

DZIAŁAJ ROZWAŻNIE I SKUTECZNIE

RADY SENIORÓW
- w kierunku dobrych praktyk



most



Ministerstwo Pracy
i Polityki Społecznej

Projekt współfinansowany jest w ramach Rządowego Programu na Rzecz
Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014 – 2020

DZIAŁAJ ROZWAŻNIE I SKUTECZNIE

RADY SENIORÓW
- w kierunku dobrych praktyk

Opracowanie:

Anna Szelest (70)

Wydawca:

Stowarzyszenie Wspierania Organizacji Pozarządowych
MOST w Katowicach

40-047 Katowice, ul. Kościuszki 70/1

Katowice 2015



Serdeczne podziękowania za twórczą współpracę w projekcie „Działaj rozważnie i skutecznie” dla wszystkich uczestników, a szczególnie dla liderów grup zadaniowych:

Bożenny, Krystyny1, Krystyny2, Heleny, Olka, Urszuli, Ewy1 i Ewy2 a także, za wyróżniającą się aktywność dla :Alicji, Jana1, Jana2, Henryki, Jolanty, Adama, Bożeny, Grażyny, Danuty, Krystyny3, Józefa, Heleny2, Krystyny4.

Podziękowania dla Zespołu współpracującego w przygotowaniu i realizacji projektu „Działaj rozważnie i skutecznie”, reprezentowanego, w części 60+, przez Andrzeja i Urszulę a w części 60+/2, przez Agatę, Dorotę, oraz szczególnie dla wolontariuszy: Kazimiery, Adama, Ireneusza.

SPIS TREŚCI

WSTĘP	5
KTO JEST	
seniorem/seniorką?	6
KILKA SŁÓW O RADACH SENIORÓW.....	7
Nowelizacja Ustawy o samorządzie gminy	7
Geneza projektu	8
PROGRAM DZIAŁAŃ	9
UMOCOWANIE RADY SENIORÓW W RELACJACH Z SAMORZĄDEM	12
Gminny program polityki senioralnej	12
Co powinno się znaleźć w treści Gminnego Programu Polityki Senioralnej?.....	14
TEMATY DLA RAD	15
Mieszkalnictwo dla seniorów	15
Profilaktyka i promocja zdrowia dla seniorów	17
Rozwój form wypoczynku, dostępu do sportu, rekreacji, edukacji i kultury dla seniorów	18
Zapobieganie i przełamywanie marginalizacji seniorów, wspieranie aktywności seniorów, przełamywanie stereotypów na temat seniorów i starości oraz budowanie ich autorytetu	19
INFORMACJE I MATERIAŁY DODATKOWE	21

*„To, że się starzejemy, jest jednakie dla wszystkich, to,
jak się starzejemy, jest różne dla każdego”.*

Leon Dyczewski

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

z wierszy Agnieszki Lisak

Wstęp

Projekt „Działaj rozważnie i skutecznie” jest autorskim opracowaniem zespołu Stowarzyszenia MOST, które uzyskało dofinansowanie w ramach Rządowego Programu na Rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych w 2015 r. Projekt dotyczy wsparcia dla rozwoju działalności Gminnych Rad Seniorów na terenie województwa śląskiego. Uczestnikami są osoby 60+.

Projekt ma na celu realne wykorzystanie przez środowiska seniorów możliwości współtworzenia i udziału w realizacji polityk publicznych, zarówno na rzecz swoich rówieśników, jak i swoich społeczności, poprzez efektywne działania konsultacyjne, doradcze i inicjatywne w ramach Gminnych Rad Seniorów.

W projekcie „Działaj rozważnie i skutecznie” zasadą jest zaangażowanie i partnerski udział uczestniczących w nim seniorów w realizacji działań merytorycznych - Uczestnicy mogą się w pełni uznać za współautorów osiągniętych w nim rezultatów.

Kto jest seniorem/seniorką?

Według definicji przyjętej przez Pierwsze Światowe Zgromadzenie na temat Starzenia się Społeczeństw ONZ w 1982 r. przyjmuje się, że osoba starsza (zamiennie określenie - senior), to osoba która ukończyła 60 rok życia.

Według Decyzji 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 za osobę starszą, czyli seniora, uznaje się osoby w wieku około 60 lat i starsze.

Unia Europejska stawia na jak najdłuższą aktywność seniorów i takie założenie wynika z konieczności opracowania działań skierowanych nie tylko do osób nie aktywnych zawodowo, ale działań które będą wspierać wydłużenie aktywności zawodowej i przygotowywać do aktywnego starzenia się.

W polskich dokumentach regulujących kwestię pojęcia osoby starszej, zważając również na seniore, po raz pierwszy sprecyzowano to w przypisie na stronie 4 dokumentu „Założenia Długofalowej Polityki Senioralnej w Polsce na lata 2014 – 2020”, (Uchwała nr 238 rady ministrów z dnia 24 grudnia 2013 r.), gdzie ustalono dolną granicę wieku osób będących seniorami na lat 60, a całą grupę określono jako 60+.

To samo ustalenie zawarł Sejm RP w Ustawie o osobach starszych z dnia 11 września 2015 r. Według Art. 4 pkt 1 „osoba starsza – osoba, która ukończyła 60 rok życia”.

Kilka słów o Radach Seniorów

NOWELIZACJA USTAWY O SAMORZĄDZIE GMINY

24 grudnia 2013 r. Sejm RP uzupełnił Ustawę o samorządzie gminy o możliwość powoływania Rad Seniorów. *Uchwała nr 238 Rady Ministrów z dnia 24 grudnia 2013 r.* Art. 5c o poniższej treści:

1. Gmina sprzyja solidarności międzypokoleniowej oraz tworzy warunki do pobudzania aktywności obywatelskiej osób starszych w społeczności lokalnej.
2. Rada gminy, z własnej inicjatywy lub na wniosek zainteresowanych środowisk, może utworzyć gminną radę seniorów.
3. Gminna rada seniorów ma charakter konsultacyjny, doradczy i inicjatywny.
4. Gminna rada seniorów składa się z przedstawicieli osób starszych oraz przedstawicieli podmiotów działających na rzecz osób starszych, w szczególności przedstawicieli organizacji pozarządowych oraz podmiotów prowadzących uniwersytety trzeciego wieku.
5. Rada gminy, powołując gminną radę seniorów, nadaje jej statut określający tryb wyboru jej członków i zasady działania, dążąc do wykorzystania potencjału działających organizacji osób starszych oraz podmiotów działających na rzecz osób starszych, a także zapewnienia sprawnego sposobu wyboru członków gminnej rady seniorów.
6. Rada gminy może w statucie jednostki pomocniczej upoważnić ją do utworzenia rady seniorów jednostki pomocniczej. Przepisy ust. 3–5 stosuje się odpowiednio.”

Według uzasadnienia poselskiego dla projektu ustawy, jest to realizacja postulatu „prawa do miasta”, czyli prawa mieszkańców, w tym osób starszych, do współdecydowania o tym, jak gmina powinna funkcjonować, wyglądać, czemu służyć i na jakie programy i inwestycje wydawać środki budżetowe.

Według części Posłów, którzy poparli takie uzupełnienie Ustawy, uzasadnieniem dla stworzenia możliwości powołania Rady Seniorów jest potrzeba skorzystania przez społeczność lokalną z potencjału wiedzy i doświadczenia seniorów.

Na podstawie stenogramów z posiedzenia Sejmu <http://search.sejm.gov.pl/SejmSearch/ADDL.aspx?SelectResult>

GENEZA PROJEKTU

Rady Seniorów są nową formą partycypacji obywatelskiej. Podobnie jak budżet partycypacyjny, inicjatywy lokalne czy, jakiś czas temu, Młodzieżowe Rady Gmin, wymagają zarówno promocji jak i wsparcia „na starcie”. Rozważając potrzeby związane z działalnością Gminnych/Miejskich Rad Seniorów trzeba wyróżnić POTRZEBĘ GŁÓWNA, jaką jest zapewnienie sprawnego i efektywnego działania tych Rad w zakresie polityki senioralnej, a także innych spraw społeczności lokalnej, w odniesieniu do których wiedza i doświadczenie seniorów mogą się okazać przydatne.

Z doświadczeń większości Rad Seniorów wynika, że dla ich członków niezbędne jest odnalezienie się w nowej sytuacji, ustalenie celów oraz dobór odpowiednich form działania dla ich osiągnięcia.

Program działań zaplanowanych w projekcie

Projekt przewiduje wsparcie merytoryczne i organizacyjne dla członków już powołanych Rad oraz dla osób, które angażują się w proces powoływania Rad w swoich gminach. Wsparcie ma służyć powstaniu warunków do sprawnej, zespołowej pracy oraz osiąganiu realnych rezultatów, przydatnych środowisku osób starszych oraz lokalnej społeczności. Jednym z rezultatów projektu ma być zainicjowanie współpracy Rad Seniorów, przede wszystkim ukierunkowanej na ich wzajemne wspieranie, poprzez uzupełnianie wiedzy oraz wymianę doświadczeń. Prowadzone będą także działania upowszechniające powoływanie Rad Seniorów przez samorządy gmin województwa śląskiego.

Informacja i rekrutacja

Przekazanie adresowanych zaproszeń do co najmniej 15 Rad Seniorów, spotkanie z co najmniej 12 Radami, które potwierdzą udział w projekcie. Ustalenie szczegółów uczestnictwa Rad oraz listy uczestników którzy wezmą udział w zajęciach warsztatowych i pracy w grupach roboczych.

Warsztaty budowania kompetencji

Przygotowanie programu, organizacja i przeprowadzenie 4-dniowych, wyjazdowych warsztatów budowania kompetencji związanych z działalnością w gremiach doradczych, konsultacyjnych i inicjatywnych. Tematy na warsztatach: proces decyzyjny oparty o współpracę (konsensus, kompromis, wychodzenie z konfliktu), współpraca

w zespole, diagnoza i rozwiązywanie problemów, planowanie działań, trening prowadzenia dyskusji, informacja i promocja.

Grupy zadaniowe i włączanie środowiska seniorów do współpracy z Radami

Powszechną praktyką jest określanie przez Rady Gmin, w treści Statutu dla Rady Seniorów, 4 obszarów tematycznych których powinna dotyczyć ich aktywność doradcza, konsultacyjna i inicjatywna. Jest to wzorowane na Statucie pierwszej Rady Seniorów w Polsce, która rozpoczęła działalność w Poznaniu, prawie 3 lata przed wprowadzeniem Gminnych Rad Seniorów do nowelizacji Ustawy o samorządzie gminy.

W ramach projektu „Działaj rozważnie i skutecznie”, przyjęto te ustalenia dla wypracowania przez 4 Grupy zadaniowe propozycji dobrych praktyk, do stosowania w działalności Rady.

- Grupa 1 - **MIESZKALNICTWO DLA SENIORÓW**
- Grupa 2 - **PROFILAKTYKA I PROMOCJA ZDROWIA DLA SENIORÓW**
- Grupa 3 - **ROZWÓJ FORM WYPOCZYNKU, DOSTĘPU DO SPORTU, REKREACJI, EDUKACJI I KULTURY DLA SENIORÓW**
- Grupa 4 - **ZAPOBIEGANIE I PRZEŁAMYWANIE MARGINALIZACJI SENIORÓW, WSPIERANIE AKTYWNOŚCI SENIORÓW, PRZEŁAMYWANIE STEREOTYPÓW NA TEMAT SENIORÓW I STAROŚCI ORAZ BUDOWANIE ICH AUTORYTETU**

Rozwiązywanie konkretnych problemów, które zapewne pojawią się podczas pracy w Grupach powinno zmobilizować członków Rad do nawiązywania współpracy z seniorami o kwalifikacjach i doświadczeniach zawodowych związanych z danym tematem (np. przez izby lub stowarzyszenie zawodowe) oraz zachęcanie szerszego grona seniorów do współpracy z Radą i pomocy w jej działalności.

Działania upowszechniające model wsparcia dla Rad Seniorów oraz wypracowane rezultaty

Upowszechnianie rezultatów pracy grup przez przygotowanie ich opisu do publikacji. Także poprzez przygotowanie przedstawicieli każdej z 4 grup zadaniowych do napisania notki prasowej i wystąpienia podczas audycji radiowej na temat przykładów dobrych praktyk w działalności Rad Seniorów.

- Przygotowanie i realizacja 4 audycji radiowych, we współpracy z rozgłośnią.
- Informacja na temat Rad, ich działalności i polityki senioralnej w gazetach lokalnych i o zasięgu regionalnym.
- Konferencja podsumowująca.
- Udostępnianie projektu „*Działaj rozważnie i skutecznie*” na zasadach otwartej licencji.

Współpraca pomiędzy Radami Seniorów w województwie śląskim

- Realizacja 6 seminariów dotyczących kompetencji w zakresie działalności w zespole Rady Seniorów oraz angażowania do współpracy środowisk seniorów.
- Przyjęcie przez Rady ustaleń dotyczących działalności Śląskiej Konferencji Rad Seniorów.

Wsparcie indywidualne dla uczestników, informacja, edukacja uzupełniająca

Zapewnienie wsparcia doradczego dla członków Rad Seniorów w szerokim zakresie tematycznym. Indywidualne wsparcie w zakresie obsługi komputera oraz komunikacji przez Internet także dotyczące uzupełniania wiedzy o treści aktów prawnych.

Umocowanie Rady Seniorów w relacjach z Samorządem

GMINNY PROGRAM POLITYKI SENIORALNEJ

Rada Seniorów powinna dbać o wysoką jakość swojej działalności oraz trwałą współpracę z samorządem na zasadach realnego partnerstwa. Jest to niezbędne dla efektywnego prowadzenia przez Radę działalności doradczej, konsultacyjnej oraz inicjatywnej, zarówno w sprawach dotyczących środowiska osób starszych, jak i związanych z angażowaniem seniorów w działania na rzecz lokalnej społeczności. Lakoniczne zapisy w Ustawie, w praktyce dają podstawę do powoływania Rad Seniorów - można je uznać za wytyczne dla przygotowania ich statutów. Z dotychczasowych krótkich doświadczeń już działających Rad, wyraźnie wyłania się potrzeba wskazania obszarów, w których ich działalność będzie realnie przydatna seniorom, lokalnej społeczności a także samorządowi.

Jak można rozwiązać problemy wynikające z ogólnego określenia funkcji Rad Seniorów w treści nowelizacji Ustawy o samorządzie gminy.

Współpracę Rady Seniorów z samorządem gminnym (Radą Gminy, Zarządem, Wydziałami, jednostkami organizacyjnymi itd.) powinno znacząco ułatwić działanie w oparciu o dokument dotyczący lokalnej polityki senioralnej. Chodzi o wieloaspektowy, wieloletni **Gminny Program Polityki Senioral-**

nej, przyjęty w formie Uchwały Rady Gminy. Potrzebny jest taki szczególny dokument, ponieważ szerokiego zakresu tematów dotyczących mieszkańców - seniorów, nie da się sprowadzić do jednego z rozdziałów zawartych w Gminnej Strategii Rozwiązywania Problemów Społecznych.

Aktywność Rady Seniorów w procesie przygotowania i wdrażania Gminnego Programu Polityki Senioralnej:

Przygotowanie tego dokumentu może być inicjatywą Rady Seniorów. W jego opracowaniu powinni brać udział przedstawiciele różnych sektorów. W konsultacji Programu warto zapewnić udział nie tylko seniorów ale także ogółu mieszkańców, ponieważ chodzi o dokument stanowiący lokalne prawo.

1. Inicjatywa

- wystąpienie do Samorządu Gminy o przygotowanie i wdrożenie Gminnego Programu Polityki Senioralnej.

2. Doradztwo

- zaangażowanie członków Rady Seniorów w przygotowanie materiałów dotyczących sytuacji seniorów w gminie (pomoc w badaniach ankietowych, wywiadach), współpraca w przygotowaniu części diagnostycznej,
- współpraca w opracowaniu programu na rzecz seniorów – ustalenie priorytetów, wyznaczenie celów i określenie działań, wskazanie modelu i potencjalnych źródeł finansowania oraz określenie podziału zadań,

3. Konsultacje

- współpraca w przeprowadzeniu konsultacji społecznych projektu dokumentu, monitoring realizacji i okresowa aktualizacja Programu.

Całość działalności Rady Seniorów powinna wywodzić się z zapisów zawartych w Gminnym Programie Polityki Senioralnej.

CO POWINNO SIĘ ZNALEŻĆ W TREŚCI GMINNEGO PROGRAMU POLITYKI SENIORALNEJ?

- a) Przedstawienie sytuacji środowiska osób starszych na terenie danej gminy, w tym danych liczbowych, określenia potrzeb i zasobów tego środowiska w skali lokalnej.
- b) Plan działań odnoszących się do środowiska osób starszych, do przeprowadzenia w skali gminy, w którym określone będą ich obszary, cele i priorytety.
- c) Wytyczne i ustalenia dotyczące realizacji programu senioralnego, w tym jego harmonogram, szacunkowe określenie niezbędnych kosztów oraz źródeł finansowania.
- d) Wytyczne i ustalenia dotyczące prowadzenia monitoringu i ewaluacji, obejmujące osiągnięcie wskaźników i rezultatów oraz okresową aktualizację treści dokumentu.
- e) Określenie warunków działania dla takiej instytucji społecznej, jaką jest Rada Seniorów.



Tematy dla Rad Seniorów

(REZULTATY WYPRACOWANE PRZEZ UCZESTNIKÓW PROJEKTU)

Większość Statutów Rad Seniorów zawiera ustalenia wyznaczające dla nich 4 obszary tematyczne. Na potrzeby projektu „Działaj rozważnie i skutecznie”, dostosowano do tego pracę w ramach 4 grup zadaniowych.

Ich praca opierała się o założenie, że nawet poprzez działalność w Radzie Seniorów nie poprawimy wszystkiego od razu, ale warto wybrać sprawy istotne dla lokalnego środowiska seniorów, biorąc przy tym pod uwagę możliwości naszego samorządu gminy (a także naszej Rady Seniorów).

Ustalono także, że określając sprawy, które mają być podjęte przez Rady, warto starać się uzyskać możliwie szeroką informację na dany temat. Może temu służyć zebranie informacji, ale także korzystanie z wiedzy i doświadczenia całego, lokalnego środowiska seniorów.

GRUPA ZADANIOWA 1

MIESZKALNICTWO DLA SENIORÓW

Cel Działania RS:

Rady Seniorów powinny wypracować program mieszkalnictwa środowiskowego dla seniorów, uwzględniający różne potrzeby oraz możliwość wyboru formy i lokalizacji miejsca zamieszkania.

Propozycje rozwiązań dotyczących mieszkalnictwa dla seniorów:

- stałe domy opieki,
- domy dziennego pobytu,
- rodzinne domy seniora,
- mieszkania dwusegmentowe, możliwość zamieszkania seniorów obok młodych rodzin,
- wspólne i indywidualne mieszkania chronione,
- mieszkalnictwo bez barier,
- Tematy związane z mieszkalnictwem dla seniorów:
- pomoc dla seniorów w utrzymaniu prawidłowego stanu technicznego ich mieszkań, w tym instalacji i wyposażenia,
- pomoc w przystosowaniu mieszkań do stopnia sprawności lokatora seniora,
- dostosowanie otoczenia budynków mieszkalnych dla potrzeb starszych lokatorów,
- ograniczanie poziomu hałasu i innych czynników uciążliwych, obniżających jakość pobytu w miejscu zamieszkania,
- rozwój terenów zielonych przeznaczonych na cele rekreacyjne dla różnych grup wiekowych, przy czym powinny być uwzględnione specyficzne potrzeby seniorów, w tym zapewnienie bezpieczeństwa niezależnie od pory dnia,
- zwiększanie dostępności komunikacji publicznej dla seniorów, ułatwienie w wyborze miejsca zamieszkania oraz dotarciu do obiektów usługowych i rekreacyjnych.

GRUPA ZADANIOWA 2

PROFILAKTYKA I PROMOCJA ZDROWIA DLA SENIORÓW

Cel Działania RS:

Odpowiednia jakość i prawidłowe upowszechnianie programów pomagających seniorom w utrzymaniu dobrej kondycji psychofizycznej i stanu zdrowia, ograniczanie zmian wynikających z wieku, oraz pomoc w różnych formach aktywności seniorów, także w przypadkach ich ograniczonej sprawności.

Propozycje rozwiązań dotyczących profilaktyki zdrowia dla seniorów:

- przygotowanie i upowszechnienie **Książeczki badań okresowych dla seniorów** (Książeczka zdrowia seniora) zawierającej zalecenia specjalisty geriatry, dotyczące terminarza różnych badań, także szczepień, którym powinien się poddawać senior, żeby kontrolować swoją kondycję psychofizyczną oraz zdrowotną i zapobiegać ewentualnemu wystąpieniu chorób związanych ze starzeniem się organizmu,
- udostępnienie dla seniorów - mieszkańców gminy, oddziału lub pododdziału geriatrycznego, także z programem diagnostycznym,
- promocja, w mediach publicznych, profilaktyki zdrowia w programach adresowanych do seniorów, w tym prawidłowego odżywiania i dostosowanych ćwiczeń fizycznych,
- zaangażowanie środowiska osób starszych w przygotowanie i realizację zajęć rekreacyjno – usprawniających dla seniorów,
- wsparcie dla sąsiedzkich inicjatyw prowadzenia ćwiczeń blisko domu, oraz organizacji pomocy dla osób niepełnosprawnych, które będą chciały brać w nich udział,
- seminaria dotyczące specyfiki leczenia osób starszych adresowane do lekarzy domowych i pielęgniarek środowiskowych,
- działania dotyczące dożywiania osób starszych o niskich dochodach, przez wykorzystanie Banków Żywności.

GRUPA ZADANIOWA 3

ROZWÓJ FORM WYPOCZYNYKU, DOSTĘPU DO SPORTU, REKREACJI, EDUKACJI I KULTURY DLA SENIORÓW

Cel Działania RS:

Szeroka dostępność dla seniorów do różnych form spędzania wolnego czasu - wypoczynku i rekreacji, zajęć sportowych, kulturalnych oraz edukacyjnych, ze szczególnym uwzględnieniem rozwoju zainteresowań, uzupełniania wiedzy i poznawania nowych tematów.

Propozycje rozwiązań dotyczących aktywnych form wypoczynku dla seniorów:

- odpowiednie programy i struktura edukacji dla seniorów, kształcenie osób starszych pod kątem zachęcania ich do partycypacji obywatelskiej i społecznej,
- zaangażowanie seniorów w propagowanie czytelnictwa,
- rozwiązania prowadzące do zapewniania seniorom zróżnicowanej oferty form wypoczynku, zajęć sportowych i rekreacyjnych, edukacyjnych i kultury, uwzględnianie sytuacji, zainteresowań oraz kondycji psycho - fizycznej,
- rozwijanie form aktywności związanej z wolnym czasem, w szczególności poprzez wspieranie inicjatyw i samoorganizacji grup seniorów, np. koleżeńskie i sąsiedzkie Kluby Seniora
- zwiększanie udziału osób starszych w kulturze, zarówno jako odbiorców i realizatorów,
- badanie potrzeb środowiska seniorów dotyczących form wypoczynku,
- propagowanie aktywnego wypoczynku rodzinnego z udziałem seniorów,
- przeciwdziałanie utrudnieniom i ograniczeniom w dostępie osób starszych do interesujących dla nich form spędzania wolnego czasu, na

przykład ze względu na ograniczoną sprawność, nieskuteczny/niedostosowany przekaz informacji,

- kształcenie osób, w tym wolontariuszy, organizujących zajęcia dla osób starszych, pomagających im w korzystaniu z oferty zajęć oraz ułatwiających udział w imprezach,
- łączenie środowisk, w tym współpraca z organizacjami pozarządowymi,
- działania dotyczące obniżania cen biletów lub usług w obszarze wypoczynku oferowanych seniorom, z zastrzeżeniem zapewnienia ich wysokiej jakości, mimo obniżenia ceny.

GRUPA ZADANIOWA 4

ZAPOBIEGANIE I PRZEŁAMYWANIE MARGINALIZACJI SENIORÓW, WSPIERANIE AKTYWNOŚCI SENIORÓW, PRZEŁAMYWANIE STEREOTYPÓW NA TEMAT SENIORÓW I STAROŚCI ORAZ BUDOWANIE ICH AUTORYTETU

Cel Działania RS:

Realna integracja seniorów środowiskowa i międzypokoleniowa, budowanie wizerunku seniora jako osoby mającej wiele do zaoferowania nie tylko swojej rodzinie ale także społeczności.

Propozycje rozwiązań dotyczących przełamania marginalizacji seniorów, wspierania ich aktywności, odejścia od stereotypów i budowy autorytetu:

- profesjonalna kampania upowszechniająca wizerunek seniora jako przydatnego członka społeczeństwa (przykłady działań prospołecznych, na rzecz swoich społeczności itp.),
- wspieranie inicjatyw seniorów, w szczególności w sprawach społecznych,

- ukazanie dobrych praktyk zarówno krajowych jak i zagranicznych z udziałem seniorów,
- edukacja seniorów obywatelska i w sprawach publicznych,
- zapewnienie dobrej i łatwo dostępnej informacji o tym co się seniorom należy i do czego mają dostęp, świadomy senior – dostęp do konsultacji,
- programy oparte o porozumienie międzypokoleniowe,
- udostępnianie seniorom bazy informacji o organizacjach pozarządowych, możliwościach włączenia się w ich działania, ale także o potrzebach kadrowych i ofertach podjęcia pracy,
- przeciwdziałanie wykluczeniu w przestrzeni publicznej, ze względu na specyficzne potrzeby seniorów (toalety, ławki, oświetlenie itp.),
- upowszechnianie korzystania przez seniorów z narzędzi informatycznych, dostosowany zakres, ale z docenieniem wiedzy,
- przygotowanie pracowników do emerytury (przyszłość zawodowa, hobby, wykorzystanie kwalifikacji itp.),
- wzmocnienie odpowiedzialności osób starszych za swoje życie,
- współdziałanie w tworzeniu programu polityki senioralnej gminy i udział w monitoringu tego programu,
- przygotowanie do starości także w programach edukacji szkolnej,
- kształcenie osób pracujących z osobami starszymi.

INNE TEMATY

W trakcie prac grup zadaniowych zwrócono uwagę na potrzebę wsparcia seniorów zainteresowanych dalszą aktywnością zawodową, wskazując na następujące aspekty:

- oferta ciekawych miejsc pracy,
- zapewnienie odpowiednich warunków.

Informacje i materiały dodatkowe

POMOCNE LEKTURY

1. Decyzja Parlamentu Europejskiego 940/2011 z dnia 14 września 2011 r. w sprawie Europejskiego Roku Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej (2012)
2. „STOP dyskryminacji ze względu na wiek” (publikacja) Akademia Rozwoju Filantropii w Polsce, 2006 r.
3. 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. „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 INTERNECIE:

www.rynekseniora.pl; www.seniorzy.pl/ ;www.senior.pl/; /[www.agraseniorzy.pl/praca z komputerem i wykorzystanie Internetu dla osób 50+](http://www.agraseniorzy.pl/praca-z-komputerem-i-wykorzystanie-internetu-dla-osob-50/);
www.dojrzaloscwsieci.pl/

DOBRE PRAKTYKI Z PROJEKTU - REZULTATY PRACY UCZESTNIKÓW PROJEKTU „JAK KRĘGI NA WODZIE” RP ASOS’13

Uważamy, że warto zapoznać się z przedstawioną przez samych seniorów analizą charakterystycznych cech osób starszych:

- 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 egzekwowania swoich praw.
-
- solidne, bardziej wszechstronne wykształcenie, w warunkach kiedy programy nauczania stawiały wyższe wymagania a edukacja miała lepszą jakość na każdym poziomie, doświadczenie z pracy zawodowej, zgodnej z wykształceniem,
 - zaradność i umiejętność działania w trudnych warunkach, altruizm wobec słabszych (sprawdzianem tego był np. okres „kartkowy”)

Ciekawe jest zestawienie rozwiązań przygotowanych przez grupy zadaniowe w projekcie „Działaj rozważnie i skutecznie” RP ASOS’15 z materiałem przygotowanym dwa lata wcześniej przez seniorów zaangażowanych w animację środowisk rówieśniczych. W tym przypadku tematami było:

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, chorobie itd..
4. Wysłuchanie się w głos (opinie) osób starszych.
5. Pomoc osobom starszym w realizacji ich inicjatyw / działań na rzecz społeczności.
6. Ułatwienie poruszania się seniorów (i osób niepełnosprawnych) – zniesienie barier architektonicznych i komunikacyjnych.
7. Upowszechnienie dostępu do edukacji dla osób starszych, służącej ich osobistemu rozwojowi oraz ułatwiająca angażowanie się w różne formy działań w swoich społecznościach.
8. Zapewnianie opieki o odpowiednim standardzie, stosownie do potrzeb, we właściwym czasie.
9. Równego traktowania jak każdego obywatela.

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, dbać o zdrowie, fizyczną i umysłową sprawność.
2. Szanować wszystkich ludzi i otoczenie, wspierać wszelkie przejawy serdeczności i życzliwości, przyjaźnić się z sąsiadami.
3. Nawiazywać kontakty / współpracę z osobami w różnym wieku, młodymi i starszymi.
4. Uczestniczyć w realizacji i organizacji różnych form pomocy społecznej potrzebnej osobom starszym, np. organizacja posiłków, załatwianie zakupów, spraw bieżących, opieka nad zwierzętami domowymi
5. Lokalizacja barier utrudniających poruszanie się po mieście (schody, krawężniki, szybka zmiana świateł, brak ławek itp.)

6. Pomoc w sprawach urzędowych, wypełnianiu dokumentów itd.
7. Promować aktywność społeczną i działania dla innych jako pozytywny, sprzyjający dobrej kondycji i samopoczuciu model życia osób starszych.
8. Doprowadzać do powołania i zapewnić wysoki poziom pracy Rad Seniorów.
9. Udział w likwidacji analfabetyzmu komputerowego wśród rówieśników 60+.
10. Organizacja zajęć/ćwiczeń dotyczących sprawności i logiki myślenia (także jako zajęcia z profilaktyki Alzheimerera)
11. 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.

CO OSOBY STARSZE MOGĄ ZROBIĆ DLA INNYCH I OTOCZENIA?

1. Służyć pomocą wszystkim potrzebującym, w miarę swoich możliwości, chcieć i umieć rozmawiać z ludźmi.
2. Przekazywać wiedzę i umiejętności, w szczególności doświadczenia zawodowe.
3. Dbać i upowszechniać pamięć i tradycję historyczną, kulturalną.
4. Działania społeczne, np. pomoc sąsiedzka, aktywizowanie lokalnej społeczności, organizacja różnych imprez sąsiedzkich.
5. Zachęcanie młodych do współpracy na rzecz seniorów.
6. Organizować system informacji o ludziach starszych, także rodzinach i dzieciach w najbliższym otoczeniu, wymagających wsparcia w jakiegokolwiek formie.
7. Zwracać uwagę na podstawowe potrzeby ludzi (w różnych obszarach, bariery architektoniczne, niespójne przepisy itp.).
8. Udzielać się w samorządzie, w szczególności wykorzystywać możliwości Rad Seniorów.

9. Wspierać działania społeczno – wychowawcze i kulturalno – wychowawcze, pomagać placówkom przedszkolnym, szkolnym, świetlicom i ośrodkom opiekuńczo – wychowawczym.
10. Angażować się w sprawy osób niepełnosprawnych.
11. Zaangażowanie w wolontariat.

ZESTAW BADAWCZY PRZYGOTOWANY NA POTRZEBY RADY SENIORÓW W KATOWICACH.

Ankieta i scenariusz wywiadu są materiałami autorskimi Stowarzyszenia MOST, opracowanymi w I kwartale 2015 r. na potrzeby zespołu który miał opracować program polityki senioralnej w Katowicach. Są udostępniane Radom Seniorów, nie tylko uczestniczącym w projekcie „Działaj rozważnie i skutecznie”. Możliwość skorzystania z tych materiałów jest wartością dodaną w tym projekcie. Opis realizacji badania:

BADANIE „Zdaniem Seniorów” (propozycja robocza)

Celem badania jest uzyskanie informacji i opinii seniorów - mieszkańców gminy, dla przygotowania Założeń Polityki Senioralnej Gminy przez Zespół d/s Polityki Senioralnej, powołany przez Zarząd i Radę Gminy. Materiały do przeprowadzenia badania zostały przygotowane przez Stowarzyszenie MOST w Katowicach, we współpracy z członkami Rady Seniorów Gminy, którzy zadeklarowali również współpracę w jego realizacji.

Formy przeprowadzenia badania:

1. Ankieta przeprowadzona wśród mieszkańców gminy, osób w wieku powyżej 60 roku życia, zainteresowanych opracowaniem

i realizacją lokalnej polityki senioralnej. Celem badania ankietowego jest uzyskanie od tego środowiska informacji w obszarze tematów dotyczących seniorów w gminie (*respondenci indywidualni*).

2. Zogniskowany wywiad grupowy (Focus) z udziałem grup 6 do 10 osób, mieszkańców gminy w wieku 60 lat i starszych, którego celem jest uzyskanie opinii oraz propozycji tego środowiska w obszarze tematów dotyczących seniorów w gminie (*respondenci grupowi*)

Badanie dotyczy następujących kwestii:

- środowiska seniorów mieszkających w gminie,
- podstawowych usług bytowych (w tym handlowych, rzemieślniczych), w aspekcie spełniania potrzeb i dostępności dla seniorów w gminie
.....,
- usług socjalnych i zdrowotnych dla seniorów w gminie.....,
- oferty dotyczącej spędzania wolnego czasu: kulturalnej, oświatowej, rekreacyjnej, czynnego wypoczynku i sportowej oraz zajęć hobbystycznych dla seniorów w gminie,
- oferty edukacyjnej dla seniorów w gminie,
- oferty zatrudnienia dla seniorów w gminie,
- zaangażowania seniorów w działania na rzecz lokalnej społeczności, w tym środowiska senioralnego w gminie

Badanie jest anonimowe, nie zawiera pytań o dane osobowe, a wyniki będą wykorzystane wyłącznie do opracowania zbiorczego.

Miejsce na informację dotyczącą przeprowadzania badań dotyczą:

- informację o realizatorze i terminach,
- informację jak się zgłaszać do udziału w badaniach,
- informację jak uzyskać odpowiedzi na pytania dotyczące realizacji badań oraz ich wyników.

Przygotowanie ankiety i scenariusza wywiadu:

Anna Szelest - Stowarzyszenie Wspierania Organizacji Pozarządowych „MOST”, dane kontaktowe: e-mail: ankasz2@op.pl; tel. +48 608 403 806

Rady Seniorów, które chcą się zapoznać z kompletem materiałów do przeprowadzenia badania i/lub chcą z nich korzystać w swoich działaniach (np. przy współpracy w przygotowaniu Gminnego Programu Polityki Senioralnej), prosimy o kontakt ze Stowarzyszeniem MOST.

e-mail: most@mostkatowice.pl,

tel: 032 253 94 20; 032 757 66 37

Materiały będą udostępniane na zasadach wolnej licencji.

Stowarzyszenie Wspierania Organizacji Pozarządowych MOST powstało w 1995 r.

Misją Stowarzyszenia MOST jest **rozwój społeczeństwa obywatelskiego, promowanie, inicjowanie i wspieranie aktywności społecznej mieszkańców regionu śląskiego oraz zwiększenie udziału organizacji pozarządowych w rozwiązywaniu problemów lokalnych**. Zadania realizujemy poprzez pomoc organizacjom pozarządowym w ich działalności oraz wspieranie inicjatyw obywatelskich i osób zaangażowanych w działania społeczne. Prowadzimy szkolenia, doradztwo, służymy informacjami w zakresie odpowiadającym celom statutowym.

Inicjujemy i wspieramy partnerską współpracę na rzecz rozwoju społeczności lokalnych. Animujemy działalność Śląskiej Sieci 3 Sektora, stowarzyszenia którego członkami jest ponad 30 organizacji pozarządowych z terenu województwa śląskiego. Współpracujemy z organizacjami pozarządowymi i sieciami organizacji, krajowymi i międzynarodowymi.

W ramach działalności oferujemy szkolenia i doradztwo w następującym zakresie tematycznym:

- zakładanie i prowadzenie organizacji pozarządowych,
- wymogi formalno - prawne w działalności organizacji,
- pozyskiwanie środków na działalność, w tym fundraising,
- prowadzenie współpracy międzysektorowej,
- prowadzenie współpracy ze społecznościami lokalnymi
- tworzenie i działania społecznych ciał konsultacyjnych, w tym rad pożytku publicznego, rad seniorów, itp.

Więcej informacji: 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/>

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 „Działaj rozważnie i skutecznie” jest autorskim opracowaniem zespołu Stowarzyszenia MOST, dotyczy wsparcia dla rozwoju działalności Gminnych Rad Seniorów na terenie województwa śląskiego. Jest kierowany do członków Rad, osób 60+ i ma na celu realne wykorzystanie przez środowiska seniorów możliwości współtworzenia i udziału w realizacji polityk publicznych, Projekt „Działaj rozważnie i skutecznie” wyróżnia się konsekwentnym stosowaniem zasady zaangażowania i partnerskiego udziału uczestniczących w nim seniorów w realizacji działań merytorycznych - Uczestnicy mogą się w pełni uznać za współautorów osiąganych w nim rezultatów. Projekt jest realizowany pod honorowym patronatem Wicemarszałek Województwa Śląskiego Pani Aleksandry Skowronek.

Zapraszamy na stronę www.radaseniorow.slask.pl



Patronat Honorowy
Wicemarszałek Województwa Śląskiego

ASOS 2014-2020

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej
Osób Starszych na lata 2014-2020
Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej

ISBN 978-83-938646-2-1