

Jak kręgi na wodzie

opis dobrej praktyki



most

Stowarzyszenie Wspierania
Organizacji Pozarządowych



MINISTERSTWO PRACY
I POLITYKI SPOŁECZNEJ

Projekt współfinansowany jest w ramach Rządowego Programu na Rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2012-2013

Jak kręgi na wodzie

opis dobrej praktyki

Opracowanie
Anna Szelest (68)

Wydawca:
Stowarzyszenie Wspierania Organizacji Pozarządowych MOST w Katowicach
40-047 Katowice, ul. Kościuszki 70/1

Katowice 2013



Serdeczne podziękowania za twórczą współpracę w projekcie „Jak kręgi na wodzie” dla: Janka, Teresy, Basi, Uli, Maryli, Ewy, Danusi, Witolda, Danki, Witka, Zdzisława, Piotra, Ignacego, Wirminy.

Dla Elżbiety, szczególna wdzięczność, za wytrwałe przypominanie o wieloletnich tradycjach organizacji seniorskich.

Podziękowania dla Zespołu współpracującego w przygotowaniu i realizacji projektu „Jak kręgi na wodzie”, reprezentowanego, w części 60+, przez Barbarę, Andrzeja i Urszulę a w części 60+/2, przez Agnieszkę, Sonię i Krzysztofa.

Spis treści

Wstęp	5
Geneza projektu	7
– czyli dlaczego zajmujemy się aktywizacją społeczną osób starszych oraz dlaczego wybraliśmy taki model działań	
Opis projektu	10
Realizacja, doświadczenia, materiały, rezultaty	15
Projekty	27
Tablet	32
jako pomoc w edukacji cyfrowej seniorów	
Refleksje uczestników	34
Refleksja autorska	39
Zestawienie materiałów źródłowych	41
– zalecana lektura dla uczestników projektu	
Galeria zdjęć	43

*Tylko od nas zależy, czy będziemy ubożsi o jeden dzień, czy też bogatsi o to,
czego w nim dokonaliśmy.*

*Darem rozumu jest nie płakać nad tym, co czas zabiera, ale cieszyć się tym,
co przynosi.*

z wierszy Agnieszki Lisak

Wstęp

Projekt „Jak kręgi na wodzie” jest autorskim opracowaniem zespołu Stowarzyszenia MOST, które uzyskało dofinansowanie w ramach Rządowego Programu na Rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych w 2013 r. Jest kierowany do osób 60+, a jego celem jest upowszechnianie i wspieranie włączania się tej grupy w działania społeczne. Projekt „Jak kręgi na wodzie” jest szczególnie. Koncentruje się na mobilizacji uczestników do konstruktywnego angażowania w sprawy dotyczące nie tylko własnych środowisk rówieśniczych ale także w swoim otoczeniu, podejmowania różnych inicjatyw społecznych i realizowania ich. W projekcie jasno ustalono, że takie zaangażowanie jest oczekiwane w ramach projektu, ale także po jego zakończeniu. Tym wyróżnia się wśród wielu programów dla seniorów, które skupiają się na rozważaniach „co z nimi i dla nich zrobić”. Oferowane wsparcie, to przede wszystkim bardzo szeroka informacja dotycząca problematyki społecznej, w tym polityki senioralnej w Polsce i Unii Europejskiej oraz warsztatowa praca uczestników nad wyborem form i obszarów aktywności, zgodnie z własnymi zainteresowaniami i umiejętnościami.

Prezentacja projektu koncentruje się przede wszystkim na porównaniu rezultatów dwu cykli warsztatowych – zmiany, którą jest, otwierające się na różne możliwości, podejście uczestników do tematu aktywności społecznej osób starszych. Planowana jest inicjatywa utworzenia grupy seniorów, która będzie prowadziła działania rzecznicze i wspierające społeczne zaangażowanie osób 60+ w województwie śląskim.

Prezentujemy projekt „Jak kręgi na wodzie”, realizowany w okresie maj – grudzień 2013 r. jako przykład dobrej praktyki, mając nadzieję na zainteresowanie takim modelem działań, upowszechnianie oraz twórczą adaptację zaproponowanego w nim programu.



Geneza projektu



– czyli dlaczego zajmujemy się aktywizacją społeczną osób starszych oraz dlaczego wybraliśmy taki model działań

To rozsądne, żeby nie marnować tego, co już jest.

Kilkanaście lat temu, w Sali Sejmu Śląskiego odbyła się konferencja poświęcona doświadczeniom polityki senioralnej realizowanej w Wielkiej Brytanii.

Co w szczególności zapadało w pamięć:

- stwierdzenie, że żadne społeczeństwo nie może sobie pozwolić na wczesne przechodzenie na emeryturę i wyłączenie się z czynnego życia zawodowego oraz aktywności społecznej osób starszych,
- że takie „wyłączanie” powoduje skutki gospodarcze, ponieważ zmniejszenie liczby fachowców z doświadczeniem, ma niekorzystny wpływ na rynek usług i produkcję towarów, zarówno bezpośrednio jak i poprzez ograniczenie pokoleniowego przekazu kwalifikacji, czyli nic dobrego dla społeczeństwa,
- że takie „wyłączanie” powoduje skutki społeczne i ekonomiczne, takie jak konflikty rodzinne i sąsiedzkie, pogarszanie kondycji psycho - fizycznej, większą zachorowalność, szybsze uzależnianie od opieki, czyli także nic dobrego dla samych zainteresowanych

Uznano, że pilnie potrzebne są działania aktywizujące osoby starsze, których ideą przewodnią powinno być odwołanie do poczucia własnej wartości i obowiązków wobec społeczeństwa. Uruchomiono odpowiedni program, realizowany przez

organizacje społeczne i finansowany ze środków rządowych. W kampanii promocyjnej, stosowano mocne argumenty. Na przykład na billboardach umieszczono pytanie – „Czy już słyszałaś, jak za plecami mówią o tobie ta stara krowa?”. Prezentujący ten program twierdzili, że daje on pozytywne rezultaty w postaci częstszego przedłużania zatrudnienia oraz wzrostu zaangażowania osób starszych w działalność organizacji pozarządowych i wolontariat.

Konferencja odbywała się pod koniec lat 90-tych ubiegłego wieku, kiedy część zespołu projektowego „Jak kręgi na wodzie” zaliczała się dopiero do 50+, a w Sejmie RP zmartwieniem było „pozostawianie osób starszych w zatrudnieniu”, co kojarzono z mniejszą liczbą miejsc pracy dla osób młodych.

Warto pamiętać o dobrych praktykach.

Angielskie doświadczenia zostały zapamiętane, czas upływał i aktywni społecznie 50+, zamienili się w (dalej aktywnych) 60+.

Nasze Stowarzyszenie zbierało własne doświadczenia dotyczące aktywizacji seniorów. Współpracując w programie promocji wolontariatu wśród osób starszych, doradzając organizacjom seniorskim oraz takim, w których działają także osoby starsze, prezentując możliwości angażowania się w sprawy społeczne i polityki lokalne podczas spotkań Uniwersytetów Trzeciego Wieku, rozmawiając z emerytami w izbach oraz stowarzyszeniach zawodowych – doszliśmy do wniosku, że celowe będzie pójście w kierunku uznawania 60+ za zasób swoich społeczności, z łączącymi się z tym obowiązkami.

Elementy zaczerpnięte z programu zrealizowanego w Wielkiej Brytanii dotyczą docenienia potencjału osób starszych oraz założenia, że 60+ mogą i powinni być aktywni nie tylko w swoich sprawach.

Nic bardziej nie wzmacnia człowieka niż okazane mu zaufanie.
Adolf Harnack

Dlaczego warto wspierać?

Praktycznie wszystkie osoby w wieku powyżej 60 lat dysponują potencjałem, który tworzą nagromadzone w czasie wiedza, umiejętności i doświadczenia. Takie zasoby są różnorodne, przy czym niecelowe byłoby określanie ich wartości wg kryterium wykształcenia, bo to jest często zdezaktualizowane. Bardziej istotne jest ich nagromadzone doświadczenie życiowe.

Badania wskazują, że osoby starsze są aktywne raczej w zakresie własnych spraw, około 80% udziela się w sprawach rodzinnych i co najwyżej w obrębie bliższego sąsiedztwa a tylko 12% deklaruje jakieś działania dotyczące społeczności. Należy zaznaczyć, że dotyczy to grupy 55+. Inne analizy potwierdzają zmniejszanie się aktywności w każdej dziedzinie w przedziale wieku 60-65 oraz punkt krytyczny, który pojawia się w wieku 70 lat. Uważamy, że brak aktywnego uczestnictwa seniorów w życiu swoich społeczności znacząco je zubaża, m. in. przez ograniczenie możliwości dociekliwego podchodzenia do spraw ważnych.



Opis projektu



Diagnoza (uzupełniana przez praktykę).

Z punktu widzenia zespołu autorskiego projektu, który tworzą osoby zaliczające się do grupy 60+, w zasadzie możemy potwierdzić problemy przypisane naszemu środowisku, zawarte w „Rządowym Programie na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2012 – 2013” i innych opracowaniach.

Chcemy jednak podkreślić, że wśród istotnych przyczyn ograniczonego zaangażowania się osób 60+ w działania społeczne i sprawy publiczne, z ich strony należy wyróżnić barierę, którą tworzy uznawanie swojego sposobu myślenia i zachowania jako nieprzystających do XXI wieku oraz świadomość utrudnień wynikających, także dla otoczenia, z ich niższej sprawności fizycznej. Na utrwalanie tej osobistej bariery mają znaczący wpływ przyczyny środowiskowe.

Z punktu odniesienia 60+, sprawdzanego w codziennej praktyce, zauważamy że:

- niewystarczająco i z ograniczonym przekonaniem przedstawia się możliwości i wartości, którymi dysponują i mogą przekazywać osoby starsze,
- jest sprawdzonym przez nasz zespół faktem, że wydarzenia edukacyjne adresowane do ogółu odbiorców przeważnie nie uwzględniają na poziomie organizacyjnym specyficznych wymagań związanych z udziałem osób starszych, co zniechęca je do udziału,

- niewystarczająco dostosowuje się tematykę działań edukacyjnych dotyczących polityk społeczno – gospodarczych, co zniechęca osoby starsze do udziału w konstruktywnej wymianie poglądów na te tematy,
- zachęca się osoby starsze do korzystania z nowych technologii i Internetu a jednocześnie nie uczestniczą one w wypracowaniu narzędzi odpowiednich dla specyficznych wymagań starszych użytkowników i nie są ich popularyzatorami,
- nawet bez takiego „aksamitnego wykluczenia”, zbyt wolno postępuje proces przekazywania różnych spraw osób starszych w gestii tej grupy, szczególnie dotyczy to podejmowania inicjatyw w obszarze działań planistycznych a także przygotowywania projektów działań realizacyjnych.

Dokumenty dotyczące różnych programów dla osób starszych (w tym aktywizacji społecznej i zawodowej), skupiają się na rozważaniach „co dla nich zrobić”. A powinny się rozpoczynać od ustaleń jakie zdanie mają osoby starsze w swoich sprawach i dalej, na proponowaniu form wsparcia które ułatwią załatwianie tych spraw, przede wszystkim przez samo środowisko.

Podsumowując, skutkiem jest przeświadczenie większości osób z grupy 60+, że problemy osób starszych są traktowane marginalnie, a ich zaangażowanie i aktywność niewiele w tej sprawie zmieni. Zwiększa się przez to ryzyko dokonywania nietrafnych wyborów w zakresie wspierania osób starszych i/lub obniżenia efektywności realizowanych działań, wobec biernej postawy ich odbiorców.

Cele projektu.

Realizacja projektu „Jak kręgi na wodzie” służy osiągnięciu celu głównego Programu ASOS, którym jest poprawa jakości i poziomu życia osób starszych. Uczestnicy 60+ otrzymają przygotowanie ułatwiające konstruktywną aktywność wśród rówieśników oraz szerszej, działalność na rzecz swojej społeczności. Będą zachęceni do udziału w rozwiązywaniu lokalnych problemów oraz do angażowania się w procesy decyzyjne, w formie konsultacji, doradztwa i zgłaszania inicjatyw. Będą cały czas mogli korzystać ze wsparcia Stowarzyszenia MOST, także po zakończeniu działań mających dofinansowanie w Programie ASOS’2013, Osiąganie rezultatów w działaniach prospołecznych, w przypadku osób starszych, które przeważnie nie doceniają swoich możliwości, ma wpływ na poprawę

jakości i poziomu ich życia. Odzyskają właściwe miejsce aktywnych członków społeczności lokalnej, zasługujących na powszechny szacunek uczestników, a często liderów, działań społecznych i publicznych.

Realizacja projektu służy osiągnięciu celu szczegółowego 3, jakim jest rozwój zróżnicowanych form aktywności społecznej osób starszych, poprzez danie im przygotowania i wsparcia umożliwiającego wybór form i obszarów aktywności zgodnie z zainteresowaniami i co ważniejsze, sprawdzenia się w działaniach.

Jak (skuteczniej) prowadzić działania aktywizujące 60+?

Jednym z elementów uruchamiających zmianę w zakresie prawie wszystkich poruszonych powyżej kwestii, jest **edukacja grupy 60+, dla przypomnienia praw i obowiązków oraz nauki prowadzenia działań społecznych i publicznych.**

Żeby zrozumieć specyficzne uwarunkowania efektywnej edukacji w przypadku osób 60+, trzeba przyjąć za pewnik, że różni się znacząco od edukacji osób dorosłych, ale jeszcze nie starszych. Z doświadczenia Stowarzyszenia „MOST” wynika, że frekwencją, uwagą i zaangażowaniem wśród tej grupy odbiorców cieszą się zajęcia prowadzone także przez osoby starsze. Potwierdziło to m.in. bardzo duże zainteresowanie warsztatem dotyczącym pracy jako formy aktywności osób starszych podczas Kongresu „Obywatel Senior”, który odbył się we wrześniu 2012r. w Chorzowie/Katowicach. Prowadzące i uczestnicy, nawet w średniej wieku znacznie przekraczali 60+, co na pewno przyczyniło się do bardzo konstruktywnej, otwartej i ożywionej dyskusji. Spotkanie zaowocowało listą aktywności którymi są zainteresowani seniorzy, zawierającą pozycje które stanowiły zaskoczenie nawet dla prowadzących. Przebieg warsztatu zdecydowanie był potwierdzeniem celowości aktywizacji osób starszych.

Zaangażowanie „dorosłych” trenerów do prowadzenia zajęć w projekcie „Jak kręgi na wodzie”, napewno przyczyniło się do dobrej frekwencji na zajęciach, przekraczania wyznaczonego czasu spotkań na życzenie uczestników, ich rzetelnego zainteresowania omawianymi tematami. Zaowocowało także uaktywnieniem w kierunku lokalizacji istotnych problemów i wypracowywania dla nich rozwiązań oraz pomysłami na interesujące projekty społeczne.

W przypadku grupy 60+ trzeba jednak zwrócić uwagę, że ich entuzjazm i zaangażowanie podczas zajęć to jedno, a podjęcie jakichkolwiek działań to drugie. Z doświadczenia Stowarzyszenia „MOST” wynika, że bardzo skuteczna w przy-

padku doprowadzenia do realizacji jest aktywizacja indywidualna, działania prowadzone z 1 – 2 – 3 osobami, przynajmniej do momentu, w którym same podejmą się wybranego zadania i, co bardzo ważne, odniosą w nim sukces.

Na tych sprawdzonych ustaleniach opiera się idea projektu oraz przekonanie o jego skuteczności.

Uczestnicy i model kolejnych kręgów.

Działania realizowane w projekcie zostały zaplanowane na terenie województwa śląskiego. Grupę podstawową - „pierwszy krąg”, tworzy 15 uczestników 60+, którzy zostaną przygotowani do prowadzenia spotkań dotyczących problemów seniorów, ale także podejmowania tematów z obszaru lokalnych polityk oraz zachęcania rówieśników do udziału w konstruktywnej wymianie poglądów i działaniach dotyczących spraw społecznych. To grupa osób, już udzielających się społecznie, głównie w organizacjach senioralnych. W tym przypadku, chodzi o rozbudzenie szerszych zainteresowań problemowych, dotyczących polityk społecznych oraz rozwijanie umiejętności lidera – propagatora.

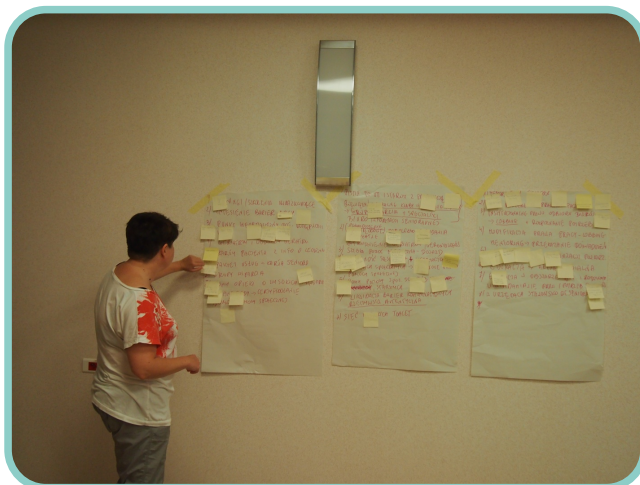
W ramach projektu uczestnicy „pierwszego kręgu”:

- biorą udział w 6 dniowym wyjazdowym bloku warsztatów, poświęconych sprawom ważnym w działaniach na rzecz środowiska 60+ oraz społeczności lokalnej,
- uczą się, jak obsługiwać tablety i wykorzystywać nowoczesne technologie w swoich działaniach,
- wspólnie z trenerami promują aktywność społeczną wśród następujących osób 60+ oraz wspierają ich działalność.

Następnie, w trakcie projektu, każdy z członków tej grupy uaktywnia co najmniej dwie osoby (Grupa 2), co tworzy „drugi krąg”, i dalej już wspólnie uczą się i nabywają praktyki w działaniach upowszechniających aktywność społeczną i publiczną. Sprawdzeniem dla uczestników, jest tworzenie przez nich „trzeciego kręgu” - rekrutacja następujących osób na spotkaniach informacyjno - upowszechniających. Kontynuacja, to dalsze działania upowszechniające, łącznie 195 uczestników projektu, na początek w sprawach dotyczących seniorów i najbliższego otoczenia.

Uaktywniona grupa nie pozostanie bez dalszego wsparcia. Każdy z uczestników projektu „Jak kręgi na wodzie” a także inne osoby 60+ które prowadzą działania

społeczne i rzecznicze w ramach działalności publicznej, będą mogły dalej korzystać ze wsparcia Stowarzyszenia w ramach działalności statutowej Stowarzyszenia, oferowanego przez Inkubator Społecznej Aktywności oraz w innych projektach Stowarzyszenia MOST, o tematyce społecznej.



Realizacja, doświadczenia, materiały, rezultaty



Warsztat wyjazdowy –grupa (B1), 6 dni

Podstawą dla pracy warsztatowej grupy jest dotychczasowa wiedza i doświadczenia uczestników.

Program merytoryczny:

10 sesji warsztatowych (po 4 godz), zagadnienia:

- Prezentacja programu warsztatów, ustalenie ich celów, rezultatów oraz materiałów które ma wypracować grupa na potrzeby dalszych działań
- „Okrągły stół” – nakreślenie sylwetki seniora
- Identyfikacja w środowisku i pozyskanie do współpracy osób 60+, w aspekcie organizacyjnym i psychologicznym
- Identyfikacja spraw i problemów, którymi mogą się zajmować osoby 60+ na poziomie lokalnym i nie tylko – opracowanie przykładowej listy – 2 sesje
- Praca z grupami i osobami indywidualnymi nad określeniem kierunków i form aktywności społecznej/publicznej, które godzą ich zainteresowania ze zdiagnozowanymi potrzebami, w aspekcie organizacyjnym i psychologicznym
- Jak organizować i prowadzić działania przedstawicielskie i rzecznicze

- Podstawowe zasady wystąpienia publicznych i komunikacji medialnej
- Podstawowe zasady promocji i pozyskiwania sojuszników
- Podsumowanie warsztatu, wstępne zestawienie rezultatów pracy grupy i zawartości prezentacji, jako materiałów mających służyć upowszechnianiu przez B1 aktywności wśród rówieśników w grupie B2

2 moderowane dyskusje panelowe,

Zajęcia towarzyszące: dyskusje kularowe, spotkanie integracyjne (uroczysta kolacja), konsultacje komputerowe, poranne grupowe ćwiczenia usprawniające, indywidualne korzystanie z basenu i centrum odnowy, w czasie wolnym.

Na co warto zwrócić uwagę planując warsztaty w formie wyjazdowej dla 60+. Przede wszystkim, uczestnicy muszą wiedzieć, że to nie będzie rekreacja z elementami edukacyjnymi. Że ten wyjazd = intensywna, merytoryczna, praktycznie całodzienna praca + zobowiązanie do uzyskania konkretnych rezultatów.

Rezultaty pracy grupy pierwszej (B1) uzyskane podczas warsztatu wyjazdowego.

TEMAT: SYLWETKA SENIORA

Zespół I



Osoba schorowana: - fizycznie - psychicznie- społecznie
 Nieprzydatność zawodowa i społeczna
 Roszczeniowość
 Naiwność
 Łatwowierność
 Dyskryminacja Seniorów szczególnie przez służbę zdrowia
 Brak umiejętności i niechęć do nowoczesnych technologii
 Brak wiary w siebie
 Brak pasji i pomysłu na życie
 Pasywność (telewizja, ławeczka z piwem)
 Brak wizji na przyszłość
 Trudność w komunikacji interpersonalnej



Troska o wnuki
 Wolny czas
 Otwarcie na pomoc sąsiedzką
 Różnorodność cech seniorów tak jak w każdej grupie społecznej

Zespół II Człowiek 55 i więcej - Osoby - Seniorzy

1. Zdrowi

- aktywni
- bierni życiowo i społecznie
- samotni
- zagrożeni wykluczeniem

2. Chorzy

- aktywni
- wymagający pomocy: medycznej, rehabilitacyjnej, psychologicznej
- wymagający wspomagania: asystenta, opiekuna, pracownika socjalnego, wolontariusza

3. Wymagający stałej opieki

- wszechstronnie niewydolni
- bezradni życiowo
- demencje, otępienie, Alzheimer
- nie mogący lub nie chcący być samodzielni

Zespół III

Negatywy – 1/3

- narzekactwo
- ponuractwo
- roszczeniowość
- nachalność
- łatwowierność
- sztywność przekonań
- zła komunikacja
- agresja
- „starczy bandytyzm”
- plotkarstwo
- niezdrowa ciekawość
- chamstwo
- pazerność
- nie wyciąganie wniosków z doświadczeń
- brak realizmu w ocenie własnej sytuacji
- naiwność
- hipochondria

Pozytywy – 2/3

- bogactwo doświadczeń, mądrość życiowa
- spokój, zdolność, refleksyjnej oceny zdarzeń
- gotowość niesienia pomocy
- dobra materialne
- mieszkanie, oszczędności
- gotowość obdarowywania wnuków miłością bezwarunkową
- umiejętności: dobrej kuchni, gotowanie, pieczenie
- cierpliwość
- potrzeba kontaktu z innymi ludźmi



TEMAT: DYSKRYMINACJA

Zespół I

- Co nas dyskryminuje?
- odmowa zatrudnienia osoby na emeryturze
- jako uzasadnienie polityka Urzędu Miasta Wydziału Edukacji
- utrudnienia w poruszaniu się po mieście – krawężniki, ostre, nierówne
- niedostosowane tramwaje, autobusy (dostosowane do kaskaderów)
- brak miejsc do parkowania – zajęte też wydzielone miejsc dla osób niepełnosprawnych
- reagowanie policji w przypadkach zawiadomienia ich zależnie od znaczenia, znajomości osób popełniających wykroczenie
- działanie pracowników administracyjnych kiepsko pracują
- brak zainteresowania
- kiepska praca pracowników służby zdrowia
- lekceważenie pacjenta, przedmiotowe traktowanie, szybko i byle jak, lepiej gdy prywatnie i zapłaci
- lekceważenie samopoczucia pacjentów w szpitalach – zarówno przez personel jak i innych pacjentów (głośne, liczne odwiedziny do późnych godzin, słuchanie Radia Maryja)
- i ważne – brak odpowiedniej ilości ubikacji (konieczność płacenia w czynnych)
- UM – złe gospodarowanie podatkami, kumoterstwo

Zespół II

Obszary:

- placowe
- awans
- urzędniczy
- lekarze, zabiegi

Sytuacje:

- ograniczanie do wieku leczenia (przeszczepy)
- w okolicznościach społecznych
- młodzi często podkreślają większą swoją kompetencję, bo Internet, technologie nowoczesne i przepisy, których jak sądzą Seniorzy nie nadążają

Zespół III Obszary:

Służba zdrowia - Sytuacje:

Diagnoza – powierzchowność, brak skierowań do specjalistów

Geriatrya – brak lekarzy, systemu pomocy

Zabiegi specjalistyczne – długi okres oczekiwania

Komunikacja - Sytuacje:

Urzędy instytucje – brak przystępnej informacji o np. różnych dostępnych dofinansowaniach (ZUS, US, SAMORZĄDY)

Barriere architektoniczne – autentyczne dostosowanie budowli i budynków oraz środków komunikacji publicznej

Społeczny i rodzinny - Sytuacje:

Przekazywanie wiedzy i doświadczenia w różnych obszarach – izolowanie w wieku przedemerytalnym i emerytalnym od młodych pracowników

Wiek przejścia na emeryturę – możliwość wyboru przejścia mimo mniejszego uposażenia

Narzucanie sposobu funkcjonowania – wyżywienie, sposób ubioru, kontakty z kolegami, przemoc różnego rodzaju



TEMAT: PROPOZYCJE PROJEKTÓW

- Treningi/ szkolenia uwrażliwiające
- Zniesienie barier architektonicznych
- Punkt informacyjny dotyczący dostępności usług
- Geriatry i oddziały geriatryczne
- Karty pacjenta z informacją na temat historii leczenia
- Karta seniora
- Grupy wsparcia
- Domy opieki społecznej o wysokich standardach
- Certyfikowanie domów pomocy społecznej
- Lokalne kluby wspierania rodziny
 - grupy wsparcia + specjaliści = biuro informacji senioralnej
- Ogólnodostępne bezpłatne kompleksowe badania
- Zatrudnienie geriatrów / gerontologów
- Szybka pomoc medyczna – z dojazdem
- Pomoc sąsiedzka
- Domy pomocy społecznej
- Rzeczywista, autentyczna likwidacja barier komunikacyjnych

- Sieć miejskich toalet
- Memorandum seniora
- Nowy rozdział w Prawach pacjenta
- Instytucjonalne prawo odbioru budynków – lobbying + rozpoznanie potrzeb
- Modyfikacja prawa pracy – lobbying (mentoring, przekazywanie doświadczeń)
- Konsolidacja sektora pozarządowego
- Edukacyjna akcja medialna
- Edukacja w obszarze społecznym i rodzinnym uświadamianie praw i potrzeb
- Stanowisko ds. seniora w instytucjach publicznych



TEMAT: WYBÓR 4 PROJEKTÓW PRIORYTETOWYCH

Punkt informacyjny dotyczący dostępności usług

Partnerzy – Urząd Marszałkowski, NFZ, Gmina – radni, wydział zdrowia i spraw społecznych,
 Instytucje pomocy społecznej
 Wydziały lokalowe
 Rady dzielnic
 Szpitale + przychodnie – też prywatne
 Lokalni liderzy
 Organizacje pozarządowe – mające w statucie adekwatny zapis
 Bariery: brak świadomości dot. potrzeby istnienia punktu, brak informacji na ten temat
 Co możemy wnieść do realizacji :
 Upowszechnianie tematyki w mediach
 Pełna informacja na temat działania punktu
 System szkoleń na temat punktu: ulotki, warsztaty
 Harmonogram: od września do grudnia 2013, sukcesywnie w 2014r.

Pomoc sąsiedzka

Rozpoznanie społeczności lokalnej
 Zaproszenie do współpracy inicjatywnej
 Ustalenie priorytetów grupy
 Zorganizowanie Dnia Sąsiada
 Cele grupy: zaproszenie sąsiadów do wzajemnych kontaktów
 Rozpoznanie możliwości wzajemnej pomocy (pomoc medyczna,

w sprzątaniu itp.)

Pomoc w załatwieniu różnych spraw urzędowych – MOPS, ZUS, Urząd Skarbowy, przychodnia lekarska

- zachęcenie do kontaktów – spotkania, rozmowy

Zawiązanie grupy wsparcia – telefon kontaktowy

Oferta pomocy

Poszukiwanie partnerów w ramach integracji – szkoły przedszkola

Zwrócenie się o współpracę z UM + jednostki organizacyjne

Złoty liść – plakietka dla kierowcy seniora

- wybór logo – dąb, klon/ złoty odbłaskowy

- szeroko rozwinięta akcja medialna – prasa, radio, tv, plakaty

- lobbowanie poprzez org. pozarządowe, społeczne, forum odpowiedzialnego biznesu

Znaczenie – nie stygmatyzacja lecz nobilitacja

Przywilej lecz nie ograniczenie

Złoty liść to nie oznaczenie wieku kierowcy, ale jego stażu za kierownicą

Sojusznicy: automobilkluby, posłowie seniorzy, WOSK-i, biznes, agencje reklamowe

Efekty: poprawa bezpieczeństwa i świadomości użytkowników dróg

Memorandum Seniora

Cel: prawa i obowiązki seniorów, oczekiwania seniorów

Adresat: Sejm RP poprzez posłów

Stan prawny aktualny: według Ustaw i rozporządzeń

- po konsultacjach z prawnikami oraz organizacjami pozarządowymi zajmującymi się problematyką senioralną

Przedstawienie problemów seniorów omówionych w Ustroniu zgodnie z ustaleniami.

Szkolenia i warsztaty stacjonarne dla grup B1 i B2

Podstawą dla pracy warsztatowej są: refleksje z warsztatu wyjazdowego, zajęcia edukacyjne (1-3), wiedza i doświadczenia uczestników.

Program zajęć w 3 grupach:

- 1) „Identyfikacja spraw i problemów, którymi mogą się zajmować osoby 60+ na poziomie lokalnym i nie tylko” (10 osób / 4h)
- 2) „Jak organizować i prowadzić działania przedstawicielskie i rzecznicze” (10 osób / 4h)
- 3) „Przygotowanie inicjatyw w formule projektowej” (10 osób / 4h)
- 4) Warsztat wspólny grup 1 i 2 – wypracowanie propozycji działań do wdrożenia w formie inicjatywy w zakresie zadania publicznego (5 projektów) (3 grupy do 15 osób/4h)
- 5) Warsztat wspólny grup 1 i 2 – przygotowanie kontynuacji i upowszechniania, zaplanowanie działań i sposobu ich realizacji po zakończeniu projektu w ramach dofinansowania (3 grupy do 15 osób/4h)

Rezultaty pracy grup B1 i B2 na warsztatach stacjonarnych

(3 miesiące po warsztatach wyjazdowych)

Uczestnicy przygotowali propozycje działań, które powinny dawać pozytywne rezultaty w ramach 3 obszarów:

I. Co osoby starsze mogą zrobić dla siebie i swojej grupy rówieśniczej?

1. Uczestniczyć samemu oraz organizować dla siebie i innych różne zajęcia dotyczące wolnego czasu - kulturalne, turystyczne, wypoczynkowe, sportowe.
2. Szanować wszystkich ludzi i otoczenie.
3. Wspierać wszelkie przejawy serdeczności i życzliwości.
4. Przyjaźnić się z sąsiadami.
5. Nawiązywać kontakty / współpracę z osobami w różnym wieku, młodymi i starszymi.
6. Uczestniczyć w realizacji i organizacji różnych form pomocy społecznej potrzebnej osobom starszym, np. organizacja posiłków, załatwianie zakupów, spraw bieżących, opieka nad zwierzętami domowymi
7. Organizować i prowadzić działalność Klubów Seniora.
8. Dbać o zdrowie, fizyczną i umysłową sprawność.
9. Starać się integrować i łączyć osoby starsze o podobnych zainteresowaniach / hobby, także dla ich mobilizacji do działań na rzecz otoczenia.
10. Inicjować i realizować rzeczy pożyteczne dla osób starszych i motywować do tego władze.
11. Wzajemne służyć doświadczeniem życiowym i zawodowym.
12. Lokalizacja barier utrudniających poruszanie się po mieście (schody, krawężniki, szybka zmiana świateł, brak ławek itp.)
13. Pomoc w sprawach urzędowych, wypełnianiu dokumentów itd.
14. Promować aktywność społeczną i działania dla innych jako pozytywnego,

sprzyjającego dobrej kondycji i samopoczuciu modelu życia osób starszych.

15. Nauka życia w nowych warunkach i zmieniającej się obyczajowości.

16. Zadbać o czystość, porządek wokół siebie (środowisko, miejsce zamieszkania).

17. Doprowadzać do powołania i zapewnić wysoki poziom pracy Rad Seniorów.

18. Monitoring społeczny prawidłowości usług opieki zdrowotnej świadczonej dla osób starszych (i nie tylko).

19. Udział w likwidacji analfabetyzmu komputerowego wśród rówieśników 60+.

20. Promocja zdrowego odżywiania i stylu życia.

21. Pomoc w rehabilitacji osobom starszym np. po wylewach, wsparcie motywacyjne i proste ćwiczenia w domu.

22. Organizacja różnych wydarzeń i zajęć zachęcających osoby starsze do wyjścia z domu.

23. Organizacja zajęć/ćwiczeń dotyczących sprawności i logiki myślenia (także jako zajęcia z profilaktyki Alzheimerera)

24. Pomoc w racjonalnym i oszczędnym prowadzeniu gospodarstwa domowego np. przez stołówkę domową, organizację usług wzajemnych (bank wolnego czasu), wymianę odzieży, organizację zakupów u producentów itp.

II. Co osoby starsze mogą zrobić dla innych i otoczenia?

1. Służyć pomocą wszystkim potrzebującym, w miarę swoich możliwości.

2. Chcieć i umieć rozmawiać z ludźmi.

3. Przekazywać wiedzę i umiejętności, w szczególności doświadczenia zawodowe.

4. Dbać i upowszechniać pamięć i tradycję historyczną, kulturalną.

5. Działania społeczne, np. pomoc sąsiedzka, aktywizowanie lokalnej społeczności, organizacja różnych imprez – sąsiedzkich, sportowych, turystycznych, kulturalnych

6. Zachęcanie młodych do współpracy na rzecz seniorów.

7. Wspieranie osób bezradnych i załamanych życiowo.

8. Organizować system obserwacji i informacji o zagrożeniach technicznych w otoczeniu.

9. Organizować system informacji o ludziach starszych, także rodzinach i dzieciach w najbliższym otoczeniu, wymagających pomocy, opieki czy wsparcia w jakiegokolwiek formie.

10. Zwracać uwagę na podstawowe potrzeby ludzi (w różnych obszarach, bariery architektoniczne, niespójne przepisy, kwestia bezpieczeństwa).

11. Prowadzić obserwację jakości powietrza, poziomu hałasu, właściwa gospodarka śmieciowa.

12. Udzielać się w samorządzie i być aktywnym społecznie, w szczególności wykorzystywać możliwości Rad Seniorów i współpracę z innymi radami prze samorządzie.

13. Wspierać działania społeczno – wychowawcze i kulturalno – wychowawcze, pomagać placówkom przedszkolnym, szkolnym, świetlicom i ośrodkom opiekuńczo – wychowawczym.
14. Międzypokoleniowa wymiana doświadczeń.
15. Angażować się w sprawy osób niepełnosprawnych.
16. Zaangażowanie w wolontariat.
17. Integracja międzypokoleniowa wokół problemów lokalnych.
18. Promocja zdrowego odżywiania i stylu życia. ruchu dla zdrowia i imprez na świeżym powietrzu.
19. Organizacja i prowadzenie „przechowalni dla dzieci” z programem zajęć zabawa + kulturalne.
20. Zaangażowanie w projekty dotyczące organizacji funkcjonalnej i zagospodarowania przestrzeni publicznych, np. zintegrowanych terenów zieleni na danym obszarze.
21. Promocja rozwoju i dbałości o tereny zielone w różnych środowiskach, szczególnie młodzieży.

III. Czego oczekują osoby starsze od innych i otoczenia?


1. Szacunek, sympatia, wdzięczność, zaufanie i zrozumienie dla osób starszych.
2. Zrozumienie osób 60+ i wysłuchanie ich potrzeb.
3. Wsparcie w trudnych sytuacjach życiowych, choroby itd..
4. Wysłuchanie się w głos (opinie) osób starszych.
5. Pomoc osobom starszym w realizacji ich inicjatyw / działań na rzecz społeczności.
6. Zapewnianie opieki o odpowiednim standardzie, stosownie do potrzeb, we właściwym czasie.
7. Równego traktowania jak każdego obywatela.
8. Jeden dzień w tygodniu - tanie bilety do kin i teatrów dla 60+ (tanie – nie tańsze!)
9. Promocja osób 60+.
10. Dbłość administracji o sprawy osób starszych oraz zapewnienie dostosowanej do nich obsługi w urzędach.
11. Korzystanie ze zniżką z placówek rehabilitacyjnych i basenów przez osoby starsze.
12. Prowadzenie wykładów/szkoleń dla seniorów i osób pomagających seniorom.
13. Ułatwienie poruszania się seniorów (i osób niepełnosprawnych) – zniesienie barier architektonicznych i komunikacyjnych.
14. Upowszechnienie dostępu do edukacji dla osób starszych, służącej ich osobistemu rozwojowi oraz ułatwiająca angażowanie się w różne formy działań w swoich społecznościach, poprzez przygotowanie do nich.
15. Dostęp do służb socjalnych.


16. Centra sportowe dla osób starszych.
17. Sprawny system informacyjny uwzględniający starszych użytkowników (tematy, formy przekazu)
18. Usprawnienie funkcjonowania służby zdrowia, w tym jej lepsze przygotowanie do prowadzenia profilaktyki oraz leczenia osób starszych oraz poprawa (przyspieszenie terminów!) dostępu do lekarzy specjalistów.
19. Zapewnienie solidnego wykonywania i dobrej jakości usług opiekuńczych, pielęgnacyjnych, socjalnych dla osób starszych,
20. Racjonalne ceny usług dla osób starszych.
21. Dostęp do szkolnych sal gimnastycznych dla organizacji zajęć usprawniających dla 60+ (i nie tylko)
22. Dostęp do szkolnych sal komputerowych dla 60+, także pomoc młodzieży przy doskonaleniu umiejętności informatycznych 60+.
23. Większa ilość „placów zabaw” dla osób starszych z urządzeniami do ćwiczeń usprawniających.
24. Zapewnienie możliwości „bezsresowego” korzystania z komunikacji publicznej przez osoby starsze i mniej sprawne (wsiadanie- wysiadanie, dostosowanie przystanków/peronów, czytelna informacja).
25. W miarę możliwości technicznych budowanie wind w istniejących budynkach mieszkalnych do 5 kondygnacji (nie przewidywał tego normatyw) jako zniesienia bariery dla osób starszych, niepełnosprawnych, także matek z małymi dziećmi.
26. Likwidacja nierówności na starych chodnikach i wysokich krawężników jako barier w poruszaniu dla osób mniej sprawnych, zagrożenie potknięciem i przewróceniem.



SYLWETKA SENIORA

Ponownie przeprowadzona przez uczestników analiza charakterystycznych cech osób starszych, naszym zdaniem, potwierdziła, że dobra informacja oraz otwarcie na nowe zagadnienia może ułatwić zmianę stereotypów i ocen na wskazywanie słabszych i mocniejszych stron 60+. Takie podejście jest dużo bardziej konstruktywne, bo przez przedstawianie ograniczeń i możliwości zachęca do wprowadzenia pozytywnych zmian.

- 
- zagubienie w obecnych warunkach płynności reguł i zachowań społecznych
 - pogodzenie ze stereotypem starości, jako okresu w życiu bez szerszej aktywności, perspektywy i planów na przyszłość
 - uznanie za własną definicji potrzeb 60+, w wersji ograniczonej do zapewnienia opieki zdrowotnej, bezpieczeństwa i organizacji wolnego czasu
 - z jednej strony roszczeniowość, a z drugiej niskie wymagania dotyczące jakości usług i świadczeń, nieumiejętność konstruktywnego egzekwowania praw

- 
- solidne, bardziej wszechstronne wykształcenie, w warunkach kiedy programy nauczania stawiały wyższe wymagania a edukacja miała lepszą jakość na każdym poziomie
 - kompetencje nabyte podczas pracy zawodowej, zgodnej z wykształceniem, realizowanej w cyklu od praktyki, wspieranej doradztwem doświadczonych praktyków, przez samodzielne stanowisko do zarządzania pracownikami
 - zaradność i umiejętność działania w trudnych warunkach/sytuacjach, altruizm wobec słabszych (sprawdzeniem tego był np. okres „kartkowy”)

Projekty



Projekt 1

Inicjatywa seniorów w sprawach lokalnych

Opis przedsięwzięcia: Organizacja spotkania z przedstawicielami władz lokalnych, podczas którego zostaną przedstawione kwestie problemowe, dotyczące szeroko pojmowanego obszaru spraw społecznych. Uczestnikami będą osoby starsze, działające w organizacjach społecznych oraz decyzyjni przedstawiciele administracji samorządowej. Przedstawiane zagadnienia, powinny potwierdzać zaangażowanie osób 60+ w sprawy społeczne, nie tylko dotyczące środowiska osób starszych. Obok przedstawienia problemu, powinny zostać przygotowane i przedstawione propozycje jego rozwiązania. Środowisko seniorów powinno także zadeklarować współpracę z samorządem i wskazać zasoby, przede wszystkim kadrowe, które będzie mogło udostępnić. Ze strony samorządu oczekiwane jest przyjęcie propozycji współpracy oraz wstępne określenie jej zakresu.

Opis realizacji: Projekt został pilotażowo zrealizowany w Sosnowcu. Przedstawicielom władz lokalnych w osobach Prezydenta, Wiceprezydenta i Naczelników Wydziałów przedstawiono następujące tematy:

1. Podjęcie działań wspierających utworzenie Akademii Umiejętności Seniora z mottem przewodnim : „Żaden emeryt nie może być analfabetą komputerowym”.
2. Stworzenie dla inwestorów motywacji do kreowania programów dających trwałe zatrudnienie, przede wszystkim dla młodych ludzi, stanowiące gwarancję dalszego rozwoju miasta.
3. Podjęcie realnych, skutecznych działań w walce z wszechwładnym hałasem,

między innymi „roślinne ekrany tłumiące”.

4. Utworzenie stanowisk ruchomego monitoringu do kontrolowania miejsc najczęściej występujących przypadków niszczenia mienia – kamery.

5. Instalacja elektronicznych tablic informacyjnych w komunikacji miejskiej.

6. Stworzenie publicznie dostępnej informacji o służbach zajmujących się darmowym rozdzielaniem żywności i ciepłej odzieży.

7. Utworzenie punktów powszechnej informacji dla seniorów i punktów obsługi seniorów przy załatwianiu wszelkich spraw.

8. Odtworzenie sieci publicznych toalet oraz darmowy dostęp dla seniorów do toalet w każdym obiekcie.

Dodatkowo zgłoszono problem przystosowania przestrzeni publicznych dla wymagań użytkowych osób starszych, niepełnosprawnych a także osób z małymi dziećmi. Seniorzy zgłosili, że w przestrzeni miejskiej występują przeszkody utrudniające poruszanie się osobom starszym, mniej sprawnym ale także niepełnosprawnym oraz osobom z małymi dziećmi. Są to np. bardzo wysokie krawężniki, nierówne chodniki, konieczność przechodzenia schodami na niektórych ciągach pieszych, niedostosowanie czasu zmiany świateł na przejściach. Ograniczeniem dla samodzielnego poruszania się osób starszych w mieście jest także niedostateczna ilość ławek, ich brak przy chodnikach i wzornictwo nie dostosowane do mniej sprawnych użytkowników.

Rezultaty: Prezydent zadeklarował rozważenie rozwiązań proponowanych przez seniorów w przedstawionych kwestiach. Konkretne deklaracje współpracy dotyczyły:

– Wsparcia dla Akademii Umiejętności Seniora, poprzez możliwość korzystania z pracowni komputerowych lokalnych uczelni oraz pomoc ich kadry,

– Poparcia i pomocy Miasta w nawiązaniu współpracy z Zespołami Szkół Zawodowych dla osób 60+, które posiadają udokumentowane kwalifikacje oraz praktykę w danej specjalności i są zainteresowane coachingiem i mentoringiem w zakresie zawodowym. Celem jest przeciwdziałanie bezrobociu wśród młodych ludzi, przez ich lepsze przygotowanie do zawodu dzięki wykorzystaniu doświadczeń zawodowych seniorów w procesie kształcenia.

– Organizacja spotkań osób związanych z przygotowaniem projektów przestrzeni publicznych na terenie Miasta z projektantami – seniorami, w roli ekspertów. Celem byłoby przeanalizowanie „utrudnień terenowych” oraz elementów zagospodarowania i przygotowanie wytycznych, żeby nowe projekty i modernizacje takich terenów zawierały rozwiązania odpowiednie dla osób starszych, także mniej sprawnych czy korzystających z nich w towarzystwie małych dzieci. Przyznano, że większość barier jest zauważana, dopiero kiedy samemu odczuje się utrudnienia.

Kontynuacja: Projekt się sprawdził w realizacji. Między innymi za sukces trzeba uznać aktywny udział w dyskusji i pozostanie do końca prawie 3 godzinnego spotkania, wszystkich przedstawicieli Urzędu.

Organizacja spotkań z władzami na których osoby starsze będą przedstawiały propozycje tematów, rozwiązań oraz oferowały współpracę będą upowszechniane jako sprawdzony przykład dobrej praktyki.



Projekt 2

Inicjatywa powołania Rady Seniorów, współpraca w przygotowaniu dokumentów oraz wyłonienie składu Rady dotyczącego reprezentacji 60+

Opis przedsięwzięcia: Zgłoszenie inicjatywy powołania Rady Seniorów do przewodniczącego Rady Gminy, powinny poprzedzić spotkania w lokalnych środowiskach seniorów, na których będą przedstawiane zadania lokalnego samorządu, wynikające z treści Ustawy o samorządzie gminy oraz obszar, zakres tematów i formy działania Rady Seniorów. Będą też prezentowane dokonania Miejskiej Rady Seniorów w Poznaniu i Dolnośląskiej Rady Seniorów, podczas kilkuletniej działalności. Uczestnicy spotkań poznają także dokumenty Unii Europejskiej oraz krajowe dotyczące polityki senioralnej oraz rezultaty projektu „Jak kręgi na wodzie”. Pomoc w utworzeniu grupy reprezentantów i przygotowaniu pisma zgłaszającego inicjatywę. Te zadania będą realizowali uczestnicy i zespół trenersko-doradczy projektu, wolontarystycznie, w ramach kontynuacji i zapewnienia trwałości rezultatów projektu „Jak kręgi na wodzie”.

Opis realizacji: W ramach aktualnego projektu, w 18 lokalizacjach przedstawiono temat Rady Seniorów. W Tychach powstała Grupa Inicjatywna Seniorów, która wystosowała pismo o powołanie Rady i została zaproszona do współpracy przy jej tworzeniu przez Przewodniczącego Rady Miasta. W Częstochowie, uczestnicy projektu „Jak kręgi na wodzie” złożyli skutecznie poprawki do pierwszej wersji Uchwały o powołaniu Rady Seniorów, gościli na swoim spotkaniu Przewodniczącego Rady Miasta i zostali przez niego zaproszeni do współpracy.

Rezultaty: Przygotowanie dokumentacji do powołania Rady, w tym regulaminu, który realnie umożliwi jej członkom działania konsultacyjne, doradcze i inicjatywne. Wybór wśród osób starszych przedstawicieli posiadających, oprócz zaufania środowiska, wiedzę i kompetencje, które w pracach Rady będą potwierdzały wysoki i przydatny dla społeczności potencjał seniorów.

Kontynuacja: Prezentacja projektu i oferta bezpłatnego wspierania jego lokalnej realizacji w środowiskach seniorów województwa śląskiego i ościennych.



Projekt 3

Współpraca i pomoc sąsiedzka

Opis przedsięwzięcia: Zaakceptowano elementy programu wypracowane podczas pierwszych warsztatów: rozpoznanie społeczności lokalnej, zaproszenie do współpracy inicjatywnej, ustalenie priorytetów grupy organizacyjnej, zorganizowanie Dnia Sąsiada, zaproszenie sąsiadów do wzajemnych kontaktów (spotkania, rozmowy, telefon kontaktowy), rozpoznanie możliwości wzajemnego wspierania i samopomocy (pomoc medyczna, w sprzątanii itp.), pomoc w załatwieniu różnych spraw urzędowych – MOPS, ZUS, Urząd Skarbowy, przychodnia lekarska, tworzenie klubów / grup zainteresowań. Poszukiwanie partnerów w ramach integracji międzypokoleniowej – szkoły przedszkola. Kontakty i współpraca z lokalnymi podmiotami, w tym z OPS.

Na drugim cyklu warsztatowym powstały pomysły na:

- sąsiedzkie domowe obiady, czyli zorganizowane, tańsze zakupy artykułów spożywczych, przygotowanie z nich posiłków i spotkanie się przy wspólnym stole, „rotacyjnie” w kolejnych mieszkaniach członków grupy,
- przy okazji powyższego, możliwe byłoby przygotowanie także kilku porcji dla osób z sąsiedztwa, które potrzebują takiej pomocy,
- planowanie i realizacja wycieczek grupowych, z wykorzystaniem zniżek i bonusów,
- organizacja grupowej opieki nad własnymi wnukami, możliwa organizacja Klubu Malucha, jako pomocy dla pracujących osób z małymi dziećmi (także w formie odpłatnej).

Opis realizacji: dotychczasowe doświadczenia dotyczą pomocy koleżeńskiej w ramach Klubów Seniora i sąsiedzkiej niezorganizowanej.

Rezultaty: W ramach projektu uczestnicy stwierdzili, że teraz wiedzą więcej o potrzebach ludzi w swoim otoczeniu, znacznie mniej obawiają się oferować pomoc, chcieliby się zorganizować w grupy, żeby działać skuteczniej.

Kontynuacja: Prezentacja projektu i oferta bezpłatnego wspierania jego lokalnej realizacji w środowiskach seniorów województwa śląskiego i ościennych.



Projekt 4

Tworzenie warunków dla osób starszych w ich dotychczasowym środowisku zamieszkania

Opis przedsięwzięcia: Pobyt osób starszych w Domach Pomocy nie jest rozwiązaniem, które powinno stanowić jedyną możliwość zapewnienia im dobrej opieki i bezpieczeństwa. Podstawową formą, promowaną i wspieraną przez instytucje

i programy Unii Europejskiej jest tworzenie odpowiednich warunków dla osób starszych, a także dla osób niepełnosprawnych, w ich własnych środowiskach. W ramach projektu zostanie przygotowany model / zestaw warunków, które ułatwią pozostanie osób starszych jak najdłużej „u siebie”. Także propozycje form wsparcia dla opiekunów osób starszych.

Opis realizacji: Uczestnicy projektu stwierdzili, że bardzo im odpowiada perspektywa nie zmieniania środowiska i chcieliby tworzyć odpowiednie warunki dla siebie i innych seniorów. Będą pracowali nad przygotowaniem rozwiązań i załatwiali sprawy które umożliwią ich realizację. Obszarowo chcieliby się zorganizować w grupy, żeby działać skuteczniej.

Rezultaty: Na początek przedstawienie propozycji prostych inicjatyw:

- przegląd budynków bez windy przez fachowców, pod kątem możliwości jej zainstalowania na potrzeby osób starszych, niepełnosprawnych i mających małe dzieci,
- promocja pozyskiwania środków na prace adaptacyjne celem dostosowania mieszkań na potrzeby osób starszych oraz osób niepełnosprawnych,
- zapewnienie dostępności szkolnych sal gimnastycznych na zajęcia rekreacyjno – usprawniające organizowane przez samych seniorów,
- wykorzystanie szkolnych kuchni / stołówek do przygotowywania posiłków dla osób starszych

Kontynuacja: Prezentacja projektu i oferta bezpłatnego wspierania jego lokalnej realizacji w środowiskach seniorów województwa śląskiego i ościennych.



Projekt 5

Akcja „Złoty listek”

Opis przedsięwzięcia: Pewne elementy programu wypracowane podczas pierwszych warsztatów: wybór logo – kasztanowiec, dąb, klon/ kolor złoty, Złoty Liść to nie oznaczenie wieku kierowcy ale jego stażu za kierownicą, przywilej, nie ograniczenie, nie stygmatyzacja lecz nobilitacja, szeroko rozwinięta akcja medialna – prasa, radio, tv, plakaty. Sojusznicy: automobilkluby, posłowie seniorzy, WOSK-i, organizacje pozarządowe biznes, agencje reklamowe.

Efekty: poprawa bezpieczeństwa i świadomości użytkowników dróg.

Opis realizacji: Na razie pomysł skonsultowany z instytucjami odpowiedzialnymi za porządek publiczny i bezpieczeństwo ruchu drogowego.

Rezultaty: Pozytywna opinia młodych kierowców, pomocą emeryci służb mundurowych.

Kontynuacja: Prezentacja projektu i zaproszenie do wspierania jego lokalnej promocji i realizacji w środowiskach seniorów województwa śląskiego i ościennych.

Tablet

jako pomoc w edukacji cyfrowej seniorów



Wyniki badań pokazują, że używanie Internetu jest korzystne dla osób starszych. Dla 50+, wśród pozytywów można wymienić podtrzymywanie aktywności zawodowej, awanse w pracy, większą aktywność społeczną i częstsze uczestnictwo w kulturze oraz życiu towarzyskim. Osoby po 60 roku życia używają komputera przede wszystkim do pracy, szukania informacji w sieci, rozrywki oraz komunikacji. Mimo potwierdzonej przydatności, z Internetu i komputera korzysta niecałe 30% seniorów, co oznacza że w Polsce ponad 9 milionów osób starszych jest wykluczona cyfrowo („Internet dla użytkowników w wieku 50+” – Raport Koalicji „Dojrzałość w sieci”).

Seniorzy, tłumacząc dlaczego nie korzystają z komputera i Internetu, przede wszystkim twierdzą, że jest to zbyt skomplikowane aby mogli się tego nauczyć.

Faktem jest, że dająca rezultaty „komputeryzacja” 60+ wymaga niwelowania barier dotyczących tej grupy. Wg badań bardzo dużą trudność osobom starszym nastręcza nauka posługiwania się klawiaturą i myszką, w efekcie tylko około 15% potrafi pisać na komputerze. Innym istotnym problemem dla osób w starszym wieku jest trudność w odczytywaniu informacji na ekranie, przede wszystkim ze względu na niewystarczający kontrast tekstu. W przypadku komputerów tradycyjnych, dostosowanie obrazu do potrzeb osób z wadami wzroku wymaga zwykle instalowania specjalistycznych programów.

Osoby starsze są grupą, która wymaga szczególnego podejścia do edukacji, dotyczącego zarówno metodyki jak również samych narzędzi.

Jak uczyć 60+?

Wg opracowania „Determinanty aktywności zawodowej ludzi starszych” wiele starszych osób, bezrobotnych i biernych zawodowo, ma duże obawy lub wręcz niechęć do szkoleń. Obawiają się „kompromitacji” przed młodszymi i są przekonani, że ich tempo przyswajania wiedzy jest o wiele wolniejsze. Seniorów, którzy mają opanować całkiem nowe umiejętności, należy najpierw przekonać do tego przedsięwzięcia, a następnie zapewnić jak najbardziej indywidualny tok nauki.

W projekcie „Jak kręgi na wodzie” 15 uczestnikom z pierwszej grupy (B1) użyczono do indywidualnej dyspozycji tablety, które miały im służyć do komunikacji przez Internet, jako biblioteczka materiałów oraz do promocji użytkowania komputerów i Internetu w kręgach rówieśników. Po wspólnym zapoznaniu z podstawowymi elementami obsługi sprzętu, wszyscy uczestnicy mogli dalej korzystać już z indywidualnego doradztwa, stosownie do potrzeb. Taka forma wsparcia umożliwia każdemu uczestnikowi naukę we własnym rytmie i o dostosowanym do siebie programie. Jest najskuteczniejsza dla nabywania umiejętności przez osoby starsze, wśród których najczęściej zdobywa kompetencje cyfrowe przez pomoc krewnych i znajomych oraz przez samodzielną pracę.

W projekcie „Jak kręgi na wodzie” do nauki wybrano tablet jako narzędzie najbardziej dostosowane do potrzeb seniorów. Na tablet jako dobre narzędzie do nauki kompetencji cyfrowej seniorów zwracają uwagę realizatorzy międzynarodowych projektów dotyczących wykluczenia cyfrowego osób starszych np. unijnego projektu Go-my-Life, w ramach którego seniorzy uczą się obsługi Internetu w telefonie czy korzystania z tabletu. Tablety, dzięki intuicyjnemu interfejsowi "multi touch" są łatwiejsze do opanowania dla osób, które nie miały do tej pory styczności z komputerami. Potwierdzają to także rezultaty projektu badawczego VÄSTERBOTTEN AGNES prowadzonego wśród osób starszych z Szwecji, Hiszpanii i Grecji przez Umeå University. Na tablety, jako narzędzie przydatne osobom starszych w odczytywaniu informacji, wskazują badania Johannes Gutenberg - Universität w Moguncji, Georg – August - Universität w Getyndze i uniwersytetu w Marburgu, które potwierdzają znacząco łatwiejsze odczytywanie tekstów przez osoby starsze na nośnikach elektronicznych. Tablet daje możliwość nie tylko „elastycznego” powiększania tekstu, ale zwiększa jego widoczność dla czytających o słabszym wzroku, przez podświetlenie LED. Ponadto tablet to urządzenie lekkie, wygodne do przenoszenia i użytkowania w dowolnym miejscu, co daje także możliwość korzystania z Internetu osobom nie posiadającym stałego łącza u siebie w mieszkaniu.

Refleksje uczestników



MARYLA

Udział w projekcie był dla mnie okazją do kontaktu z ludźmi w wieku późniejszym (senioralnym czy jak ten wiek określić). Dla ludzi, z którymi się kontaktowałam był okazją do uczestniczenia w czymś nowym, mam wrażenie, że ta okazja ich cieszyła. Mają zresztą nadzieję na następne spotkania. Mogę powiedzieć co mnie te spotkania dały - pokazały mi jak samotni i bezbronni są ludzie, w późnym wieku. I też jak niełatwi w odbiorze. Wymagają dostrojenia do nich, okazania im zainteresowania, szacunku. A potem okazuje się, że stać ich również na krytykę i ironię wobec samych siebie. Aby wystąpiły zmiany i można by je zauważyć i ocenić, musi upłynąć więcej czasu.



EWA

Oczywiście, że zmieniło się na temat seniorów i czy będzie zmieniać się na dobre to też od nas zależy!! Odbyło się pięć spotkań. Grono zainteresowanych osób z każdym dniem wrasta, wszak seniorów nie brakuje. Na pierwszym spotkaniu były trzy osoby zaproszone, teraz jest dużo więcej, ponad trzydzieści!!! Z inspiracji Stowarzyszenia "MOST" w programie "Jak kręgi na wodzie" powstała "Tyska Grupa Seniorów" (obecnie ponad 30 osób), która wyłoniła ze swego grona 5-osobową grupę inicjatywną w celu opracowania konkretnych działań dla utworzenia Gminnej Rady Seniorów. Grupa ta 06.12.2013 r. wystąpiła z odpowiednim pismem do Przewodniczącego Rady Miasta Tychy oraz na

bezpośrednim z Nim spotkaniu w dniu 09.10.2013 r. omówiła zasady naszych działań dla dobra miasta oraz osób starszych (60+). Następnie opracowaliśmy roboczy Statut, który po przeanalizowaniu na zebraniu 10.12. i dalszych uzgodnieniach, został przekazany (drogą elektroniczną) Przewodniczącemu Rady Miasta (pismo i statut w załączeniu). Również w załączeniu odpowiedź Pana Przewodniczącego. Jesteśmy umówieni w połowie stycznia do dalszych wspólnych opracowań i ustaleń. Również, w styczniu i następnych miesiącach, jesteśmy umówieni ze stale powiększającym się gronem osób starszych. Seniorzy nasi są zainteresowani takimi prawnymi możliwościami oraz różnorodnym działaniem, ponieważ oprócz różnych inicjatyw i pomysłów z ich strony, mogli wysłuchać bardzo ciekawych prelekcji na temat zdrowego stylu życia. Na następnych spotkaniach mamy zamiar omawiać i konkretyzować rozwiązywanie problemów, które dotyczą nie tylko grupy seniorów, ale i społeczeństwa naszego miasta. Informuję również, że na poprzednim spotkaniu seniorów, zgłosiło się parę osób w celu szkolenia innych seniorów na temat likwidacji tzw. "analfabetyzmu internetowego". Nawiązane również mamy kontakty ze Stowarzyszeniem Emerytów i Rencistów oraz członkami Uniwersytetu III Wieku w Tychach.

Dodatkowo refleksja osobista: od sierpnia 2013 r. dzięki programowi "Jak kręgi na wodzie" uświadomiłam sobie, że jestem seniorem i niesie to poważne obowiązki, które należy wykonywać póki sił starczy dla Dobra Wspólnego!!!! Przestrzegam jedynie, aby nie tworzyć grup zamkniętych wiekowo. Natomiast gromadzić się wokół problemów, które należy kontynuować, ulepszać, rozwiązywać lub likwidować itp....

Dlatego też propaguję zdrowy styl życia dla osób 60+, ponieważ wzmocnienie sił seniorów pod względem psychicznym, fizycznym, intelektualnym i społecznym dać może wspaniałe wyniki !!!!! Aby darzyło się z dalszymi kręgami na wodzie !!!!!



WITEK

Aby odpowiedzieć sobie na pytanie – co mi dało uczestnictwo w projekcie „Jak kręgi na wodzie”, muszę wrócić myślami do wcześniejszego okresu mojej działalności w Ogólnopolskim Zrzeszeniu Emerytów i Rencistów. Nie zastanawialiśmy się nad definicjami określeń emeryt, senior, rencista. Wydawało się to oczywiste. Na występujące, negatywne zjawiska reagowaliśmy spontanicznie. Dla przykładu – to po naszym liście do Ministra Zdrowia i kopiach tego listu, rozesłanych do mediów, pojawiła się dyskusja i ostatecznie wycofanie się NFZ-tu z idiotycznej interpretacji określenia „obuwie ortopedyczne” – jako jeden but.

W ramach „projektu” otrzymaliśmy skondensowane informacje dot. przepisów i polityki senioralnej. Omówiliśmy sylwetkę seniora i różne płaszczyzny współpracy z seniorami.

Za bardzo ważne uważam, nawiązanie kontaktów i współpracy z różnorodnymi organizacjami pozarządowymi oraz lokalnymi władzami.

A konkretnie – w październiku odbyło się w Bytomiu spotkanie seniorów i przedstawicieli organizacji związanych z seniorami.

W dniu 15 listopada b.r. z inicjatywy Zarządu Wojewódzkiego OZEiR odbyło się spotkanie seniorów, przedstawicieli organizacji pozarządowych zrzeszających seniorów z władzami miasta, z udziałem Prezydenta Kazimierza Górskiego i V-ce Prezydenta Zbigniewa Szaleńca.

Na tych spotkaniach omawiane były różne problemy dotyczące seniorów i możliwości współpracy w dalszej działalności, co daje dobre prognozy na przyszłość.

• • •

ZDZISŁAW

15 listopada w Sali Sesyjnej Urzędu Miejskiego w Sosnowcu Zarząd Śląski Ogólnopolskiego Związku Emerytów i Rencistów zorganizował spotkanie emerytów z władzami miasta. W spotkaniu wzięło udział ponad 60 osób. Spotkanie miało charakter otwarty. Były to osoby z różnych organizacji emeryckich oraz instytucji związanych z emerytami, m.in. dyrektorzy Domów Pomocy Społecznej i MOPS. Temat spotkania przedstawiam w załączniku. Muszę jasno stwierdzić, że bez mojego udziału w warsztatach Stowarzyszenia Wspierania Organizacji Pozarządowych MOST, w realizacji projektu „Jak kręgi na wodzie” do tego spotkania by nie doszło. Program spotkania był kompatybilny z tematyką warsztatów w/w projektu co załączony program potwierdza. Część tych spraw była tematem dyskusyjnym w tym spotkaniu.

• • •

BARBARA

Ja ze swojej strony uważam, że w miejscowościach w których był realizowany projekt zwiększyło się zainteresowanie osób starszych problemami seniorów oraz aktywizacją seniorów. Podczas warsztatów i szkoleń beneficjentom uzmysłowiono i wskazano możliwości w jakich sferach mogą udzielać się dla społeczności lokalnych w jakich zamieszkują, a także czego oczekują od innych i od siebie. Seniorzy pragną się spotykać, nawiązywać nowe przyjaźnie. Dla mnie dużym doświadczeniem były rozmowy na kolacji wigilijnej w kole

emerytów i rencistów w Katowicach-Ligocie. Byłam mile zaskoczona zainteresowaniem, czy w Ligocie można zorganizować spotkania.

Seniorzy są bardzo zainteresowani powołaniem w Katowicach punktów informacyjnych dla osób starszych i niepełnosprawnych, w których będzie życzliwe podejście do seniorów.

Odnosnie Rad Seniorów większość ludzi obawia się, że jeżeli nie będzie kontroli społecznej nad działaniem rad nie spełnią one oczekiwań seniorów.

Uważam, że niektóre osoby biorące udział w projekcie połąkły tzw. bakcyla społecznikostwa i warto to kontynuować.



WITOLD

Kto może czynić dobro a nie czyni, dopuszcza się grzechu

(list św. Jakuba)

Nie daj się zwyciężyć złu, lecz zło dobrem zwyciężaj

(list św. Pawła do Rzymian)

Te dwa wersety biblijne, wyrwane co prawda z kontekstu stały się dla mnie inspiracją do podjęcia decyzji współpracy w projekcie o wiele mówiącym tytule „Jak kręgi na wodzie” realizowanym przez Stowarzyszenie MOST w Katowicach. Projekt, jak to projekt. Pomysł świetny, idea jeszcze lepsza a sposób realizacji – jak mówi mój wnuk – rewelka. Kiedyś zapytałem przyjaciela, ile trzeba by było pieniędzy, żeby czynić dużo dobrego. A on po chwili zastanowienia powiedział filozoficznie: pieniędzy niewiele, ale ludzi wielu. Przypomniało mi się to w chwili, gdy dotarłem do miejsca, gdzie przez najbliższe 6 dni mieliśmy się przygotowywać do czynienia dobra. Nie tylko dla siebie. To my, po przygotowaniu mieliśmy ponieść w „świat”, czyli na całe woj. śląskie ideę aktywnego umiejscowienia seniorów w ich społecznościach lokalnych. W uroczym podgórskim krajobrazie, w miejscu o najwyższym standardzie i stosunkowo niskich kosztach spotkało się grono 15 seniorów, którym się jeszcze chciało chcieć. To cóż, że liderka dyscyplinowała do punktualności, do pracy nad wielowątkowym programem treningu, tak umysłowego jak i fizycznego. Efekty przekroczyły moje wyobrażenie, że tak niewielu, może uczynić tak wiele dla tak wielu (W. Churchill). Opisywanie szczegółowe było by - być może - znęcaniem się nad czytelnikiem, wywołując jednocześnie nutkę zazdrości, lecz powiem jedno. Z Ustronia – gdyż tam odbywały się warsztaty – wyjechali inni ludzie niż przyjechali. Naładowani energią, którą zdecydowani byli „obdzielić” następne grono seniorów, inspirując ich do rozprzestrzenienia

się – jak kręgi na wodzie – dobra, które z nich emanowało. Niewiele mogę pisać o innych, chociaż docierają do mnie informacje o zataczanych „kręgach”. Widzę jak w „moim” mieście są ludzie, którzy aż się garną do uczestnictwa w życiu społecznym. Zainspirowaliśmy ruch, który doprowadził do podjęcia przez Radę Miasta Uchwały dotyczącej powołania Rady Polityki Senioralnej. Zapraszaliśmy na nasze spotkania osoby, które dotychczas „obracały” się w swoim ścisłym gronie rodzinno – sąsiedzkim. Zaproszona na nasze spotkania Pani Iwona tak zainteresowała uczestników spotkań swoją znajomością medycyny chińskiej, że były obawy, że „nasi” seniorzy nie wypuszczą jej do domu długo po zakończeniu spotkania. Ale wszystko to byłoby tylko ładna opowieść o kilkunastu czy też kilkudziesięciu starszych osobach, które chwilowo „zabawiły się” w aktywne życie społeczne, gdyby nie to, że na kanwie tych spotkań zawiązały się trwałe przyjaźnie osób, mobilizujących się nawzajem do czynienia dobra. Wychodzenia do sąsiadów z pomocą sąsiedzką, do swoich byłych zakładów pracy w przekazywaniu doświadczeń zawodowych, do organizacji pozarządowych, gdzie znajdują ujście dla swoich pasji itp. Docho-
dzą nas słuchy, że gdzieś na „górze” przymierzają się do rygorystycznego „wycinania” projektów mających w swoim zakresie szkolenia wyjazdowo – integracyjne. Jeżeli ten pomysł udałoby się „wierchuszcze” wprowadzić w życie to gwarantuję, że będzie to podcięcie gałęzi dla przygotowywania wielu wspa-
niałych ludzi do czynienia dobra. Nawet, jeżeli w gronie dużej grupy znajdzie się kilka osób, które potraktują taki wyjazd typowo rekreacyjnie. Po oddziele-
niu ziaren od plew zawsze pozostanie zdrowe ziarno, które wyda plon trzydziesto, sześćdziesięciu a nawet stukrotny (cyt. biblijny).



Refleksja autorska



Proponując działania których celem jest aktywność społeczna osób starszych warto zapoznać się z poniższymi dokumentami:

- Decyzja Parlamentu Europejskiego I Rady Nr 940/2011/UE z dnia 14 września 2011 r. w sprawie Europejskiego Roku Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej (2012) i wytycznych dla programów dotyczących osób starszych realizowanych w państwach UE w następnych latach.
- „Ogólnoeuropejskie wytyczne dotyczące przejścia od opieki instytucjonalnej do opieki świadczonej na poziomie lokalnych społeczności” (dostępne pod adresem www.deinstitutionalisationguide.eu).

Zaznaczana jest celowość angażowania osób starszych w przygotowanie programów oraz planowanie i realizację działań w których mają uczestniczyć. Stwierdzenie faktu zwiększania liczby osób starszych w populacji całej UE i jej poszczególnych krajów, skutkuje zachętą do intensyfikacji wsparcia dla aktywności osób starszych, ale takiej która daje pożytek społeczeństwu i dzięki temu także pożytek osobom starszym. Duży nacisk kładzie Unia Europejska na aktywność zawodową osób starszych, stawiając na pierwszym miejscu pokoleniowe przekazywanie doświadczenia i praktycznych umiejętności. Najważniejszym przekazem adresowanym do osób starszych zawartym w wytycznych do polityki senioralnej Unii Europejskiej jest, że muszą być aktywni, bo dzięki temu są potrzebni swojej społeczności. I że przede wszystkim ich aktywności ma służyć wsparcie w różnych formach – dotyczące ich zdrowia, dobrej kondycji, rekreacji, edukacji, oferty kultury.

Seniorzy, uczestnicy projektu „Jak kręgi na wodzie” wymieniają na pierwszym miejscu swoich oczekiwań wobec otoczenia „szacunek, sympatia, wdzięczność, zaufanie i zrozumienie” a pierwszoplanowe w działaniach dla otoczenia jest „służyć pomocą wszystkim potrzebującym, w miarę swoich możliwości”. Tak myślące osoby starsze, mają pełne prawo do uczestnictwa w programach, które otwierają przed nimi szerokie możliwości angażowania się w życie społeczne. Upowszechnianie projektów o takich celach, należy traktować jako wyraz szacunku i uznania dla potencjału seniorów.



Zestawienie materiałów źródłowych

– zalecana lektura dla uczestników projektu

1. **Decyzja Parlamentu Europejskiego 940/2011** z dnia 14 września 2011 r. w sprawie Europejskiego Roku Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej (2012)

<http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2011:246:0005:0010:PL:PDF>

2. **ZARZĄDZENIE Nr 2** Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 25 lutego 2013 r. w sprawie powołania Rady do spraw Polityki Senioralnej

http://g.ekspert.infor.pl/p/_dane/akty_pdf/U30/2013/1/2.pdf#zoom=90

3. **„STOP dyskryminacji ze względu na wiek”** (publikacja)

Akademia Rozwoju Filantropii w Polsce, 2006 r.

http://zysk50plus.pl/storage/fck/file/stop_publicacja.pdf

4. **Raport Otwarcia Koalicji „Dojrzałość w sieci” - „Między alienacją a adaptacją”** (publikacja)

Akademia Rozwoju Filantropii w Polsce w partnerstwie z UPC 2011-12 r. Polacy w wieku 50+ wobec internetu

5. **„Internet dla użytkowników 50+”** (publikacja)

Akademia Rozwoju Filantropii w Polsce w partnerstwie z UPC 2011-12 r. serwisy internetowe i projektowanie stron dla użytkowników 50+

6. **Newsweek 2012** dodatek „Aktywny senior”

http://analizy.mpips.gov.pl/images/stories/publ_i_raporty/ER2012/Newsweek_calosc.pdf

7. **Przykład 1** – Polityka senioralna województwa małopolskiego

<http://www.forumseniora.info/partycypacja/media/9143ca1e-519e-4020-837e-24d2292b6404/polityka-senioralna-wojewodztwa-malopolskiego.pdf>

8. **Przykład 2** - Plan pracy Miejskiej Rady Seniorów w Poznaniu 2012

<http://www.centrumis.pl/assets/files/Miejska%20Rada%20Seniorow/Plan%20pracy%202012%20rok.doc>

9. „**Aktywni seniorzy – Inspirator dla organizacji**” (publikacja)

Fundacja Instytut Spraw Publicznych 2013 r.

<http://isp.org.pl/uploads/filemanager/Nowy%20folder/Inspiratorseniorzy.pdf>

PRZYKŁADOWE ADRESY W INTERECIE:

- sprawy którymi interesują się seniorzy na redagowanych przez nich portalach

<http://www.seniorzy.pl/>

<http://www.senior.pl/>

<http://www.agraseniorzy.pl/>

- praca z komputerem i wykorzystanie Internetu dla osób 50+ (poz.4 i 5)

<http://dojrzaloscwsieci.pl/>

- portal pracodawców i pracowników o sytuacji osób 50+ na rynku pracy:

<http://www.zysk50plus.pl/>





Stowarzyszenie Wspierania Organizacji Pozarządowych MOST w Katowicach powstało w 1995r.

Misją Stowarzyszenia MOST jest **rozwój społeczeństwa obywatelskiego** w regionie śląskim, **promowanie, inicjowanie i wspieranie aktywności społecznej** mieszkańców województwa śląskiego oraz **zwiększenie udziału organizacji pozarządowych w rozwiązywaniu problemów lokalnych**. Zadanie realizujemy **poprzez pomoc w działalności lokalnym organizacjom pozarządowym, wsparcie inicjatyw społecznych i osób zaangażowanych w działania społeczne**. Prowadzimy działalność szkoleniową, doradczą i informacyjną związaną z realizacją celów statutowych.

Inicjujemy i wspieramy partnerską współpracę na rzecz rozwoju społeczności lokalnych. Współpracujemy z organizacjami pozarządowymi i sieciami organizacji, krajowymi i międzynarodowymi.

W ramach **działalności oferujemy szkolenia i doradztwa** w następującym zakresie:

- zakładanie i prowadzenie organizacji pozarządowych,
- obowiązujących wymogów formalno-prawnych,
- księgowości i podatków,
- tworzenia strategii fundraisingowych,
- prowadzenia współpracy międzysektorowej,
- prowadzenia współpracy ze społecznościami lokalnymi,
- tworzenia i działania społecznych ciał konsultacyjnych, w tym rad pożytku publicznego, rad senioralnych, itp.

Więcej: www.mostkatowice.pl



Uznanie autorstwa-Użycie niekomercyjne-Bez utworów zależnych 3.0 Polska – Licencja ta zezwala na rozpowszechnianie, przedstawianie i wykonywanie utworu jedynie w celach niekomercyjnych oraz pod warunkiem zachowania go w oryginalnej postaci (nie tworzenia utworów zależnych). Jest to najbardziej restrykcyjna z licencji. <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/pl/>

Projekt „Jak kręgi na wodzie” jest realizowany w ramach Rządowego Programu na Rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych. Jest kierowany do osób 60+ a jego celem jest wspieranie i upowszechnianie włączania tej grupy w działania społeczne. Projekt „Jak kręgi na wodzie” jest wyjątkowy, ponieważ w przeciwieństwie do innych programów dla seniorów, które skupiają się na rozważaniach „co z nimi i dla nich zrobić”, da uczestnikom wsparcie umożliwiające samodzielny wybór form i obszarów aktywności społecznej zgodnie z zainteresowaniami i co ważniejsze, sprawdzenia się w działaniach.

