. seniorów, która będzie zajmować się tylko sprawami senioralnymi, będzie wsparciem merytorycznym rady seniorów.
3. Dolej po pół kwarty: świadomości celów działania rady seniorów, otwartości radnych seniorów/seniorek na nowinki, chęci czerpania pomysłów od innych i możliwości zaangażowania swojego czasu.
4. Dorzuć garść pisemnych propozycji działań na rzecz podniesienia jakości życia seniorek i seniorów w mieście.
5. Przypraw szczyptą środków finansowych pozostających do dyspozycji rady seniorów.
6. Zamieszaj.
7. Patrz jak rozmnażają się wspólne inicjatywy samorządu i rady seniorów.

CO BYŁO PROBLEMEM?

Co tu dużo mówić, seniorzy w naszym mieście nie byli dotychczas zauważalną dla władz samorządowych grupą mieszkańców, stąd nie dostrzegano potrzeby podejmowania szczególnych czy specyficznych działań związanych ze sposobem przekazywania im informacji. Czyniąc starania o powołane Centrum Informacyjno-Edukacyjnego „Senior w Opolu”, wiedzieliśmy, że powinno ono m.in. efektywnie informować seniorów o tym, co ważnego dla nich dzieje się w mieście. Dlatego chcieliśmy znaleźć odpowiedź na pytanie, co zrobić, by informacja docierała do jak największej grupy seniorek i seniorów.

JAK TO ZROBILIŚMY?

Przygotowanie:

Określiśmy, co ma być efektem naszych działań. Miała to być „instrukcja” prowadzenia efek-

tywnych działań informacyjnych. Ustaliliśmy, że najlepszą formą wypracowania instrukcji będzie spotkanie środowisk senioralnych naszego miasta, które przy wsparciu ekspertów zewnętrznych/trenerów przedyskutują temat i wyciągną wnioski. Jednocześnie spotkanie to stanowiłoby znakomitą okazję do poznania się, wymiany informacji oraz integracji. Stąd wybór formy spotkania: dwudniowego i wyjazdowego.

Działania wspierające:

Uznaliśmy, że warto korzystać ze wsparcia innych, dlatego zaprosiliśmy do udziału przedstawicieli i przedstawicielki rad seniorów z naszego województwa. Na szczęście w budżecie miasta były środki przydzielone Radzie Seniorów Miasta Opola. Nasz wniosek o sfinansowanie noclegów, wyżywienia i materiałów został zaakceptowany. Do puli dorzuciło się Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę”, od którego otrzymaliśmy bon edukacyjny. W całości przeznaczaliśmy go na wynagrodzenia osób prowadzących warsztaty.

Realizacja:

Zaczęliśmy od spisania celu i programu spotkania. Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę” do poprowadzenia warsztatu zarekomendowało nam Katarzynę Walę,

socjolożkę z sieci Latających Animatorów Kultury. Drugą osobą wybraną przez radę seniorów był trener Marcin Dudek. Do udziału w warsztatach zaprosiliśmy 27 organizacji, 11 rad seniorów, 7 mieszkańców i mieszkanki. W rezultacie zgłosiło się 49 osób. Spotkanie środowisk senioralnych odbyło się w dniach 11-12 grudnia 2015r. w Chrzęstowicach. Pracowaliśmy w dwóch grupach. Było: gwarno, z wyzwaniem dla prowadzących (np. opanowanie rozmowy w grupie), z dyskusjami, przekrzykiwaniem się, ale i słuchaniem z uwagą. Przede wszystkim twórczo i z otwartością. Efekty prac grup zostały spisane przez prowadzących warsztaty i przesłane Iwonie Niedojadło, koordynatorce ds. polityki senioralnej Miasta Opola.

Rezultaty:

Koordynatorka ds. polityki senioralnej Miasta Opola opracowała dokument „Jak dotrzeć z informacją do seniorów i seniorek” i wysłała go do wszystkich osób uczestniczących w warsztacie.

29 lutego w Opolu odbyło się wspólne spotkanie, na którym rada uzyskała kilka propozycji uzupełnień dotyczących wypracowanych rozwiązań. Dzięki wspólnej pracy powstała uniwersalna instrukcja do wykorzystania w każdym polskim mieście.

Wszyscy uczestnicy pracowali w podgrupach, które zaczęły nieformalnie ze sobą rywalizować o to, która ma lepsze pomysły. Było wspaniale. Stworzony dokument to zbiór „prawd oczywistych”, czyli zostało spisane to, o czym właściwie każdy wiedział, tylko nie umiał nazwać.

Ala, lat 62, członkini Rady Seniorów Miasta Opola I i II kadencji, lubi ludzi, chętnie wychodzi na przeciw nowym wezwaniom, pełna pomysłów i ochoty do działania:

seniorów.

CO MA Z TEGO OPOLE?

- Poznanie faktycznych liderów i liderki.
- Znaleźnię sprzymierzeńców – włączenie się organizacji i osób w prowadzenie działań w mieście.
- Zaistnienie członków i członkiń rady seniorów w świadomości starszych mieszkańców Opola jako ludzi z inicjatywą, pomysłami, dobrych organizatorów, fajnych ludzi.
- Integracja różnych grup

TERAZ ŚWIAT WYGLĄDA INACZEJ

Pojawiła się, dotychczas niespotykana, chęć wspólnej realizacji przedsięwzięć. Zwiększyła się motywacja do udziału w różnych spotkaniach, imprezach – raźniej jest na nie chodzić, bo nawet kiedy idziemy w pojedynkę, to zawsze spotykamy kogoś poznanego na warsztacie.

Osoby zaangażowane w realizację projektu:

Leokadia Ala Kubalańca – sekretarz Rady Seniorów Miasta Opola

Iwona Niedojadło – koordynatorka do spraw polityki senioralnej Miasta Opola

49 uczestniczek i uczestników dwudniowego warsztatu i jednodniowego spotkania – członkinie i członkowie rad seniorów z Opola, Głuchołaz, Niemodlina, Tarnowa Opolskiego, Nysy oraz z organizacji pozarządowych skupiających seniorów lub działających na ich rzecz, aktywne mieszkanki i aktywni mieszkańcy Opola

Wsparcie ze strony Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „ę”:

Katarzyna Wala – Latająca Socjolożka

Joanna Mikulska i Beata Tokarz-Kamińska – tutorki

Pierwsze zaskoczenie – nie siedzimy za stołem, żeby słuchać innych. A ja gazetę wzięłam na wypadek, gdyby przynudzali. Tej gazety nie miałam czasu przeczytać przez cały pobyt. Tu rozmowa, tam dyskusja, potem ustalanie wspólnego stanowiska. Wieczorem integracja z tańcami w kręgu. Wróciłam z głową pełną pomysłów na kolejne pół roku. I z datami czterech spotkań z klubami podobnymi do moich.

Krystyna, lat 65, szefowa klubu seniora, przyjechała „żeby się czegoś nauczyć”, uczestniczka warsztatów



Dobry sąsiad

Legionowo

CO: Jak dobrze mieć (poznać) sąsiada**KTO:** Partnerstwo Miejskiej Rady Seniorów i Urzędu Miasta Legionowo**PRZEPIS NA WSPÓŁPRACĘ PARTNERSTWA:**

Wzajemne zaufanie i szczerza rozmowa, pozytywne relacje.

CO BYŁO PROBLEMEM?

Seniorzy zamykają się w domach z różnych przyczyn, stronią nawet od sąsiadów. Prowadzi to do wykluczenia społecznego, do izolacji. Chcielibyśmy temu zapobiec przez rozszerzenie działań przyczyniających się do poprawy życia. Postanowiliśmy promować kulturę pomagania, dobrego sąsiedztwa w bloku, na osiedlu i w wolnej przestrzeni. Projekt „Jak dobrze mieć / poznać sąsiada”, skierowany jest do starszych mieszkańców osiedli i domów jednorodzinnych. Chcemy dotrzeć nim do osób potrzebujących pomocy, często skazanych na samych siebie lub na pomoc społeczną.

JAK TO ZROBILIŚMY?**Przygotowanie:**

Miejska Rada Seniorów, przy współudziale Prezydenta Miasta Legionowo reprezentowanego przez Wydział Zdrowia Publicznego i Spraw Społecznych Urzędu Miasta Legionowo zaprosiła do projektu wszystkie organizacje senioralne działające na terenie miasta: Związek Emerytów Rencistów i Inwalidów, Organizacje Kombatanckie, Związek Diabetyków, Związek Niewidomych, oraz Senioralne Centrum Wolontariatu, a także szkoły i przedszkola. Zaprośmy też administracje osiedli mieszkaniowych i ich samorządy oraz zarządy wspólnot mieszkaniowych. Zorganizowaliśmy cykl spotkań, aby zapoznać wszystkich z ideą projektu. Poprosiliśmy przedstawicieli wszystkich organizacji o przed-

stawienie propozycji oraz przekazanie własnych doświadczeń dotyczących sąsiedzkich inicjatyw i relacji międzypokoleniowych. Trudno było zdecydować się na jakiś konkretny. Z pomocą przyszedł nam udział w programie „Zoom na Rady Seniorów. Uniwersytet Obywatelski”. W ramach bonu edukacyjnego zaprosiliśmy do współpracy Latającą Animatorkę Kultury, Anię Płachecką, aby pomogła nam doprecyzować projekt.

Działania wspierające:

Przygotowując się do realizacji projektu wzięliśmy udział w programie „Zoom na Rady Seniorów. Uniwersytet Obywatelski”. Wiedzieliśmy, że chcielibyśmy robić coś dla seniorów, zadbać o relacje sąsiedzkie w naszym mieście, mieliśmy nawet wymyślony tytuł projektu, brakowało nam natomiast pomysłu na konkretne działania. Nie wiedzieliśmy, jak do tego podejść. Dzięki udziałowi w trzech zjazdach szkoleniowych w Warszawie dopracowaliśmy nasz pomysł na działanie. Zrozumieliśmy też, że musimy wiedzieć, jakie są potrzeby seniorów, z którymi chcemy pracować. W trakcie spotkań z Anią Płachecką doprecyzowaliśmy pomysły. Chcieliśmy stworzyć takie działanie, które będzie dla nas modelem do naśladowania na innych osiedlach. Zdecydowaliśmy się na piknik sąsiedzki.

Realizacja:

Legionowski Dzień Sąsiada odbył się w Parku Solidarności. Zachęcaliśmy wszystkich mieszkańców do przyniesienia czegoś na wspólny, są-

siedzki stół i przyprowadzenia swoich sąsiadów. Rozpoczęliśmy od piosenki „Jak dobrze mieć sąsiada” autorstwa Agnieszki Osieckiej. Uczestnicy pikniku mogli skorzystać z wielu atrakcji, m.in. wziąć udział w ćwiczeniach na otwartej siłowni pod okiem trenera, posłuchać koncertu naszego lokalnego piosenkarza, ale i zaśpiewać razem z nim, bowiem przygotowaliśmy kilkadziesiąt śpiewników dla publiczności. Zaprośiliśmy wszystkich do dzielenia się swoimi myślami, na temat tego, co to znaczy być dobrym sąsiadem. Odpowiedzi można było zamieszczać na kartkach rozwieszonych na sznurku pomiędzy drzewami. Dowiedzieliśmy się, że „prawdziwy sąsiad nigdy mi nie odmówi, gdy jestem w potrzebie”, „służy pomocą techniczną i pożycza pieniądze”, „pilnuje mieszkania, podlewa kwiatki”, „można u niego pożyczyć cukier”. Scenografię całego spotkania zbudowały naręcza żółtych balonów i żółte koszulki z napisem „Legionowski Dzień Sąsiada”. Celowo nie nadawaliśmy mu numeru, aby koszulki mogłyby być ponownie wykorzystane podczas kolejnego świętowania.

Rezultaty:

Projekt jest przez nas traktowany jako początek szeregu działań, które w najbliższych latach będą realizowane wspólnie z władzami samorządowymi w ramach „Strategii działań miasta Legionowo na rzecz seniorów 60+ na lata 2015-2020”. W następnych latach, zmieniając narzędzia, chcemy go realizować na kolejnych osiedlach. Jako rada seniorów głosowaliśmy już w tej sprawie, czekamy teraz tylko na decyzję rady miasta.

CO MA Z TEGO LEGIONOWO?

Nasz projekt przyczynił się do zwiększenia aktywności obywatelskiej i kulturalnej legionowskich seniorów. Potwierdził, że dobre kontakty

z sąsiadami to prawdziwy skarb i warto je pielęgnować. Dodatkowo znacznie poprawiła się współpraca z samorządem. Wspólne przygotowania do pikniku pokazały, że można spokojnie rozmawiać, działać. Dzięki wsparciu samorządu na nasze zaproszenia odpowiedzieli też lokalni przedsiębiorcy. Nastąpiła konsolidacja środowiska seniorów na terenie miasta. Rada przejęła koordynację prac podmiotów działających na rzecz osób starszych

w celu lepszego dostosowania ilości i rodzaju projektów do faktycznych potrzeb seniorów. Pozwoli to także na podniesienie jakości realizowanych działań.

TERAZ ŚWIAT WYGLĄDA INACZEJ

Rada seniorów zaistniała na forum społeczności lokalnej. Pokazaliśmy, że jesteśmy aktywnym łącznikiem pomiędzy społecznością lokalną a samorządem. W wyznaczonych godzinach otwarcia urzędu miasta działa telefon alarmowy dla mieszkańców. Rada seniorów otrzymała papier firmowy z własnym logo i wizytówki. Dzięki współpracy z urzędem miasta wydajemy raz w miesiącu dodatek do „Gazety Powiatowej” – „Głos Seniora”. Efektem uczestnictwa w projekcie jest widoczny wzrost naszej rozpoznawalności jako organizacji reprezentującej interesy seniorów w Legionowie.

Uważam, że takie projekty są bardzo potrzebne. Zaangażowałem się, ponieważ łączy się to z moimi dotychczasowymi doświadczeniami i zainteresowaniami. Każda inicjatywa wpływająca na polepszenie życia mieszkańców Legionowa jest mi bardzo bliska.

Cezary, lat 49, kierownik Legionowskiego Centrum Wolontariatu

Osoby zaangażowane w realizację projektu:

Ewa Milner-Kochańska – naczelnik Wydziału Zdrowia Publicznego i Spraw Społecznych

Monika Derebecka – podinspektor w Wydziale Zdrowia Publicznego i Spraw Społecznych

Roman Biskupski – przewodniczący Miejskiej Rady Seniorów

Danuta Ulkie – członek Miejskiej Rady Seniorów

Krystyna Drążewska – sekretarz Miejskiej Rady Seniorów

Wsparcie ze strony Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „ę”:

Anna Płachecka – Latająca Animatorka Kultury

Joanna Mikulska, Beata Tokarz-Kamińska – tutorki

Chcę pomagać ludziom poprzez rozrywkę. Mam satysfakcję, że ludzie przyszli. Czułem się potrzebny. Bardzo podobało mi się, że udało się zgromadzić nie tylko seniorów, ale i młodzież, matki z dziećmi. Było bardzo przyjemnie.

*Jerzy, lat 67, były wojskowy,
akordeonista*

Samo działanie jest super inicjatywą, której jeszcze w Legionowie nie było. Fajnie, że byli seniorzy, ale też i młodzież. Wreszcie mogłam poćwiczyć na otwartej siłowni pod okiem profesjonalnego trenera, no i bardzo podobały mi się takie angażujące działania na pikniku, jak to z karteczkami, gdzie trzeba było napisać „co to znaczy dobry sąsiad”. Mogłam dać coś od siebie.

Ania, lat 40, młoda mama:

Życzliwy sąsiad

Toruń



TORUŃ

CO: Pilotażowy program „Pomoc sąsiedzka”

KTO: Partnerstwo Rady Seniorów Miasta Torunia i Wydziału Zdrowia i Polityki Społecznej Urzędu Miasta Torunia.

PRZEPIS NA WSPÓŁPRACĘ PARTNERSTWA:

Nasza recepta na owocną współpracę to przede wszystkim zaangażowanie pracowników Urzędu Miasta i prezydenta w działania rady, czyli uczestnictwo w posiedzeniach Rady Seniorów, spotkania z Prezydentem Miasta Torunia podczas omawiania projektów RSMT, udział w organizowanych w imprezach. W trakcie realizowania projektu zmieniła się współpracująca z nami osoba w samorządzie, co nieco utrudniło nam przepływ informacji. Natomiast cały czas mamy poczucie, że gdy jako rada będziemy czegoś potrzebować, spotkamy się z przychylną odpowiedzią.

CO BYŁO PROBLEMEM?

Potrzeba wzięła się z życia. Ojciec jednej z naszych członkiń jest już mocno starszą osobą i wymaga opieki. Stanowczo wzbierał się przed obcą osobą z opieki społecznej, ale był w stanie zaakceptować kogoś znajomego. Pomyśleliśmy, że być może jest to szerszy problem, którym powinniśmy się zająć.

Chcieliśmy dotrzeć do osób starszych, samotnych, niesamodzielnych – potrzebujących pomocy, samotnie prowadzących gospodarstwo domowe. Wsparciem dla nich byłyby nieodpłatne usługi sąsiedzkie.

JAK TO ZROBILIŚMY?

Przygotowanie:

W ramach przygotowań do pracy nad projektem zaczęliśmy szukać par, które wzajemnie sobie pomagają. Przeanalizowaliśmy też rozwiązania różnych organizacji z Torunia i z całej Polski, które zajmują się pomocą sąsiedzką. Chcieliśmy sprawdzić, w jaki sposób podchodzą do tematu, zainspirować się i wyciągnąć wnioski, skorzystać z ich doświadczeń.

Działania wspierające:

Wzięliśmy udział w zjazdach w Warszawie pod czujnym okiem Tomasza Schimanka, który zmuszał nas do myślenia i profilowania naszego projektu. Zawężaliśmy projekt, starając się wypracować model działania możliwy do realizacji. Równocześnie nawiązaliśmy kontakt z Miejskim Ośrodkiem Pomocy Rodzinie w Gdańsku, który wraz z Fundacją Niezależni z Gdyni prowadzi program „Bądź dobrym sąsiadem”. Polega na wyłonieniu spośród mieszkańców Gdańska 16 seniorów oraz 16 osób wspierających ich w miejscu zamieszkania. Jego celem jest wzmocnienie idei usług sąsiedzkich oraz dotarcie do osób starszych, samotnie prowadzących gospodarstwa domowe, często wstydzących się prosić o pomoc. W lutym na sesję rady seniorów zaprosiliśmy Tamarę Rekowską, koordynatorkę tego programu, która zapoznała też radę z programem teleopieki prowadzonym przez fundację na terenie całej Polski. Następnie, wykorzystując bon edukacyjny z programu „Zoom na Rady Seniorów. Uniwersytet Obywatelski”, odbyliśmy wizytę studyjną w Fundacji Niezależni. Wszystkie te spotkania były dla nas bardzo inspirujące.

Realizacja:

Cały czas szukamy par chętnych do współpracy, takich, w których jedna z osób potrzebowałaby pomocy, a druga chciałaby ją ofiarować. Aktualnie mamy dwie takie pary, aby projekt ruszył, potrzebujemy ich co najmniej czterech.

W ramach budowania sieci kontaktów nawiązaliśmy współpracę z Stowarzyszeniem Partnerstwo Społeczne CISTOR, z którym napisaliśmy projekt pomocy sąsiedzkiej. Czekamy na rozstrzygnięcie konkursu.

Przygotowując się do pisania projektu, zrobiliśmy ankietę na lokalnym uniwersytecie trzeciego wieku. Wzięło w niej udział około stu osób. Okazało się, że seniorzy są bardzo zainteresowani uczestnictwem w takim działaniu, zarówno jako odbiorcy pomocy, jak i jej dawcy.

Rezultaty:

Wstępny projekt pomocy sąsiedzkiej zaprezentowaliśmy na spotkaniu w Miejskim Ośrodku

Jestem osobą samotną, korzystam z pomocy sąsiadki, pani Basi. Pomoc polega na spacerach, zakupach i innych codziennych czynnościach. Ponieważ mieszkamy od kilkudziesięciu lat na jednym osiedlu, mam do niej pełne zaufanie. Byłabym bardzo zainteresowana udziałem w takim projekcie, w którym mogłabym poznać innych seniorów – pomagających i wymagających pomocy.

Stanisława, lat 62

Pomocy Rodzinie w Toruniu. Dzięki współpracy z nim poszerzyliśmy nasz krąg poszukiwań kolejnych uczestników. Wiemy, że projekt jest wymagający, bazujący na wolontariacie. Chcielibyśmy, by jego pilotażowa wersja trwała trzy miesiące, w jej ramach planujemy zaoferować uczestnikom kursy rozwojowe, szkolenia z pomagania, wspólne spotkania, wsparcie psychologa i socjologa.

CO MA Z TEGO TORUŃ?

Sądzymy, że poznamy potrzeby ludzi samotnych, staramy się zdobyć ich zaufanie. Zebrane podczas przygotowań informacje będą wykorzystane przez władze do poprawy sytuacji seniorów w naszym mieście. Urząd miasta bardzo zainteresował się systemem teleopieki.

TERAZ ŚWIAT WYGLĄDA INACZEJ

Zwiększyło się uczestnictwo seniorów w ogólnodostępnych imprezach okolicznościowych i kulturalnych (np. w projekcie „Zatańcz i Ty”).

Osoby zaangażowane w realizację projektu:

Krystyna Nowakowska – prezeska Rady Seniorów Miasta Torunia

Lidia Lach – członkini Rady Seniorów Miasta Torunia

Zygmunt Chlebowski – członek Rady Seniorów Miasta Torunia

Małgorzata Kowalska – prezeska Zarządu CISTOR Stowarzyszenie Partnerstwo Społeczne

Wsparcie ze strony Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „ę”:

Maria Klaman – tutorka

Tomasz Schimanek – tutor



**INICJATYWY I INTERWENCJE RAD
SENIORÓW, KTÓRE ZMIENIAJĄ ŚWIAT**

Karta Seniora

Kto: Koszalińska Rada Seniorów

Co: Wprowadzenie Koszalińskiej Karty Seniora

Na podstawie uchwały Rady Miejskiej w Koszalinie ze stycznia 2016 roku rozpoczęto program „Koszalińska Karta Seniora”. Ma on wzmocnić aktywność społeczną koszalińskich seniorów. Stanie się to poprzez stworzenie oraz rozwijanie systemu ulg umożliwiających większy dostęp do ofert świadczonych przez instytucje kultury, sportu i rekreacji oraz przedsiębiorców prowadzących działalność gospodarczą w Koszalinie. Dzięki Koszalińskiej Karcie Seniora jej posiadacze będą mogli skorzystać z promocji przygotowanych przez partnerów programu. Posiadaczem karty mogą zostać osoby, które ukończyły 60. rok życia i mieszkają na terenie Koszalina. Karta jest wydawana bezterminowo.

Co ma z tego świat?

Z Koszalińskiej Karty Seniora świat ma drobny przyczynek do tego, by osoby starsze poczuły się podmiotem pozytywnych decyzji władz samorządowych, by środowisko seniorów było podmiotowe i ważne zarówno społecznie jak też ekonomicznie, jako znacząca część rynku konsumenckiego, o który warto zabiegać.

- >> Podobne interwencje podejmuje Rada Seniorów Miasta Torunia, która pracuje nad opracowaniem programu „Toruńskiej Karty Seniora”.

Gazeta Seniorska

Kto: Miejska Rada Seniorów Legionowo

Co: Wydawanie gazety „Głos Seniora”

Dzięki współpracy Urzędu Miejskiego z „Gazetą Powiatową” raz w miesiącu wydawany jest dodatek do tej gazety „Głos seniora”. Można w nim znaleźć informacje o organizowanych spotkaniach, poradach lekarskich lub prawnych, bezpłatnych badaniach. Prezentowane są różne formy aktywności dla seniorów oraz działania Miejskiej rady Seniorów

Co ma z tego świat?

Informujemy, że jesteśmy, działamy na rzecz integracji środowiska senioralnego, promujemy sylwetkę aktywnego seniora.

- >> Podobne interwencje podejmuje Tyska Rada Seniorów. Informacje dla seniorów są cykliczne zamieszczane w gazecie samorządowej „Twoje Tychy”. Artykuły zawierają informacje o działalności Tyskiej Rady Seniorów oraz innych przedsięwzięciach dla seniorów organizowanych przez lokalne organizacje. Podobne działania podejmuje m.in. Przemyska Rada Seniorów.

Dialog obywatelski

Kto: Prudnicka Rada Seniorów

Co: Tematyczne kawiarenki obywatelskie i wielopokoleniowe

To projekt, który umożliwia bezpośredni kontakt z ludźmi z urzędu i innych organizacji pozarządowych przy kawie i ciastku. Tematami spotkań są ważne sprawy dziejące się w mieście. Wspólne rozmowy dają możliwość wyrażenia swojej opinii i przedstawienia swoich pomysłów, szukania wsparcia, zawiązywania partnerstw.

Co ma z tego świat?

Kawiarenko stanowią doskonała przestrzeń do twórczej rozmowy, które rodzą inicjatywy, pobudzają do kreatywności i aktywności. Te spotkania sprawiają, że biorący w nich udział przekonują się, że nie są sami, że inni też troszczą się o miasto, że też mają pomysły na lepsze życie. Jest to wspaniała lekcja demokracji i kultury dialogu społecznego

- >> Podobne interwencje w postaci międzysektorowych spotkań, w różnej formie, organizują m.in. Rady Seniorów z Tych i Torunia.

Kto: Rada Seniorów Gminy Łazy

Co: Dyżury seniorskie

Rada Seniorów w konkretne dni prowadzi dyżury na których seniorzy mogą zgłaszać problemy z jakimi stykają się na co dzień. Urząd Miasta wyszedł z założenia, że w rozmowie o barierach lub problemach seniorów do rozmowy najlepszy będzie drugi senior. Rada ma pomóc w zebraniu takich informacji i przekazać je do urzędu.

Co ma z tego świat?

Seniorzy czują się wysłuchani.

- >> Podobną interwencję w postaci uruchomienia specjalnego telefonu w Urzędzie Miasta Legionowo, pod który seniorzy mogą dzwonić ze swoimi problemami podjęła Miejska Rada Seniorów Legionowo

Centrum Seniora

Kto: Rada Seniorów w Miechowie

Co: Centrum Wsparcia Osób Starszych (CWOS)

CWOS oferuje bezpłatne usługi w warunkach domowych : rehabilitacja, fizjoterapia, logopeda, psycholog- dla mieszkańców gminy Miechów którzy ukończyli 60 lat i w ciągu ostatnich 6 miesięcy byli pacjentami szpitala. CWOS prowadzi działalność informacyjną z zakresu opieki medycznej, społecznej oraz kulturalnej, nieodpłatne korzystanie z telefonu i faksu, integracja osób starszych, szkolenia, diagnoza, wolontariat.

Co ma z tego świat?

Poprawę sytuacji seniorów w Miechowie, Miejsce, gdzie mogą szukać bezpośredniego wsparcia.

Kto: Rada Seniorów Miasta Opola

Co: Opracowanie koncepcji Centrum Informacyjno-Edukacyjnego Senior w Opolu

Rada Seniorów Miasta Opola opracowała koncepcję działania Centrum Informacyjno-Edukacyjnego, po czym zorganizowała wspólnie spotkanie środowisk senioralnych miasta (organizacje, instytucje, mieszkańcy), aby przedstawić koncepcję i ją przedyskutować. Podczas spotkania zgłoszono wyłącznie postulaty uzupełnienia koncepcji o konkretne działania – wszystkie zostały uwzględnione.

Co ma z tego świat?

Dzięki temu powołane w marcu 2016 roku Centrum Senior w Opolu wypełnia lukę usług społecznych w zakresie dostępu do informacji w istotnym dla seniorów i seniorek oraz w obszarze edukacji w dotychczas nie realizowanych dla seniorów (m.in. rozwój osobisty, szkolenie liderów i liderów itp.). To przekłada się na polepszenie jakości życia seniorek i seniorów w Opolu.

Polityka senioralna

Kto: Rada Seniorów Miasta Opola

Co: Opracowanie „Strategii działania Rady Seniorów Miasta Opola”

W ramach dwóch dni warsztatów wypracowaliśmy wizję i misję Rady oraz długo- i krótkoterminowe cele działalności Rady. Efektem jest profesjonalnie przygotowany dokument, zawierający uwspólnione stanowisko członkiń i członków Rady, który został zatwierdzony uchwałą Rady Seniorów.

Co ma z tego świat?

Świat - rozumiany jako członkowie Rady Seniorów Miasta Opola, oraz jako władze samorządowe i niedługo mieszkańcy (po opublikowaniu dokumentu) – wie po co działa Rada Seniorów Miasta Opola. Rada ma jasno określony cel, a wszystkie podejmowane działania mają nas do tego celu przybliżyć.

Kto: Suwalska Rada Seniorów

Co: Debaty i konferencje: „Aktywność nie idzie na emeryturę. Suwalski Samorząd i Suwalska Rada Seniorów wobec problemów starzejącego się społeczeństwa lokalnego” oraz „Realizacja długofalowej polityki senioralnej w Polsce na lata 2015 - 2020 jako szansa opieki geriatrycznej suwalskich seniorów”

Pierwsza debata została zorganizowana przy współpracy UM i PWSZ w Suwałkach, a honorowym patronatem objął ją Marszałek Województwa Podlaskiego i Prezydent Miasta Suwałk. Głównym celem konferencji było wypracowanie wniosków do założeń polityki senioralnej dla Suwałk i poprawę jakości życia seniorów.

Konferencja „Realizacja długofalowej polityki senioralnej w Polsce na lata 2015 - 2020 jako szansa opieki geriatrycznej suwalskich seniorów” odbyła się z inicjatywy SRS w UM pod patronatem Prezydenta Miasta Suwałk z udziałem wiceministra zdrowia Cezarego Cieślukowskiego, dyrektora szpitala Adama Szałandy i przedstawicieli NFZ z Oddziału Podlaskiego oraz z udziałem prof. Barbary Bień. Konferencję poprowadziła Jadwiga Sowulewska, przewodnicząca Suwalskiej Rady Seniorów.

Co ma z tego świat?

Rekomendacje z debaty przekazaliśmy do Wydziału Spraw Społecznych UM w Suwałkach, posługując się nimi do stworzenia długoletniej strategii na rzecz osób starszych w Suwałkach. Efektem drugiej debaty ma być przyczynienie się do szybszego utworzenia oddziału geriatrycznego w suwalskim szpitalu;

Promocja sztuki

Kto: Prudnicka Rada Seniorów

Co: Program publicystyczno-kulturalno-edukacyjny „Dzień dobry! Co słyszeć?”

Cykliczne spotkanie z burmistrzem i innymi ciekawymi ludźmi, którym prowadzący zadaje właśnie tytułowe pytanie odnośnie spraw miasta i jego mieszkańców. Pyta o podatki, bezpieczeństwo, miejsca pracy, służbę zdrowia, oświatę, itd. Mieszkańcy z tzw. pierwszych ust dowiadują się o ważnych dla nich sprawach. Mogą zadać pytanie. Podczas trwania programu są krótkie występy muzyczne, recytatorskie i inne, podczas których promują się uczniowie szkół, artyści amatorzy, zwycięzcy konkursów.

Co ma z tego świat?

Stwarzamy wspólną przestrzeń do bezpośredniego spotkania z władzą miasta w miłej, przyjaznej atmosferze.

Kto: Przemyska Rada Seniorów

Co: Projekt Eden Sztuki „Od juniora do seniora”

Partnerskim projektem z Centrum Kultury i Nauki „Zamek” w Przemyślu. Była to interdyscyplinarna i międzypokoleniowa inicjatywa, która miała na celu przełamywanie stereotypów i konfrontowanie różnych spojrzeń. Projekt pobudzał do wymieniać się wiedzą i umiejętnościami, do wspierania w tych obszarach, gdzie starsi i młodszy mogą się uzupełniać. Polegał na wernisażu prac plastycznych i rękodzieła seniorów i młodzieży

Co ma z tego świat?

Projekt obalał rodzące się stereotypy i uzupełniał brak naturalnych przestrzeni do kontaktów międzypokoleniowych. Zawierał różnorodne elementy kulturotwórcze - od koncertów i przedstawień teatralnych po wystawy, konkursy i warsztaty.

Bezpieczeństwo seniorów

Kto: Przemyska Rada Seniorów

Co: Akcja „Bezpieczny senior”

Wspólnie z Urzędem Miejskim w Przemyśle, Komisją Bezpieczeństwa i Porządku dla Miasta Przemyśla i Powiatu Przemyskiego oraz Muzeum Narodowym Ziemi Przemyskiej zorganizowaliśmy otwarte spotkanie dla starszych mieszkańców miasta pt. „Bezpieczny Senior”. Współorganizatorem była Komenda Miejska Policji. Miejski Rzecznik Konsumenta omówił różne formy zawierania umów poza siedzibą przedsiębiorcy, zwracając uwagę na prawa i obowiązki konsumentów. Z kolei policjanci przybliżyli tematykę zabezpieczania się przed wyłudzeniami

Co ma z tego świat?

Przede wszystkim zwróciliśmy uwagę na specyficzne problemy seniorów w korzystaniu ze swoich obywatelskich praw i obowiązków.

Kto: Suwalska Rada Seniorów

Co: Suwalski Poradnik Bezpiecznego i Pogodnego Seniora

Działania na rzecz bezpieczeństwa suwalskich seniorów rozpoczęliśmy od doprowadzenia do autopoprawki Prezydenta Miasta Suwałk do Uchwały Rady Miejskiej w Suwałkach sprawie przyjęcia „Programu Zapobiegania Przesłębpczości oraz Ochrony Bezpieczeństwa Obywateli i Porządku Publicznego na lata 2015 - 2018”, która uzupełniła Program o program prewencyjny „Bezpieczny Senior”. Konsekwencją wprowadzenia autopoprawki było rozpoczęcie pracy nad opracowaniem i wydaniem poradnika „Suwalski Poradnik Bezpiecznego i Pogodnego Seniora”. W jej przygotowanie zaangażowaliśmy wszystkie miejskie instytucje: od policji po Wojewódzki Ośrodek Ruchu Drogowego i sanitariat. Znalazły się w nim informacje, jak dbać o zdrowie, co robić, żeby zachować sprawność fizyczną i umysłową, ale także, jak nie dać się oszustom, unikać zagrożeń, czy jak bezpiecznie zachować się na drodze. Publikacja zawiera również porady, jak nie przepłacać za lekarstwa i jak korzystać z ulg w komunikacji miejskiej. Uzupełnieniem poradnika jest wykaz najważniejszych numerów telefonów, który warto mieć pod ręką w razie jakiegoś zagrożenia. Rozdaliśmy 1250 sztuk bezpłatnej publikacji wśród suwalskich seniorów.

Co ma z tego świat?

Nagłośnienie problemu, uświadomienie społeczeństwu, jak bardzo zaniedbywaliśmy starsze osoby, jak mało poświęcaliśmy im uwagi, jak daleko zagalopowaliśmy się w naszym poklasku dla młodości i kompletnego niemal wyparcia starości z życia publicznego.

Kto: Suwalska Rada Seniorów

Co: Akcja „Koperta Życia”

Akcja „Koperta Życia” polegała na wydrukowaniu kilku tysięcy kart, które uzupełniali sami seniorzy. Wpisywali tam dane o chorobach, lekach, alergiach, które mogły okazać się bezcenne w razie potrzeby udzielenia pierwszej pomocy. W komplecie z kartą i kopertą był magnes, który przyczepia się na lodówkę, i który sygnalizuje, że w lodówce znajduje się „Koperta Życia”. Koperta może uratować życie każdemu, kto w chwili przyjazdu karetki nie jest w stanie podać podstawowych informacji o swojej chorobie, uczuleniach czy zażywanych lekach.

Co ma z tego świat?

Koperta ma przede wszystkim pomóc ratować życia w sytuacji jego zagrożenia. Taka akcja podnosi bezpieczeństwo seniorów, ale też promuje ich realną sytuację zdrowotną.

>> Podobne akcje, czasem pod nazwą „Pudełko Życia” są organizowane w wielu miastach i gminach w Polsce, m.in. przez Radę Seniorów Gminy Łazy, Prudnicką Radę Seniorów, Radę Seniorów w Miechowie i wiele innych

O projekcie

„Zoom na rady seniorów. Uniwersytet Obywatelski” to projekt mający na celu wypracowanie modelu współpracy rad seniorów i samorządów o charakterze partycypacyjnym, tj. opartym o realny wpływ osób starszych na lokalne polityki. W drodze ogólnopolskiego Konkursu „Zoom na rady seniorów. Uniwersytet Obywatelski” wyłoniliśmy 10 partnerstw złożonych z jednostek samorządu terytorialnego i rad seniorów zainteresowanych uczestnictwem w projekcie, podniesieniem umiejętności i kompetencji członków rad seniorów w zakresie partycypacji społecznej i obywatelskiej, działań w partnerstwie i kooperacji, jak również w zakresie tworzenia wielosektorowej lokalnej polityki społecznej oraz opracowaniem i wdrożeniem planu rozwoju rad i współpracy z samorządem w odniesieniu do konkretnego obszaru lokalnej polityki społecznej.

W ramach projektu Zoomu na Rady Seniorów. Uniwersytet Obywatelski członkowie rad seniorów i urzędnicy wzięli udział w trzech zjazdach szkoleniowo-warsztatowych, dzięki którym wzmocnili swoje kompetencje we współpracy z samorządem i społecznością lokalną oraz opracowali plany działania partnerstwa angażujące seniorów w tworzenie konkretnych rozwiązań we wskazanych obszarach (dotyczących np. przestrzeni publicznej, oferty instytucji publicznych skierowanych do osób starszych, aktywności obywatelskiej osób starszych, dialogu międzypokoleniowego, utworzenia karty seniora, klubu seniora). Rady seniorów przeprowadziły działania zawarte w stworzonych planach, korzystając ze wsparcia animatorów, socjologów z Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „e” oraz wizyt studyjnych.

zoomnaradyseniorow.pl

Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „e”

od 2002 roku prowadzi projekty społeczne w całej Polsce. Pracujemy z młodymi ludźmi, seniorami, animatorami kultury, pracownikami organizacji pozarządowych i domów kultury, nauczycielami i artystami. Inspirujemy do działania i pokazujemy jak realizować własne projekty społeczne. Od 2008 roku prowadzimy ogólnopolski program dotacyjny „Seniorzy w akcji” finansowany przez Polsko-Amerykańską Fundację Wolności. Dotychczas wsparliśmy realizację ponad 200 lokalnych projektów realizowanych przez liderów 60+. Blisko współpracujemy ze środowiskiem Uniwersytetów Trzeciego Wieku – organizujemy warsztaty dla liderów i słuchaczy UTW, wspieramy integrację UTW na poziomie regionów, pomagamy powoływać grupy wolontariatu seniorów na UTW. W 2012 roku przeprowadziliśmy ogólnopolskie badanie „ZOOM na Uniwersytety Trzeciego Wieku”, które dostarczyło cennych informacji nt. potrzeb i wyzwań, jakie stoją przed liderami UTW.

e.org.pl



Publikacja powstała w ramach projektu „Zoom na Rady Seniorów. Uniwersytet Obywatelski” realizowanego przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę” w ramach programu Obywatele dla demokracji finansowanego z funduszy EOG.

zoomnaradyseniorow.pl

e.org.pl

Koncepcja i pracowanie publikacji:

Maria Klamana, Joanna Mikulska

Wydawca:

Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę”

Opracowanie graficzne i skład: **Krzysztof Pacholak**

Zdjęcia: **Krzysztof Pacholak, Alicja Szulc**

Redakcja językowa: **Urszula Engelmayer**

Korekta: **Maria Klamana, Alina Rudnicka**

Serdeczne podziękowania dla rad seniorów i samorządów z miast:

Koszalin, Łazy, Miechów, Toruń, Suwałki, Legionowo, Opatów, Przemyśl, Tychy, Prudnik.

ISBN 978-83-936665-5-3

Patronat honorowy



Dofinansowanie



Publikacja dostępna na licencji Creative Commons. Uznane autorstwa
– na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe.

