

AKTYWIZACJA SPOŁECZNA OSÓB STARSZYCH

MATERIAŁY EDUKACYJNE DLA PRACOWNI DOBRA WSPÓLNEGO

WPROWADZENIE

Starość jest nieunikniona, o tym wiemy wszyscy, choć nie wszyscy sobie to uświadamiamy. Nie musi ona oznaczać bierności, choroby, samotności, wręcz przeciwnie, dzięki wydłużaniu się ludzkiego życia i stałej poprawie jego jakości, w tym także stanu zdrowia, może być to czas aktywnej realizacji własnych pasji i marzeń. Czy to w ramach aktywności zawodowej czy społecznej.

Aktywna starość jest wciąż jeszcze czymś nowym w polskich warunkach. Nadal jako społeczeństwo ulegamy stereotypom osoby starszej: schorowanej, samotnej, nieaktywnej, podtrzymywanym niestety przez media. To się powoli zmienia, przede wszystkim dzięki przykładom osób starszych, które aktywnie uczestniczą w życiu społecznym, gospodarczym czy politycznym. Dużą rolę w tym zakresie mogą odegrać organizacje społeczne, które stanowią dobrą formę dla realizacji aktywności osób starszych. Przykładem są choćby Uniwersytety Trzeciego Wieku czy Społeczne Banki Czasu skupiające osoby starsze.

Granice starości są umowne, można powiedzieć, że to kwestia indywidualna. Powszechnie jednak przyjmuje się, że osoba starsza to osoba powyżej 60 roku życia. W Polsce to osoba najczęściej nieaktywna zawodowo, pobierająca emeryturę. Średni wiek przejścia na emeryturę w Polsce to 59 lat, a to oznacza, że przeciętny Polak ma przed sobą jeszcze 15 lat życia, które warto spędzić aktywnie. Dostępne dane pokazują, że z aktywnością osób starszych nie jest w Polsce najlepiej. Tylko 30% Polaków powyżej 50 roku życia ma zatrudnienie, wśród osób 65+ osoby zatrudnione stanowią niecałe 5%. Wolontariusze wśród osób powyżej 60 roku życia stanowią niecałe 2% całej populacji, mniej niż 2% osób 50+ korzysta z jakichkolwiek form edukacji¹. W grupie wiekowej od sześćdziesięciu pięciu do siedemdziesięciu czterech lat aż 88,9% osób nie korzystało nigdy z komputera.

Wraz z wiekiem spada sprawność organizmu i zwiększa się ryzyko choroby czy niepełnosprawności. To z pewnością jedna z przyczyn mniejszej aktywności zawodowej czy społecznej. Ale w tym przypadku zachodzi wyraźna korelacja. Bierność w życiu zawodowym i społecznym, ograniczenie kontaktów międzyludzkich ewidentnie

¹ - dane na podstawie GUS

przyczynia się do pogorszenia kondycji psychicznej i fizycznej osób starszych. Praca zawodowa czy społeczna jest dla osób starszych nie tylko sposobem zachowania dobrej kondycji zdrowotnej, ale także buduje ich prestiż, określa miejsce i rolę osoby starszej w społeczności i rodzinie. Praca zawodowa czy społeczna jest często podstawowym, a niejednokrotnie jedynym bodźcem do aktywności życiowej: nadaje sens życia, motywuje do wychodzenia z domu, do dbania o wygląd, kondycję fizyczną i psychiczną – zależność ta najbardziej widoczna jest w odniesieniu do osób samotnych, które nie mogą realizować się w rodzinie, pełniąc rolę dziadka czy babci. Obowiązki zawodowe pozwalają wielu osobom starszym odnaleźć własną wartość i użyteczność. Dla wielu osób praca to także jedna z niewielu możliwości przebywania z innymi, nawiązywania kontaktu ze światem zewnętrznym.

Osoby starsze to ogromny potencjał, który może i powinien być wykorzystany przez organizacje pozarządowe i społeczności lokalne. To przede wszystkim nieocenione źródło tak zwanej wiedzy pragmatycznej czyli wiedzy budowanej na podstawie długoletnich życiowych i zawodowych doświadczeń. To także umiejętności praktyczne, przydatne innym czy też czas, który osoby starsze mogą poświęcić na pracę w organizacji pozarządowej czy społeczności lokalnej. Dużo o tym będzie się mówić w 2012 roku, który jest Europejskim Rokiem Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej.

Ten potencjał będzie stawał się coraz ważniejszy również w związku ze starzeniem się polskiego społeczeństwa. Od kilku lat zaczyna zwiększać się udział osób starszych w całej populacji Polaków i ta tendencja w najbliższych kilkunastu latach będzie się nasilać. Według prognoz Eurostatu z 2008 roku, w 2010 roku w Polsce stosunek liczby osób sześćdziesięcioletnich i starszych do liczby osób w wieku od piętnastu do sześćdziesięciu czterech lat wynosił niecałe 19,0%, w 2030 roku będzie wynosił 36,0%, a w 2050 roku osiągnie wartość 56,0%. Według prognoz Głównego Urzędu Statystycznego, w 2035 roku liczba osób w wieku poprodukcyjnym (kobiety 60+ i mężczyźni 65+) osiągnie w Polsce prawie 9,6 miliona, podczas gdy w 2008 roku wynosiła 6,2 miliona. Starzenie się współczesnych społeczeństw to tendencja nieunikniona. Jej źródłem jest wydłużające się trwanie życia, niski przyrost naturalny, a także w przypadku Polski, ujemny bilans migracji zagranicznych (więcej osób zostaje na stałe poza granicami Polski niż do niej wraca). Starzenie się oznacza także, że pracownicy czy wolontariusze będą coraz starsi, firmy czy organizacje pozarządowe powinny się więc na to przygotować.

Niewielki procent wolontariuszy wśród osób starszych pokazuje, że organizacje społeczne jeszcze nie potrafią wykorzystać potencjału osób starszych. Dlatego powstał niniejszy tekst, który przede wszystkim poprzez dobre przykłady, ma zachęcić do tego, aby włączać osoby starsze w działania społeczne i podpowiedzieć, jak to można robić skutecznie.

DOBRE PRAKTYKI

W tej części znajdują się krótkie opisy działań i projektów realizowanych przez osoby starsze. Przykłady pokazują zaangażowanie w różnych sferach życia społecznego. Dla zainteresowanych na końcu opisu każdego przykładu znajdują się kontakty umożliwiające pozyskanie głębszej wiedzy na ich temat.

Sieć wsparcia społecznego: Społeczny Bank Czasu w Tczewie

Formuła Społecznych Banków Czasu przywędrowała do Polski ze Stanów Zjednoczonych i od kilku lat rozwija się w naszych społecznościach. Jest to nieformalna sieć wymiany usług, w której walutą jest czas. W banku zaoferować można praktycznie wszystko, od nauki obsługi komputera, po lekcje szydełkowania. Główną zasadą pozostaje równowaga wszystkich oferowanych usług, niezależne od ich rynkowej wartości – w każdej wymianie jednostką przeliczeniową jest godzina; bank czasu to nieformalna sieć wymiany usług, w której walutą jest czas. Buduje ona relacje zaufania pomiędzy uczestnikami, aktywizuje ich do działań na rzecz innych.

W Tczewie Bank Czasu powstał z inicjatywy Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej, który od lat wspiera różne formy aktywności społecznej. Bank działa w strukturze MOPS i rozwija środowiskową metodę pracy socjalnej poprzez inicjowanie ruchu wsparcia w grupie osób dotkniętych wykluczeniem społecznym w formie pośrednictwa we wzajemnej wymianie usług i pomocy pomiędzy jego uczestnikami. Największą i najbardziej aktywną grupą uczestników Banku są osoby starsze. Oferta usług Banku jest bardzo zróżnicowana, od drobnych prac domowych, odwiedzin w domu, wspólnych spacerów, poprzez pomoc w wykonaniu czynności urzędowych, naukę obsługi komputera czy angielskiego, na tworzeniu tematycznych grup wsparcia czy organizacji imprez i konferencji kończąc. Aby wzmocnić wspólne więzi, uczestnicy Banku organizują się cykliczne spotkania integracyjne, wspólne wycieczki. Podejmują także wspólne działania służące całej społeczności, np. organizują doroczne obchody Czerwca Aktywnych Społeczności, Międzynarodowy Dzień Osoby Starszej czy Dzień Osób Chorych na Schizofrenię.

Wymiana usług tworzy sieć oparcia społecznego, która sprawia, że ludzie w większym stopniu liczyć mogą na pomoc ze strony innych. Osoby starsze i niepełnosprawne, wcześniej samotne i niedowartościowane, teraz zachęcają innych, że warto wyjść z domu i spędzić czas na wspólnej pracy, nauce, rozrywce. Udział w banku pozwala na zrozumienie i poznanie istoty współdziałania, rozwija postawę odpowiedzialności społecznej. Obecnie w projekcie bierze udział 145 osób starszych i niepełnosprawnych. Osoby te na bieżąco realizują zadania samopomocy w oparciu o katalog usług. Katalog ten zawiera blisko 70 różnorodnych form wsparcia, pozwalając osobom uczestniczącym na trwałą zmianę w jakości życia.

Partnerami w działaniach Banku Czasu są m.in.: Polski Związek Emerytów Rencistów i Inwalidów, Tczewski Uniwersytet III Wieku, Zarząd Miejski PKPS, Fundacja Domu Kultury w Tczewie, Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego.

Więcej informacji na temat Społecznego Banku Czasu w Tczewie pod adresem internetowym: www.mops.tczew.pl/bankczasu/bcz1.html

Twórcza realizacja pasji: „Latające Babcie” z Łodzi

Projekt „Latające Babcie” powstał w ramach Stowarzyszenia kobiety.lodz.pl przy wsparciu programu „Seniorzy w Akcji”. Na pomysł projektu wpadła jedna z uczestniczek warsztatów literackich prowadzonych przez Stowarzyszenie. Projekt opiera się na pracy wolontariackiej kilkunastu osób, przede wszystkim kobiet, w wieku powyżej 55 lat. Od trzech lat Babcie (i dwóch Dziadków) piszą bajki i wierszyki dla dzieci a następnie reżyserują i wystawiają na ich podstawie spektakle w szpitalach, szkołach, bibliotekach i domach dziecka. Podchodzą do tego bardzo profesjonalnie, mają konsultacje literackie, psychologiczne i teatralne. Dzięki temu cały czas uczą się czegoś nowego, a dzieci nigdy się nie nudzą. Babcie, zanim rozpoczęły swoją twórczość, skorzystały z profesjonalnych warsztatów pisarskich i teatralnych. Na bieżącą współpracują także z psychologiem. Bajki mają działanie edukacyjno-terapeutyczne, pozwalają dzieciom dobrze się bawić, niwelować złość i smutek, ale także uczą świata, pokazują co w życiu jest ważne, uczą zachowań prospołecznych, budują w dzieciach poczucie własnej wartości.

Seniorzy z kolei mają wypełniony pożytecznie wolny czas, realizują się w roli pisarzy, scenografów, aktorów. Ale nie tylko, bo przydają się także umiejętności organizatorskie czy fundraisingowe. Czują się potrzebni, mają ogromną satysfakcję widząc efekt swojej pracy: uśmiech na twarzy dziecka.

Więcej informacji o „Latających Babciach”: <http://kobiety.lodz.pl>

Wolontariat seniorów: „Wkrętariusze – pomocna złota dłoń” z Gdańska

„Wkrętariusze” to międzypokoleniowy zespół wolontariuszy dokonujący na osiedlu Brzeźno w Gdańsku bezpłatnych, drobnych napraw. Inicjatywa powstania zespołu wyszła od członka Koła Emerytów w Brzeźnie. Pomysł podchwyciło Regionalne Centrum Wolontariatu w Gdańsku, a jego realizację wsparł program „Seniorzy w Akcji”. Na osiedlu Brzeźno działa specjalny punkt kontaktowy oraz infolinia, gdzie mieszkańcy mogą zgłaszać usterki. Grupą 5 starszych wolontariuszy z Koła Emerytów oraz 5 młodych wolontariuszy, uczniów Kolegium Pracowników Służb Społecznych rusza z pomocą wykonując drobne naprawy elektryczne czy hydrauliczne. Z tej pomocy bardzo często korzystają starsi mieszkańcy osiedla.

„Wkrętariusze” starają się także zintegrować mieszkańców osiedla organizując pikniki świąteczne i wspólne wycieczki.

Wszystkie działania prowadzone przez „Wkrętariuszy” zostały uwiecznione w formie bloga projektu, dostępnego pod adresem: www.wkretariusze.blogspot.com

Budowanie międzypokoleniowych więzi: „Teatr z babcią, teatr z dziadkiem-warsztaty teatralne” w Świerklanach

To projekt Stowarzyszenia Przyjaciół Szkoły Podstawowej nr 1 im. Ludwika Hołesa w Świerklanach „Inicjatywa”, którego realizację wsparł program „DZIAŁAJ LOKALNIE” organizowany przez Centrum Rozwoju Inicjatyw Społecznych w Rybniku (CRIS) we współpracy z Akademią Rozwoju Filantropii w Polsce. Uczestnikami projektu byli uczniowie szkół podstawowych i osoby starsze, ale także dzieci w wielu przedszkolnym. Projekt „Teatr z babcią, teatr z dziadkiem” składał się z trzech etapów. W pierwszym etapie z pomocą instruktora przeprowadzone zostały zajęcia przygotowawcze i warsztaty teatralne. Drugim etapem było przygotowanie przez dzieci i dziadków inscenizacji spektaklu. Końcowy etap polegał na zaprezentowaniu wspólnych umiejętności, czyli premierowy występ pt: „Złodziej czasu” w szkole, na który zaproszona została cała społeczność lokalna, a także warsztaty przeprowadzone przez dzieci i ich dziadków dla dzieci w wieku przedszkolnym. W realizacji projektu wybrano warsztaty teatralne, gdyż są one dobrą terapią rozwojową zarówno dla dzieci, jak i dla osób dorosłych. Zbudowane w ramach projektu więzi międzypokoleniowe procentują w innych, wspólnych działaniach, trwale także zmienił się wizerunek osoby starszej w społeczności lokalnej.

Więcej informacji na stronie Stowarzyszenia: www.inicjatywa.fopsz.slask.pl

Aktywizacja na poziomie lokalnym: „Wiek seniora a wigor juniora” w Rudniku nad Sanem

Projekt zrealizowany w ramach programu „Działaj Lokalnie” organizowanego przez Fundację Fundusz Lokalny w Leżajsku we współpracy z Akademią Rozwoju Filantropii w Polsce. Jego celem było pobudzenie aktywności osób starszych i odtworzenie więzi międzypokoleniowych w powiecie niżańskim. Inicjatorem i realizatorem projektu jest Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów, Oddział Rejonowy w Rudniku nad Sanem.

Projekt obejmował kilka działań, m.in. zajęcia „nordicwalking” dla seniorów pod okiem instruktora, wystawy tematyczne, prezentujące pasje osób starszych (np. malarska, rzeźbiarska czy wędkarska), spotkania dla międzypokoleniowe poświęcone tradycjom związanym harcerstwem, walką niepodległościową czy zwyczajami bożonarodzeniowymi. W spotkaniach udział brały dzieci i młodzież, a prezentacji

dokonywali seniorzy. Osoby starsze miały też możliwość udziału w zajęciach „Komputer dla seniora”, w ramach których poznawali tajniki obsługi komputera i korzystania z Internetu.

Projekt nie tylko zaktywizował osoby starsze, ale także pozwolił realizować własne pasje, zdobyć nowe, przydatne umiejętności oraz nawiązać kontakty i pozytywne relacje międzypokoleniowe.

Więcej informacji na stronie Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów, Oddział Rejonowy w Rudniku nad Sanem: <http://www.pzeri.rudnik.org.pl>

Ekonomia społeczna dla seniorów: Spółdzielnia socjalna „50+” z Gdyni

Spółdzielnia socjalna to forma prawna pozwalająca wykorzystać działalność gospodarczą dla realizacji celów społecznych, przede wszystkim integracji zawodowej i społecznej osób w trudnej sytuacji życiowej. Spółdzielnia socjalna to rodzaj spółdzielni pracy opartej na zasadzie osobistego świadczenia pracy przez jej członków. Członkami spółdzielni są przede wszystkim osoby zagrożone społecznym wykluczeniem. Jest to forma rozwijającej się w Polsce od 5 lat przedsiębiorczości społecznej.

Spółdzielnia Socjalna 50+ z Gdyni została założona 3 lata temu przez pięć kobiet 50 + po przebytej chorobie nowotworowej. Zatrudnia 7 kobiet, które świadczą usługi opiekuńcze, sprzątanía pomieszczeń, dystrybucji materiałów reklamowych. Usługi zamawiane są przez firmy, osoby indywidualne i miasto Gdynia. Miasto zleca spółdzielni m.in. organizowanie zajęć taneczno-ruchowych dla osób 55+, co umożliwia tworzenie więzi międzyludzkich i integrację środowiskową osób dojrzałych.

Członkinie spółdzielni to kobiety po mastektomii, w tym 3 bezrobotne i 4 nieaktywne zawodowo (renta, emerytura). Te kobiety po pięćdziesiątym roku życia i po przebytej chorobie nowotworowej nie miały szans na legalne zatrudnienie. Nie były również - z uwagi na stan zdrowia - w stanie wykonywać każdej pracy. Wspólny wysiłek i podjęte ryzyko doprowadziły do założenia przez nie spółdzielni socjalnej, w której znalazły zatrudnienie.

Usługi wykonywane przez Spółdzielnię są dostosowane do możliwości pracowniczek, a podstawową zasadą ich wykonywania jest wzajemne wspieranie się pań, wymiana wiedzy i doświadczeń. Panie konsekwentnie dostosowują swoje kwalifikacje zawodowe do wykonywanej pracy i podnoszą je korzystając ze szkoleń dofinansowywanych w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego. W Spółdzielni stosowane są elastyczne formy zatrudnienia, a także praca w niepełnym wymiarze, co pozwala łączyć ją z otrzymywaną rentą czy emeryturą.

Spółdzielnia pełni również funkcję swoistej grupy wsparcia dla zatrudnionych w niej kobiet dojrzałych po mastektomii. Organizuje także dla członkiń coroczne turnusy

rehabilitacyjne oraz bieżące zajęcia ruchowo-taneczne. Członkinie świadczą także wsparcie wolontarystyczne na rzecz kobiet po onkologicznych zabiegach chirurgicznych.

Tak przyjazne środowisko pracy jest możliwe, gdyż to same pracownice jako spółdzielczynie zarządzają spółdzielnią. W Spółdzielni panie mogły znaleźć zatrudnienie, które jest dla nich nie tylko źródłem dochodów, ale przede wszystkim pozwoliło im powrócić do życia zawodowego i społecznego, uwierzyć we własne siły i przydatność dla społeczeństwa.

Kontakt: tel.: 58 629 49 08, 504 229 176, e-mail: gskorupka@hotmail.com

Nowoczesne systemy komunikacji: Kawiarenka Internetowa Aktywnego Seniora w Chęcinach

To projekt realizowany przez Miejsko-Gminną Bibliotekę Publiczną w Chęcinach, wsparty przez Program Rozwoju Bibliotek. Projekt polegał na utworzeniu w bibliotece kawiarenki internetowej dla seniorów, w której osoby starsze mogłyby w dogodnych dla siebie warunkach oswajać się z komputerem i opanowywać umiejętności obsługi komputera i Internetu. Celem projektu była aktywizacja i integracja środowiska seniorów gminy Chęciny, podniesienie ich kwalifikacji w zakresie obsługi komputera, zmiana świadomości i podejścia seniorów do komputera i Internetu, zwiększenie aktywności osób starszych, polepszanie jakości życia starego człowieka, przybliżenie seniorom nowoczesnych systemów komunikacji, wyrównanie szans edukacyjnych osób starszych, zmotywowanie do działań na rzecz środowiska lokalnego.

W szkoleniu uczestniczyło dziesięć senierek. Przez dwa miesiące prowadzone były w bibliotece warsztaty komputerowe z zakresu podstawowej obsługi komputera i Internetu. Warsztaty odbywały się dwa razy w tygodniu. Podczas 12 spotkań, przez dwie godziny zegarowe seniorzy pracowali na komputerach. Warsztaty prowadziła osoba zatrudniona w ramach realizowanego projektu posiadająca wykształcenie informatyczne.

W czasie pierwszych zajęć seniorzy poznawali budowę komputera, oswajali się z klawiaturą i myszką, pracowali z edytorem tekstu, uczyli się zapisywać wykonane prace na komputerze. Kolejnym krokiem była nauka wyszukiwania informacji w Internecie. Uczestnicy szkolenia zapoznali się również z możliwością zapisu danych na nośnikach pamięci zewnętrznej. Ważnym elementem programu zajęć było zakładanie swojej pierwszej poczty elektronicznej. Największy entuzjazm wśród uczestniczek wzbudził komunikator Internetowy – Skype. Szczególny nacisk kładziono na konieczność ustawicznego powtarzania wiadomości zarówno na kursie, jak i po zajęciach. Po każdym zajęciu wręczano seniorom materiały dydaktyczne, które ułatwiały im samodzielnie ćwiczenie. Przygotowaniem materiałów pomocniczych dla seniorów oraz pomocą w

ćwiczeniach praktycznych, zajmowały się dwie wolontariuszki. Na zajęciach panowała znakomita atmosfera.

Efektom zrealizowanego projektu było powstanie w bibliotece kawiarenki internetowej dla seniorów, czynnej od poniedziałku do piątku w godzinach popołudniowych. Jest to również miejsce spotkań towarzyskich i międzypokoleniowych, gdzie osoby starsze w dogodnych dla siebie warunkach pozyskują wiele ciekawych informacji oraz pogłębiają dotychczasową wiedzę i zainteresowania. Dzięki projektowi udało się pokonać w seniorach bariery i lęki związanych z korzystaniem ze sprzętu komputerowego, a w rezultacie działania te zapobiegały wykluczeniu społecznemu osób starszych z dostępu do nowoczesnych technologii i narzędzi komunikacyjnych.

Więcej informacji na stronie Biblioteki Publicznej w Chęcinach:

<http://biblioteka.checiny.eu>

System wsparcia dla działań pomocowych: „Senior Task Force” – cała Polska

Projekt *Senior Task Force*, zrealizowany przez Wspólnotę Roboczą Związków Organizacji Socjalnych (WRZOS) wspólnie z berlińską Fundacją „Pamięć, odpowiedzialność i przyszłość” oraz Stowarzyszeniem Niemiecko-Polskiej Współpracy Socjalnej, zakładał stworzenie systemu wsparcia dla działań pomocowych i wspólnotowych na rzecz osób starszych. Istotą projektu było pozyskanie i przygotowanie 16 wolontariuszy-seniorów, którzy będą pełnić rolę animatorów i doradców w zakresie działań podejmowanych przez organizacje pozarządowe na rzecz osób starszych.

Wolontariusze wywodzą się z lokalnie działających organizacji społecznych i do pełnienia swoich ról zostali przygotowani w ramach projektu. Przygotowania te obejmowały przede wszystkim szkolenia, warsztaty i seminaria dotyczące różnych aspektów pracy z osobami starszymi oraz zagraniczne wizyty studyjne, które umożliwiły zapoznanie się z ciekawymi inicjatywami podejmowanymi w tym obszarze w innych krajach UE. Po przygotowaniu wolontariusze zaczęli swoją pracę, która polega przede wszystkim na inspirowaniu działań na rzecz osób starszych, doradztwo w tym zakresie oraz organizację grup samopomocowych.

W ramach projektu udało się z inicjatywy wolontariuszy rozpocząć wiele lokalnych inicjatyw – prężnie działają koła samopomocowe, świetlice dzienne, organizowane są tematyczne spotkania skierowane do grup osób starszych. Wiele zapoczątkowanych przez wolontariuszy programu *Senior Task Force* działań miało również na celu „zbliżenie pokoleń”, bowiem w ramach organizowanych spotkań, występów i warsztatów we wspólną pracę zaangażowani byli przedstawiciele w każdym wieku – od przedszkolaków, do słuchaczy Uniwersytetu III Wieku.

Więcej: <http://www.wrzos.org.pl/?id=128&m=22>

Lokalne tradycje i promocja wsi: „Świtanki” z Przedświt

Stowarzyszenie Koło Gospodyń Wiejskich wsi Przedświt - Świtanki powstało w 2009 roku. Skupia osoby w różnym wieku, ale duża część z nich to kobiety dojrzałe i starsze. Główną aktywnością Stowarzyszenia jest Zespół folklorystyczny „Świtanki”. W samym zespole i wokół niego aktywnych jest kilkadziesiąt osób, przede wszystkim 50+, ale wśród nich jest także młodzież. Zespół odtwarza lokalne tradycje śpiewacze, taneczne i rękodzielnicze i promuje wieś Przedświt. Wokół tych tradycji skupia się aktywność mieszkańców wsi, odtwarzane są więzi międzypokoleniowe, upowszechniana jest kultura i tradycja ludowa. Stowarzyszenie inicjuje także cykliczne spotkania i imprezy dla mieszkańców z udziałem Zespołu, współorganizuje Dożynki Gminne, włącza do swoich działań również mieszkańców okolicznych wsi. Stało się nie tylko ośrodkiem życia wsi, ale także integruje jej mieszkańców i promuje wieś w regionie.

Kontakt: tel.: (29) 6459723, 609620132, email: monika.kowalczyk.16@o2.pl

Aktywizacja przez edukację: Stowarzyszenie Uniwersytet Trzeciego Wieku w Lesznie

Stowarzyszenie Uniwersytet Trzeciego Wieku w Lesznie działa od 1999 roku na terenie Leszna i powiatu leszczyńskiego w województwie wielkopolskim. Wprost nawiązuje do tradycji Uniwersytetów Trzeciego Wieku (UTW), która narodziła się we Francji, gdzie w 1973 roku powstał pierwszy Uniwersytet tego typu. W połowie lat 70-tych XX wieku idea przywędrowała do Polski, w 1975 roku powstał pierwszy w Polsce Mokotowski Uniwersytet Trzeciego Wieku. Obecnie w całej Polsce działa ponad 300 Uniwersytetów.

Celem UTW jest aktywizacja ludzi starszych, a także wykorzystanie potencjału osób starszych na rynku pracy, ich wiedzy, umiejętności i doświadczenia życiowego, dla rozwoju gospodarczego i społecznego kraju. Uniwersytety są formą kształcenia ustawicznego osób starszych, choć obecnie ich działania wykraczają poza sferę edukacji i obejmują na przykład aktywizację fizyczną czy też wolontariat seniorów.

UTW w Lesznie również prowadzi szerokie działania aktywizacyjne osób starszych.

Należą do nich:

- kształcenie ustawiczne osób starszych,
- rozwijanie ich sprawności fizycznej i intelektualnej,
- prowadzenie profilaktyki prozdrowotnej,
- rozwijanie zainteresowań i talentów słuchaczy,
- propagowanie różnorodnych form ruchu – turystykę pieszą, rowerową i kajakarstwo.

Działalność UTW opiera się przede wszystkim na zaangażowaniu jego członków, a także wsparciu samorządów terytorialnych, uczelni wyższych, organizacji pozarządowych. Na

Uniwersytecie działa 14 sekcji tematycznych, m.in. technologii informacyjnych, malarska, fotografii, filmowa, klub podróżnika i pomocy koleżeńskiej oraz 10 sekcji rehabilitacyjno – ruchowych, m.in. rehabilitacji ruchowej, bowlingu, aerobiku, nordic walking. Uniwersytet organizuje także prelekcje i wykłady, imprezy integracyjne, konkursy, turnieje sportowe, wycieczki i wyjazdy, także zagraniczne. Z oferty UTW korzysta stale 60 osób 50+.

Z punktu widzenia aktywności zawodowej działalność UTW jest formą jej kontynuacji, dostarcza także konkretnej wiedzy i umiejętności przydatnych z punktu widzenia rynku pracy, na przykład: nauka języków obcych, obsługa komputera czy korzystanie z internetu. UTW w Lesznie we współpracy z innymi organizacjami, instytucjami publicznymi i firmami stara się także poszerzać standardową ofertę edukacyjną, oferując na przykład kursy opiekunek medycznych.

Seniorzy zaangażowani w działalność UTW podejmują także wolontariat zarówno na rzecz innych osób starszych, jak i dzieci i młodzieży.

Więcej informacji: www.utw.leszno.pl

Seniorzy w strukturach samorządowych: [Gdańska Rada Seniorów](#)

Rada została powołana w 2007 roku i jest organem doradczym prezydenta Gdańska w sprawach dotyczących osób starszych. Jej celem jest przede wszystkim konsultowanie decyzji dotyczących seniorów i lobbowanie na rzecz rozwiązań przyjaznych tej grupie wiekowej. Rada stanowi reprezentację interesów seniorów na poziomie lokalnym oraz cenne źródło wiedzy i doświadczenia, jakie posiadają osoby starsze. Rada składa się z przedstawicieli organizacji pozarządowych, środowisk naukowych i instytucji publicznych, z których usług korzystają osoby starsze. Z inicjatywy Rady Miasto organizuje konkursy dotacyjne na wsparcie działań na rzecz osób starszych, powstało również Centrum Aktywności Seniorów, Prezydent powołał pełnomocnika ds. osób starszych. Pod patronatem i z inicjatywy Rady prowadzone są także programy skierowane do osób starszych, np. program Ochrona Konsumenta Seniora (Stop nieuczciwym akwizytorom).

Więcej informacji: www.gdansk.pl/seniorzy,1520.html

KILKA WSKAZÓWEK POMOCNYCH W AKTYWIZOWANIU OSÓB STARSZYCH

Każdy człowiek ma swoją historię, swoje doświadczenia i umiejętności. Ale warto pamiętać o tym, że osoby starsze mają z reguły wiele atutów, bardzo przydatnych w działalności społecznej. To przede wszystkim:

- wiedza pragmatyczna, zdobywane latami doświadczenie życiowe, przydatne w pracy dla innych,
- kompetencje zawodowe także zdobywane i doskonalone latami, które mogą okazać się bezcenne w aktywności społecznej,
- kompetencje społeczne, znajomość ludzkich zachowań i sposobów postępowania z ludźmi, także będącym na przykład w trudnych sytuacjach życiowych,
- pasje, zainteresowania, którymi mogą się dzielić z innymi,
- chęć do dzielenia się swoim doświadczeniem, wiedzą, bycia przydatnym dla innych,
- kontakty społeczne, często budowane i podtrzymywane latami, które mogą być wykorzystane w działaniach obywatelskich,
- wolny czas, którego najczęściej mają więcej niż inni, a który może być wykorzystany z pożytkiem dla innych.

Podstawą zaangażowania seniorów jest dobra motywacja, dlatego trzeba pamiętać o potencjalnych korzyściach, jakie osobom starszym daje aktywność społeczna:

- poczucie własnej wartości, użyteczności dla innych,
- kontakty społeczne, często ucieczka przed samotnością,
- zachowanie kondycji psychicznej i fizycznej,
- możliwość realizacji własnych pasji,
- rozwijanie umiejętności, zdobywanie nowej wiedzy,
- poczucie dobrze wykorzystanego czasu.

Angażowanie osób starszych do działań społecznych opiera się na podobnych metodach, co angażowanie osób w innym wieku. Jest jednak kilka kwestii związanych z wiekiem, na które należy zwrócić uwagę:

- osoby starsze często inaczej postrzegają pracę społeczną, co wynika z innego praktycznego znaczenia tego pojęcia kilkanaście czy kilkadziesiąt lat temu. Kojarzy się ona również często z wielkim wyrzeczeniem, całkowitym poświęceniem się dla innych, pomocą osobom chorym czy biednym,

- osoby starsze z reguły nie lubią eksperymentów, lubią działać w sprawdzony przez lata sposób, mają też swoje przyzwyczajenia,
- seniorzy mają także swoje przekonania, budowaną przez lata filozofię życiową, którą często jest jeszcze trudniej zmienić niż przyzwyczajenia,
- osoby starsze mają swoje pasje, którymi właśnie w jesieni życia chcą i mogą się w pełni poświęcić,
- seniorzy z reguły mają naturalną skłonność do przyjmowania roli nauczyciela, mistrza, do dzielenia się swoją wiedzą życiową,
- osoby starsze lubią być doceniane, dowartościowywane, chcą odczuć efekty swojej pracy,
- osoby starsze są z reguły mniej sprawne i wytrzymałe fizycznie.

Angażując osoby starsze w działania społeczne należy tak je przygotować i zorganizować, aby uwzględniały wyżej opisaną specyfikę seniorów. Warto także:

- wykorzystać potencjał organizacji zrzeszających osoby starsze, bo tworzą je osoby już w jakiś sposób aktywne; ważne jest, aby tę aktywność wzmocnić i skierować ją do społeczności lokalnej, bowiem niektóre z tych organizacji mają tendencję do zamykania się we własnym gronie. Organizacji zrzeszających seniorów jest sporo, to na przykład kluby seniora, lokalne oddziały organizacji zrzeszających emerytów, rencistów, inwalidów, kombatanatów i osoby niepełnosprawne, Uniwersytety Trzeciego Wieku, organizacje zrzeszające osoby z różnego rodzaju schorzeniami. Są także organizacje, w których często możemy spotkać seniorów, choć ich celem nie jest wsparcie osób starszych, np. koła gospodyń wiejskich, ochotnicze straże pożarne, lokalne chóry, zespoły ludowe czy ludowe kluby sportowe. Warto dokonać rozpoznania tego typu organizacji działających lokalnie i nawiązać z nimi współpracę angażując ich członków w działania na rzecz społeczności,
- oprzeć się na lokalnych instytucjach publicznych, z których usług korzystają seniorzy, na przykład ośrodkach kultury, bibliotekach czy ośrodkach i domach pomocy społecznej. Wykorzystując ich kontakty, a także potencjał i ofertę można skutecznie docierać do osób starszych i organizować ich aktywność społeczną,
- docierać również do tych nieaktywnych, które często nie wiedzą, że w ich otoczeniu są możliwości realizacji różnych form aktywności; można robić to przez wspomniane wyżej organizacje i instytucje, ale także poprzez centra wolontariatu, spółdzielnie mieszkaniowe, parafie czy sąsiadów. Kontakt bezpośredni jest najskuteczniejszy, ale nie należy lekceważyć także informacji w lokalnych mediach, zwłaszcza telewizji i radiu,

- przygotować osoby starsze do działań społecznych, wytłumaczyć na czym one polegają, w jakich formach mogą być realizowane. Seniorom rozpoczynającym działania trzeba poświęcić czas na tego typu edukację, warto także zapewnić im wsparcie doradcze już w trakcie realizacji działań,
- po takim etapie przygotowawczym dać seniorom możliwość, aby sami określili, co chcą robić, jaki rodzaj działań będzie dawał im największą satysfakcję; pomocne jednak w tym będzie przedstawienie im różnych sposobów i obszarów możliwej aktywności, tak, aby wyjść poza stereotypowe wyobrażenia na ten temat,
- dostarczyć wiedzy organizacyjnej, której często brakuje osobom starszym, także tym, którzy są zrzeszeni w organizacjach; chodzi o wiedzę o tym, jak się organizować, komunikować, zarządzać wspólnymi działaniami, tworzyć projekty czy jak zdobywać pieniądze na działalność,
- dostarczyć umiejętności przydatne w działalności społecznej, np. korzystanie z komputera i Internetu czy telefonu komórkowego,
- dostosować działania społeczne do kompetencji zawodowych seniorów, ich preferencji i oczekiwań, a także naturalnej roli mentora, dawać szansę na realizowanie własnych pasji, stwarzać warunki do wyraźnego dostrzeżenia efektów w realizowanych działaniach,
- dostosować rodzaj aktywności do sprawności fizycznej seniorów i ich stanu zdrowia,
- budować kontakty i więzi międzypokoleniowe, nie należy izolować seniorów, ale także nie można doprowadzać do konfliktów pokoleniowych,
- pracować z seniorami z uśmiechem, szacunkiem i otwartością,
- wykorzystywać do stymulowania aktywności dobre przykłady, zarówno realizowanych działań, jak i zaangażowanych seniorów; nikt nie będzie bardziej przekonujący dla nieprzekonanych, jak senior, który z powodzeniem działa społecznie.

PRZYDATNE ŹRÓDŁA WIEDZY

Portale, programy dotyczące aktywności osób dojrzałych i starszych:

- portal „Zysk z dojrzałości” prowadzony przez Akademię Rozwoju Filantropii w Polsce zawierający informacje dotyczące aktywizacji zawodowej osób dojrzałych i starszych: www.zysk50plus.pl
- strona internetowa programu „Seniorzy w Akcji” realizowanego przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę” ze środków Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności, zawierająca przykłady projektów społecznych realizowanych przez seniorów: www.seniorzyw akcji.pl
- portal kierowany do kobiet po 50-tce : www.kobieta50plus.pl
- strona internetowa Programu Rozwoju Bibliotek, która zwiera m.in. informacje o projektach realizowanych przez biblioteki, w tym także skierowanych do osób starszych: www.biblioteki.org
- portal „KulturaVIVA” skierowany do osób starszych: <http://kulturaviva.pl>
- strona internetowa programu Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności „Działaj Lokalnie” realizowanego przez Akademię Rozwoju Filantropii w Polsce, na której znaleźć można informacje o projektach aktywności społecznej realizowanych w całej Polsce, także przez osoby starsze: www.dzialajlokalnie.pl
- portal organizacji pozarządowych: www.ngo.pl
- Gminny system wspierania aktywności i zapobiegania wykluczeniu społecznemu seniorów na lata 2008 – 2013: http://mops.e-sochaczew.pl/pliki/gminny_system_seniorzy.pdf
- Wojewódzki program na rzecz osób starszych na lata 2009 - 2013: www.federacjafofa.pl/dzialalnosc/seniorzy/wojewodzki-program-na-rzecz-osob-starszych-na-lata-2009-2013.html
- Gdańska Rada Seniorów: www.gdansk.pl/seniorzy,1520,20731.html
- informacje na temat Europejskiego Roku Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej w Unii Europejskiej dostępne są w języku polskim na stronie Komisji Europejskiej, pod adresem: <http://ec.europa.eu/social/ey2012main.jsp?catId=971&langId=pl>
- Informacje na temat Europejskiego Roku Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej w Polsce dostępne są na stronie internetowej Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej: www.mpips.gov.pl

Strony internetowe organizacji działających na rzecz osób starszych:

- Akademia Pełni Życia: www.apz.org.pl
- Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku: www.federacjautw.pl
- Uniwersytety Trzeciego Wieku w Polsce: www.utw.pl
- Fundacja dla Uniwersytetu Jagiellońskiego: www.fundacja.uj.pl
- Stowarzyszenie „mali bracia Ubogich”: www.malibracia.org.pl
- Europejskie Stowarzyszenie Promocji Aktywności Ruchowej 50+: www.espar50.org
- Centra Wolontariatu: www.wolontariat.org.pl
- Forum 50+.Seniorzy XXI wieku: www.senior.info.pl
- Federacja Organizacji Socjalnych Województwa Warmińsko-Mazurskiego FOSA: www.federacjafosa.pl
- Centrum Inicjatyw Senioralnych z Poznania: www.centrumis.pl
- Centrum Aktywności Seniorów w Gdańsku: <http://seniorzy.ug.gda.pl>