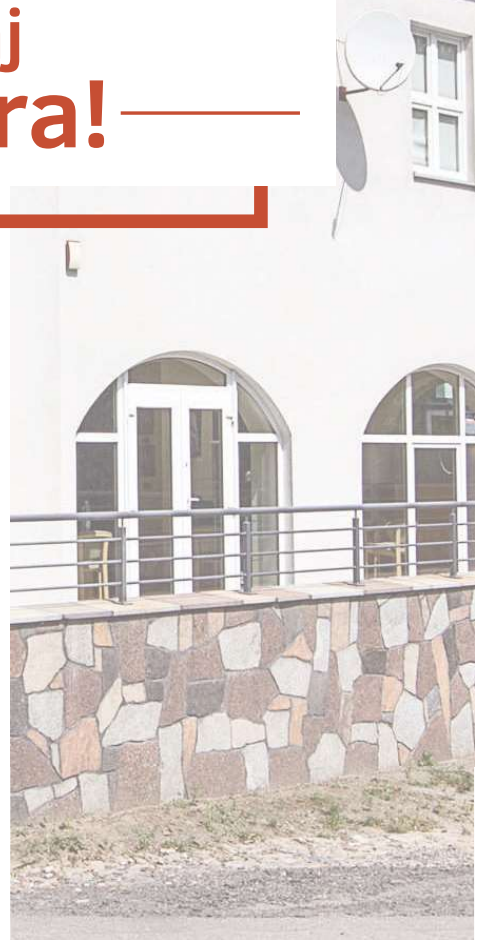


# Posłuchaj Seniora!



**SENIOR  
MA GŁOS!**

**ASOS 2014-2020**

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej



**KASZUBSKI  
UNIWERSYTET  
LUDOWY**

# O projekcie

Niniejszy raport powstał w ramach projektu „Senior ma głos!” współfinansowanego ze środków Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014 – 2020.

Projekt „Senior ma głos!” polegał na wsparciu szkoleniowym i doradczym seniorów z 10 lokalnych organizacji z obszarów wiejskich pow. kartuskiego. Zainicjowane i zrealizowane w projekcie działania na rzecz rozwoju komunikacji, monitorowania potrzeb i oczekiwań seniorów („Komórka – nie tylko do rozmowy” wspierały uczestnictwo i integrację seniorów. Zorganizowano warsztaty międzypokoleniowe”, „Klęka w komórcie” - centrum komunikacji projektowej”), a także działania szkoleniowe i integracyjne („Organizuj się i działaj!”. Warsztaty obywatelskie i mikroprojekty dla seniorów-aktywistów.”). Oba te działania zwiększyły zasięg i efektywność społecznego oddziaływania organizacji, w których działają seniorzy oraz przyczyniły się do rozwijania świadomości wspólnoty interesów seniorów.

Seniorzy i ich organizacje zrealizowały samodzielnie 10 lokalnych mikroprojektów budujących pozytywny publiczny wizerunek społecznej aktywności seniorów w gminach powiatu kartuskiego.

Opracowany w ramach projektu raport „Posłuchaj seniora!” oraz debata powiatowa wprowadziły do debaty publicznej na poziomie Gmin i Powiatu Kartuskiego najważniejsze wnioski i rekomendacje w zakresie potrzeb seniorów oraz niezbędnych działań wspierających rzecznictwo interesów tej grupy na forum publicznym.

**ASOS 2014-2020**

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Zadanie jest współfinansowane ze środków otrzymanych od Zleceniodawcy w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020



**SENIOR  
MA GŁOS!**

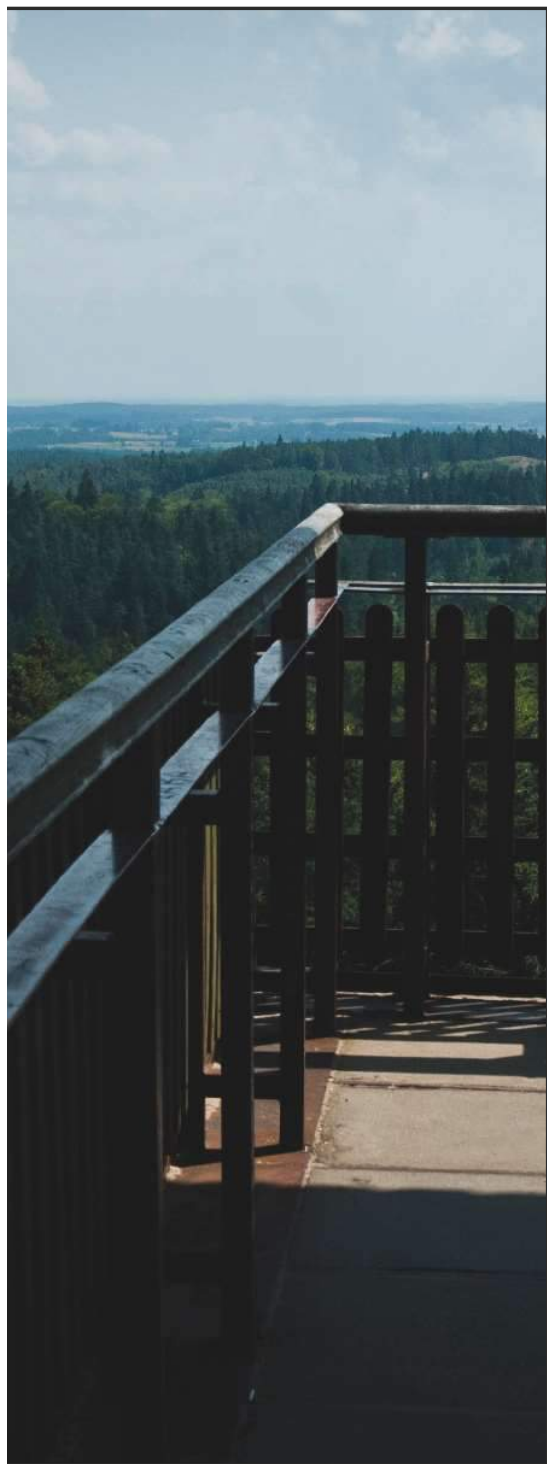


**KASZUBSKI  
UNIWERSYTET  
LUDOWY**

## Spis Treści

<b>Wprowadzenie</b>	4
<b>O raporcie i jego celach</b>	6
<b>Rzecznictwo na rzecz seniorów</b>	7
<b>Warunki zdrowego starzenia się na terenie powiatu kartuskiego wg. uczestniczek i uczestników warsztatów projektu „Senior ma głos!”</b>	16
<b>Jakie działania rekomendują seniorzy?</b>	24
<b>Literatura</b>	28
<b>Rekomendacje Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Senioralnej odnoszące się do tworzenia rozwiązań wspierających poprawę jakości życia osób starszych.</b>	29

## WPROWADZENIE



Prognoza ludności Polski na lata 2014-2050 wskazuje, że proces starzenia się społeczeństwa będzie się pogłębiał. Oznacza to, że przybywać będzie ludności w wieku 60 lat i więcej. Populacja osób w tym wieku wg prognozy wzrośnie do 40% ogółu ludności, przy czym w miastach ludność w tym wieku będzie stanowiła 42% populacji, a na wsiach 38% w roku 2050.

Obecnie sytuacja demograficzna powiatu kartuskiego jest lepsza niż reszty kraju, niemniej 13,6% mieszkańców stanowią osoby w wieku poprodukcyjnym, co na 133 841 mieszkańców powiatu daje wynik ponad 18 200 osób. Zważywszy na to, że większość gmin powiatu kartuskiego ma charakter wiejski lub miejsko-wiejski, należy zwrócić szczególną uwagę na sytuację seniorów, ponieważ z danych ogólnopolskich jasno wynika, że osoby starsze mieszkające na wsiach mają gorsze warunki życia niż w mieście. Osoby starsze mieszkające na wsiach żyją krócej, mają gorszą sytuację materialną (zwłaszcza jeśli są samotne), gorzej oceniają swój stan zdrowia, mają trudniejszy dostęp do służby zdrowia, gorszy dostęp do kultury, szkoleń czy turystyki. Ważnym czynnikiem mającym wpływ na gorszą sytuację osób starszych na wsiach jest słabo rozwinięty system usług społecznych i publicznej infrastruktury transportowej w porównaniu do miast.

Seniorzy mieszkający na wsi w powiecie kartuskim działają w warunkach ograniczonej mobilności przestrzennej. Miejscowości są oddalone. Transport publiczny funkcjonuje nie wystarczająco. Zabudowa wsi jest rozproszona – w przeważającej części są to „wsie samotnicze”. W większych wsiach funkcjonują świetlice, które oddziałują w promieniu średnio 3 km. Uczestnictwo osób spoza najbliższego sąsiedztwa świetlic wymaga transportu - najczęściej prywatnego. Wszystko to powoduje, że działalność organizacji seniorskich i świetlic jest tylko ograniczona do najbliższego sąsiedztwa (kilkanaście aktywnych osób). Przeprowadzone w ramach projektu „Senior ma głos!” badanie uchwał Rad Gmin, programów współpracy gmin z NGO - publikowanych na stronach BIP Urzędów Gmin i Starostwa Powiatowego pokazały, że w żadnej z gmin w powiecie nie działają np. Gminne Rady Seniorów.

Taka sytuacja ma charakter nie ogólnokrajowy, bo na dzień 30 czerwca 2017 r. w Polsce funkcjonowało 290 gminnych rad seniorów (na 2478 istniejących gmin). [Informacja Ministra MSWiA z 2017r. na posiedzeniu Komisji Sejmowej].

---

**Powyższe względy nakładają na społeczność powiatu szczególną odpowiedzialność dotyczącą zadbania o dobrą jakość życia mieszkanki i mieszkańców w wieku senioralnym oraz systematyczne podnoszenie świadomości na temat zagadnień związanych z osobami starszymi.**

---



**Pierwszy cel:** przedstawienie zakresu działań niezbędnych seniorom z powiatu kartuskiego, dla poprawienia ich jakości życia.

**Drugi cel:** zainicjowanie działań w zakresie rzecznictwa interesów seniorów z nadzieją, że publikacja raportu pozwoli rozpocząć dialog na temat powołania tego typu instytucji na terenie powiatu kartuskiego.

Raport skierowany jest do osób mieszkających na terenie powiatu kartuskiego, przedstawicieli władz lokalnych oraz organizacji pozarządowych. Raport został opracowany w sposób partycypacyjny przy udziale osób starszych oraz reprezentantów organizacji działających na ich rzecz z terenu powiatu kartuskiego.

Raport odnosi się do rekomendacji zawartych w opracowanej przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej „Informacji o sytuacji osób starszych w Polsce za rok 2016”, gdzie zapisano rekomendacje odnoszącą się do tworzenia rozwiązań wspierających poprawę jakości życia osób starszych (zob. Dodatek na końcu raportu).

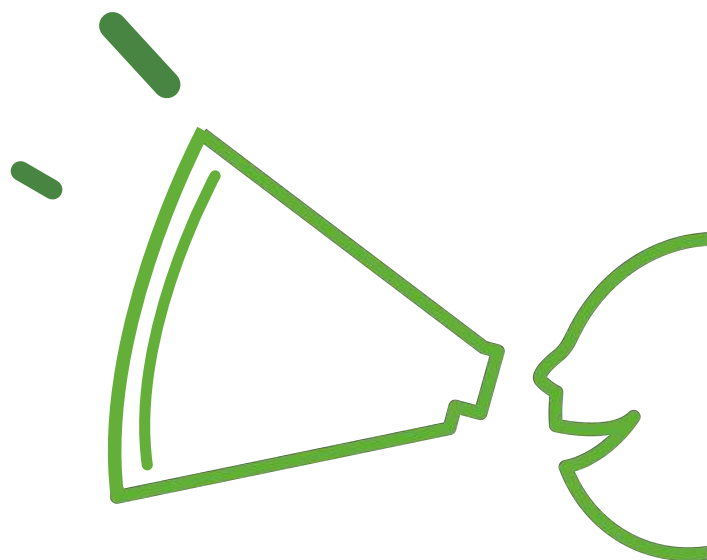
## Rzecznictwo na rzecz seniorów

### Co to jest rzecznictwo na rzecz seniorów?

Rzecznictwo na rzecz seniorów to występowanie w imieniu seniorów w miejscach i sytuacjach, do których oni sami mają ograniczony dostęp. Rzecznikami mogą być osoby prywatne, organizacje pozarządowe, grupy nieformalne, jak również osoby mianowane na to stanowisko przez organ publiczny, np. radę gminy. Działania podejmowane przez rzeczników mają na celu doprowadzenie do poprawy sytuacji seniorów, najlepiej w sposób systemowy, trwały i powtarzalny.

### Jak działają rzecznicy seniorów?

Rzecznicy nie mogą osobiście zmieniać systemu wsparcia seniorów, dlatego kluczowe jest, aby współpracowali ze wszystkimi instytucjami i organizacjami, które mają obowiązek wspierania osób starszych. Niezbędne jest, aby rzecznicy znali sytuację seniorów i byli wiarygodni.



## Typy działań podejmowanych przez rzeczników:



- Zbieranie informacji o sytuacji osób starszych i ich potrzebach
- Uczestnictwo w spotkaniach, podczas których poruszane są sprawy dot. seniorów, a także zabieranie głosu w imieniu seniorów
- Poszukiwanie sojuszników osób starszych i współpraca z nimi
- Budowanie sieci współpracy na rzecz poprawy sytuacji osób starszych
- Prowadzenie kampanii
- Podnoszenie świadomości ludzi na temat starości, starzenia się i potrzeb osób starszych
- Interweniowanie w sytuacjach kryzysowych

### Tak o swojej pracy mówi Celina Maciejewska, pierwsza rzeczniczka ds. seniorów w Łodzi – pierwsza rzecznika ds. seniorów w Polsce:

*„W dużej mierze moje działanie ma charakter interwencyjny. Rozwiązywanie problemów, z którymi seniorzy do mnie przychodzą, dzwonią, podchodzą na spotkaniach i wykładach. Z uwagi na moje działania społeczne z seniorami w tej grupie nie jestem już anonimową osobą. Co zabawne, kojarzą mnie po głosie, który mam dość charakterystyczny, trochę jak Hanka Bielicka. Czasem wystarczy, że odbiorę telefon i już wiedzą, że to ja. Ważnym zadaniem jest budowanie pozytywnego wizerunku, dlatego często występuję w mediach. Zwracam uwagę na różne problemy, które się pojawiają. A często są to trudne i skomplikowane kwestie, których nie da się szybko rozwiązać, jak np. problem mieszkaniowy czy usług opiekuńczych. Tu trzeba zainteresować sprawą radnych i właściwe jednostki odpowiedzialne za te działania. Na pewno nie uda mi się tego samej rozwiązać. Ale czasem są to drobne sprawy, które mają duże znaczenie dla konkretnej osoby.”*

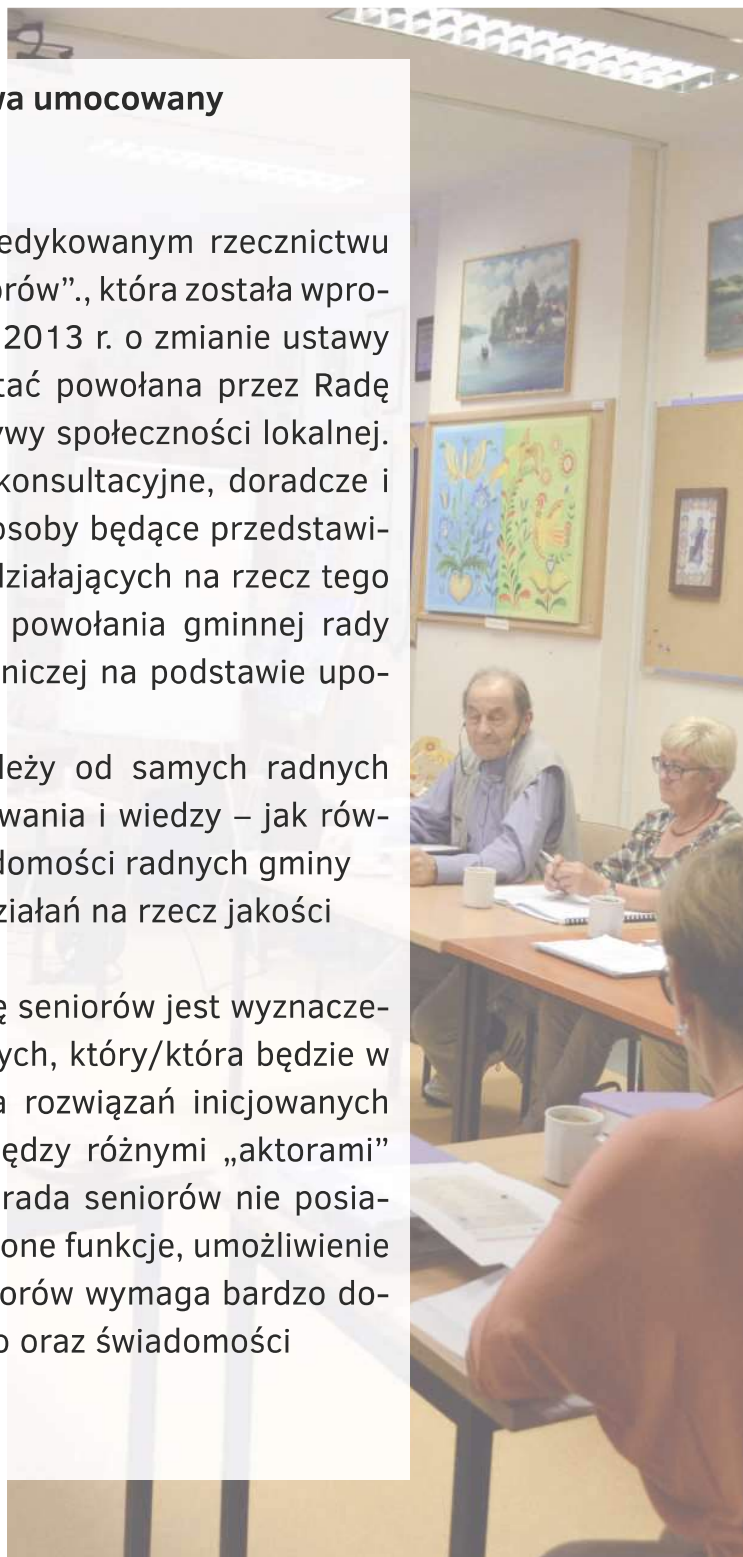


## Rada ds. seniorów – przykład rzecznictwa umocowany ustawowo

Specyficznym rozwiązaniem prawnym dedykowanym rzecznictwu na rzecz seniorów jest „gminna rada seniorów”, która została wprowadzona Ustawą z dnia 11 października 2013 r. o zmianie ustawy o samorządzie gminnym. Może ona zostać powołana przez Radę Gminy na wniosek jej samej lub z inicjatywy społeczności lokalnej. Rada ds. seniorów może pełnić funkcje konsultacyjne, doradcze i inicjatywne. W jej skład mogą wchodzić osoby będące przedstawicielami osób starszych oraz organizacji działających na rzecz tego środowiska. Istnieje również możliwość powołania gminnej rady seniorów przy gminnej jednostce pomocniczej na podstawie upoważnienia rady gminy.

Efektywność działania rad seniorów zależy od samych radnych wchodzących w jej skład – ich zaangażowania i wiedzy – jak również od otoczenia, w tym zwłaszcza świadomości radnych gminy i urzędników nt. potrzeby prowadzenia działań na rzecz jakości życia seniorów.

Dobrym rozwiązaniem wspierającym radę seniorów jest wyznaczenie opiekuna spośród urzędników gminnych, który/która będzie w stanie wskazywać możliwości wdrożenia rozwiązań inicjowanych przez radę oraz będzie łącznikiem pomiędzy różnymi „aktorami” działającymi lokalnie. Z uwagi na to, że rada seniorów nie posiada osobowości prawnej oraz ma ograniczone funkcje, umożliwienie faktycznego wpływu na jakość życia seniorów wymaga bardzo dobrego sieciowania, partnerstwa lokalnego oraz świadomości lokalnych zasobów.





### **Czego dotyczy działalność rzecznika ds. seniorów lub rady seniorów?**

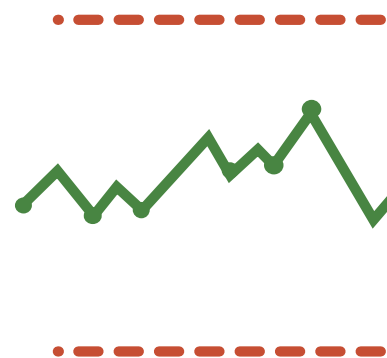
Zarówno rzecznik seniorów jak i rada seniorów powinni mieć szeroką wiedzę nt. problemów seniorów oraz kontekstu w jakim one występują. Pracując z określoną grupą, bazując wyłącznie na swoim doświadczeniu, łatwo jest coś pominąć. Dlatego warto odnieść się do rekomendacji Światowej Organizacji Zdrowia, jak i Komisji Europejskiej, które dotyczą warunków tzw. „zdrowego starzenia”.

### **Co obejmuje zdrowe i aktywne starzenie?**

W projekcie “Senior ma głos” korzystaliśmy z rekomendacji dotyczących zdrowego starzenia się opracowanych przez europejską sieć współpracy działającą pod nazwą The European Innovation Partnership on Active and Healthy Ageing (Innowacyjne Partnerstwo Europejskie na rzecz Aktywnego i Zdrowego Starzenia)  
([https://ec.europa.eu/eip/ageing/home\\_en](https://ec.europa.eu/eip/ageing/home_en))

Badając warunki zdrowego starzenia należy zwrócić uwagę na dostęp osób starszych do:

- Zdrowej diety i żywienia
- Aktywności fizycznej
- Aktywności społecznej
- Udziału w życiu społecznym i obywatelskim
- Możliwości uczenia się przez całe życie
- Nowych technologii
- Zatrudnienia i wolontariatu
- Zdrowego środowiska naturalnego i właściwej infrastruktury
- Usług publicznych



Należy zwrócić uwagę na ilość zagadnień wpływających na to, że możemy się zdrowo starzeć jest rozległa. Może być to zaskakujące, zwłaszcza ze względu na obraz osób starszych, funkcjonujący w naszej kulturze, który w formie stereotypu może uniemożliwiać nam spojrzenie na sprawy osób starszych w sposób świeży i adekwatny do sytuacji.

Tak o stereotypie osoby starszej piszą twórcy „Wrocławskiej kampanii przeciwdziałania przemocy wobec osób starszych”

*„Stereotypy dotyczące osób starszych krzywdząco wpływają na ich społeczne funkcjonowanie. Starość wiąże się w nich z niesprawnością psychiczną i fizyczną, podatnością na choroby, biedą, niezadowolaniem, konserwatyzmem poglądów i nawyków, skłonnością do pouczenia innych, zaniedbaniem, pesymizmem.*

*Należy jednak pamiętać, że w opinii gerontologów nie ma jednolitego typu człowieka starego, a proces starzenia się u każdego przebiega odmiennie. Ważne byśmy wszyscy, a w szczególności osoby zawodowo kontaktujące się z tą grupą społeczną, mieli świadomość, że nasze myślenie o ludziach starszych jest zniekształcone przez stereotypy.”*

### **Kto działa lub mógłby działać na rzecz seniorów w powiecie kartuskim? - Potencjał organizacji seniorskich w powiecie kartuskim.**

Z danych zamieszczonych na stronie internetowej Powiatu Kartuskiego wynika, że w powiecie istnieje jedna organizacja, która za swój priorytet uważa wspieranie seniorów (z 457 działających w powiecie). Jest to: (nazwa organizacji). Równocześnie istnieją organizacje, które w sposób pośredni odnoszą się do zagadnień mogących wchodzić w zakres działań na rzecz seniorów, np. 10 organizacji działających na rzecz osób niepełnosprawnych, 25 działających w obszarze pomocy społecznej, czy ponad 100 zajmujących się kulturą, rozwojem lokalnym czy sportem. Równocześnie należy pamiętać, że tzw. sektor obywatelski to nie tylko sformalizowane organizacje pozarządowe (czyli stowarzyszenia lub fundacje), ale także grupy nieformalne, które w powiecie kartuskim odgrywają niezwykle ważną rolę.

### Należą do nich min. :

- Koła gospodyń wiejskich
- Koła i grupy seniorów, np. Grupa Aktywnych Seniorów
- Grupa „Wolontariat 50+
- Grupy działające przy kościołach / parafiach

Biorąc pod uwagę fakt, że wiele z tych grup i organizacji działa dzięki zaangażowaniu osób w wieku starszym lub przedemerytalnym, to ich profil naturalnie kieruje się ku działalności angażującej osoby w tej grupie wiekowej.

Należy też zwrócić uwagę, że działania o charakterze animacyjnym (np. animacja kultury) docierają zwykle do osób, które mogą na nie przyjść i z nich skorzystać. W mniejszym zaś stopniu są w stanie dotrzeć do osób doświadczających barier w uczestnictwie (niepełnosprawność, brak transportu, etc.). Są jednak w naszym powiecie

dobrze przykłady! Grupa Wolontariat 50+” organizuje wsparcie wolontariuszy w wieku 50+ na rzecz mieszkańców Domu Pomocy Społecznej.



### Podsumowując, w powiecie kartuskim istnieje potencjał ludzki mogący stworzyć sieć rzecznictwa na rzecz seniorów.

Wymaga to jednak wsparcia w zakresie wiedzy na temat starości i starzenia oraz ramy organizacyjnej, która będzie mogła stanowić partnera dla innych podmiotów publicznych i pozarządowych. Przykładowym rozwiązaniem takiej ramy organizacyjnej może być powiatowe forum rad seniorów złożonych z przedstawicielstwa gminnych rad seniorów.

Bardzo ważne jest zapewnienie finansowych i organizacyjnych warunków wdrożenia rekomendacji rad. Powinny one znaleźć swój wyraz w programach współpracy z organizacjami pozarządowymi oraz zaplanowaniu wsparcia finansowego realizacji zadań przez organizacje pozarządowe działające na rzecz



## Kto potrzebuje rzeczników ds. seniorów w powiecie kartuskim?

Praca na rzecz dobrych warunków życia osób starszych jest korzystna dla całej społeczności. Są jednak kategorie mieszkańców, które szczególnie jej potrzebują. Wg. grupy uczestniczącej w warsztatach projektu „Senior ma głos!” grupy te to:

### 1. Osoby starsze, w tym zwłaszcza:

- nieprzywykłe do zabieranie głosu w swojej sprawie, nieśmiałe,
- osoby niechętnie posługujące się oficjalnym językiem polskim w sytuacjach urzędowych (preferujące język kaszubski),
- osoby niepełnosprawne, które nie mogą uczestniczyć w spotkaniach
- osoby chore, którym choroba uniemożliwia komunikowanie się (np. chorujące na choroby otępienne, cierpiące na depresję starczą)
- osoby nie posiadające własnego środka transportu,
- osoby ubogie,



- mężczyźni jako grupa charakteryzująca się mniejszą aktywnością

- osoby, którym rodzina utrudnia kontakty z otoczeniem, uważając, że miejsce osoby starszej jest w domowej izolacji.

2. **Osoby opiekujące się osobami starszymi**, np. rodzina, które potrzebują wsparcia w zrozumieniu sytuacji, w jakiej znajdują się osoby starsze oraz oni sami pełniąc rolę opiekunów.

3. **Osoby pracujące z osobami starszymi**, np. opiekunki osób starszych, asystentki rodziny czy pracownicy socjalni, które potrzebują kanału przekazywania informacji nt. specyficznej sytuacji osób starszych szerszej społeczności.

4. **Instytucje publiczne**, które potrzebują partnera do dialogu i współpracy na rzecz osób starszych.



## Warunki zdrowego starzenia się na terenie powiatu kartuskiego wg. uczestniczek i uczestników warsztatów projektu „Senior ma głos!”

### Aktywność społeczna i obywatelska

Należy zapewnić komfortowe warunki uczestnictwa w życiu społecznym osobom wykluczonym!

Osoby starsze doświadczające największych barier w udziale w życiu społecznym, a tym samym najbardziej narażone na wykluczenie to osoby niepełnosprawne - zwłaszcza te, których niepełnosprawność jest spowodowana chorobowym starzeniem się. Osoby te najczęściej nie posiadają orzeczenia ani nie znają sieci wsparcia (np. stowarzyszeń osób z niepełnosprawnościami). Kolejną grupą są osoby nieposiadające możliwości dojazdu do miejsc spotkań, brakiem dogodnego transportu publicznego, brakiem własnego samochodu, czy niemożnością zaangażowania osób bliskich w przetransportowanie na spotkania i z powrotem. Kolejną grupą, która jest w małym stopniu aktywna są mężczyźni. Może to być spowodowane brakiem odpowiednich ofert, które odpowiadają ich zainteresowaniom lub przyzwyczajeniom. Mniejsza aktywność społeczna mężczyzn w wieku senioralnym jest wyzwaniem spotykanym na terenie całej Polski. Stworzenie odpowiednich ofert adresowanych do tej grupy mogłoby stać się innowacją społeczną budzącą szersze zainteresowanie.



Podczas warsztatów zwrócono uwagę na dwie kolejne kategorie odbiorców, osoby zamożne i osoby ubogie, szczególnie przyczyny ich izolacji powinny zostać zbadane.

Podczas warsztatu wymieniano kilka szczególnie ważnych dla starszych osób obaw dotyczących aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym. Pierwszą z nich była obawa przed lekceważeniem i zbywaniem osób starszych przez innych. Kolejna grupa obaw dotyczyła języka mówionego, część osób uznała, że nie potrafi się wypowiadać w sposób oficjalny, część wolałaby posługiwać się językiem kaszubskim, wszyscy natomiast potwierdzili, że nie znają „nowego języka”, słownictwa jakim posługują się młodszy ludzie. Ten ostatni aspekt dotyczy zwłaszcza słownictwa urzędowego, technologicznego oraz makaronizmów (anglicyzmów). W konsekwencji tych obaw oraz w związku ze sposobem wychowania i przyzwyczajeniami, osoby starsze mogą wykazywać lęk przed wystąpieniami publicznymi, zwłaszcza jeśli zda-

nie, które mają wypowiedzieć jest odmienne od zdania innych obecnych. W takiej sytuacji osoby starsze obawiają się konsekwencji społecznych, np. bycia wyśmianym lub odrzucenia przez grupę.

### **Kluczowi partnerzy**

Najaktywniejszymi grupami zrzeszającymi osoby starsze są koła gospodyń wiejskich, koła seniora, stowarzyszenia (przy) kościelne, stowarzyszenia zrzeszające osoby niepełnosprawne. Przykładem innego typu jest stowarzyszenie „Wolontariat 50+” zajmujące się pomocą na rzecz potrzebujących osób starszych, promowaniem wolontariatu i aktywności społecznej. Obecnie głównymi przestrzeniami zaangażowania społecznego i obywatelskiego są spotkania powyżej wymienionych typów grup i organizacji, jak również tradycyjne spotkania wiejskie i wybory.



Powyższe wyniki na tle wyników ogólnopolskich nie są zaskakujące. Należy pamiętać, że wskaźnik izolacji społecznej osób starszych jest wyższy niż osób młodszych. Z Badania spójności społecznej 2015 wynika, że co 10 osoba starsza ma ograniczone kontakty społeczne. Osoby starsze cechują się natomiast większym zaufaniem społecznym i czerpią większą satysfakcję z kontaktów społecznych. Oznacza to, że stanowią ważny zasób kapitału społecznego. Dotyczy to zwłaszcza kobiet, które jak już wspomniano są znacznie aktywniejsze od mężczyzn w wieku emerytalnym. Niestety dostęp do ofert zaangażowania społecznego i kulturalnego jest na wsiach znacznie trudniejszy niż w miastach. Należy położyć duży nacisk na tworzenie ofert elastycznych i docierających na oddalone od ośrodków miejskich wsie.

#### **Co działa? Przykład „Wolontariat 50+”**

„Włączenie osób starszych do działań społecznych wymaga zaangażowania. Należy zachęcać, rozmawiać, dawać motywujące przykłady. Ważne jest nawiązanie relacji i pokazywanie korzyści z działalności. Osoby angażujące się oczekują również wsparcia, np. jakiejś porady lub pomocy w załatwieniu sprawy w urzędzie. Musimy być na to gotowe! Zdarza się też, że rodzina utrudnia kontakt, ponieważ uważa, że miejsce oso-

by starszej jest w domu. Musimy starać się to przełamywać. Nasze wolontariuszki chętnie uczestniczą w spotkaniach z ciekawymi ludźmi, potańcówkach, wycieczkach rowerowych i krajoznawczych, wyjazdach do kina, teatru, itp. W ramach wolontariatu organizujemy spotkania z mieszkańcami Domu Pomocy Społecznej, odwiedzamy osoby samotne, organizujemy zajęcia integracyjne, szkolenia i warsztaty dla seniorów, np. „Zdrowy kręgosłup dla seniora”. Seniorki są też wolontariuszkami podczas imprez organizowanych na terenie gminy, np. triathlon lub żonkil.”


### Nowe technologie

• **A może zajęcia dla osób starszych prowadzone przez uczennice i uczniów szkół?**

W opinii uczestniczek i uczestników warsztatów nowe technologie takie jak telefon komórkowy (podstawowe funkcje), kompu-

ter, internet są używane głównie przez młodszych seniorów. Wynika to z tego, że spotkali się z technologią w starszym wieku, gdy zdolność przyswajania nowych rzeczy się zmniejszyła. Najczęściej osobami, które uczą seniorów korzystania z nowych technologii są wnuczka lub inne osoby z rodziny, a także przyjaciele i znajomi. Zwracano tu uwagę na potrzebę tzw. cierpliwych nauczycieli. Wg. seniorek i seniorów poprawić sytuację mogłoby zwiększenie dostępności kursów i szkoleń w małych miejscowościach, np. poprzez wykorzystanie świetlic wiejskich i sal OSP, i organizacji społecznych, które tam działają, a także pomieszczeń parafialnych.. Ciekawym pomysłem jest zorganizowanie zajęć dla seniorów prowadzonych przez uczniów i uczennice lokalnych szkół.





Przykładem dobrej praktyki mogą być warsztaty międzypokoleniowe „Komórka – nie tylko do rozmowy” zrealizowane w ramach projektu „Senior ma głos!” oraz funkcjonowanie centrum komunikacji „Klęka w komórce”, które w istotny sposób poprawiły wymianę informacji i społeczny zasięg seniorskich inicjatyw.



**Zjawisko braku dostępu do nowych technologii nazywane jest wykluczeniem cyfrowym, które jest powszechnym problemem wśród osób starszych.** W Polsce osoby w wieku 55-64 lata dwa razy rzadziej korzystają z internetu niż ogół populacji, a osoby w wieku 65-74 lata aż trzy razy rzadziej. Uważa się to za problem ze względu na utratę możliwości jakie dają technologie cyfrowe, zwłaszcza osobom starszym. Wśród nich wymienia się ułatwienie w płaceniu rachunków, robieniu (tańszych) zakupów, szybszy kontakt w sprawach zdrowotnych, łatwiejszy dostęp do informacji, ułatwienie kontaktów towarzyskich, realizację własnych zainteresowań czy hobby itp. Szczególnie źle wypada sytuacja polskich senierek i seniorów na tle innych państw Unii Europejskiej, w większości których współczynnik wykluczenia cyfrowego osób starszych jest o 1/3 niższy niż w Polsce.

## Aktywność fizyczna

Brakuje ofert zbiorowej aktywności fizycznej z instruktorami odpowiednio przygotowanymi do pracy z osobami w starszym wieku!

Osoby uczestniczące w warsztatach zwróciły uwagę, że czynnikami, które mają szczególne znaczenie na słabą aktywność fizyczną osób starszych są podejście do życia, stan psychiczny, przyzwyczajenia życiowe, stan infrastruktury oraz oferty aktywności fizycznej. Ich zdaniem, osoby pogodne, przyzwyczajone do uprawiania sportu, korzystają z nowej infrastruktury i uprawiają sporty indywidualnie lub z przyjaciółmi czy rodziną. W szczególnie trudnej sytuacji są osoby w złym stanie psychicznym, izolujące się, przygnębione, czy też cierpiące na depresję. Te osoby, zwłaszcza jeśli nie miały zwyczaju być aktywne, nie korzystają z możliwości jakie daje otoczenie przyrodnicze czy też rozwidywana infrastruktura. Dla wszystkich bardzo potrzebne są zorganizowane formy aktywności fizycznej prowadzone przez

instruktorów przygotowanych do pracy z osobami starszymi. Pozwalają one na poznanie nowych ćwiczeń, gier, a przede wszystkim zwracają uwagę na takie działania, które pomagają wzmocnić ciało w sposób bezpieczny i nienarażający na urazy. Bardzo dobrym przykładem są zajęcia sportowe prowadzone w „Klubach Nestora” w ramach projektu „Nestor – standard wsparcia osób starszych w Powiecie kartuskim”.



**Z badań przeprowadzonych w roku 2016 wynika, że jedynie co czwarta osoba w wieku powyżej 60 roku życia deklaruje uczestnictwo w zajęciach lub rekreacji ruchowej.** Przy czym zaledwie 10,6% osób starszych zadeklarowało uczestnictwo w regularnej aktywności fizycznej, 14,5% w sporadycznej. Jest to zatrwajająco mało. Należy pamiętać, że aktywność fizyczna wpływa na przedłużenie niezależności osób starszych – samodzielne funkcjonowanie poprzez zapobieganie problemom wieku starczego takim jak zaburzenia równowagi, złamania, jak również obniżają skutki różnorodnych chorób.



## Dieta

Więcej możliwości dowiedzenia się o zdrowej diecie, np. poprzez warsztaty kulinarne, wymienia-  
nie się przepisami oraz zadbanie zdrowe przeką-  
ski podczas spotkań w społeczności lokalnej!

Seniorzy zwrócili uwagę na pozytywne elementy diety i ich dostępność na obszarze powiatu kartuskiego takie jak warzywa i owoce ze swoich upraw, mięso z własnej hodowli, własne przetwory na zimę, własne jajka i nabiał, a także popularność ryb w diecie. Niestety negatywną cechą lokalnej kuchni są tłuste i ciężkie potrawy, brak tradycji spożywania ciemnego pieczywa, oraz to, że ludzie piją zbyt mało wody. Dochodzi do tego alkohol, który jest obecny przy spotkaniach rodzinnych oraz popularność pieczonych ciast. Seniorzy zwracali uwagę, że wiedza nt. zdrowego żywienia jest dostępna zarówno u lekarza rodzinnego, podczas spotkań z dietetykami czy poprzez kontakty z młodszym pokoleniem. Pośród osób biorących udział w spotkaniu, najzdrowiej odżywiały się te, które doświadczyły kryzysu na tle zdrowotnym (cukrzyca, zawał, itp.). Obecni postulowali, aby seniorzy mieli więcej możliwości dowiedzenia się o zdrowej diecie, np. poprzez warsztaty kulinarne, wymienia-  
nie się przepisami oraz zadbanie zdrowe przekąski podczas spotkań w społeczności lokalnej.



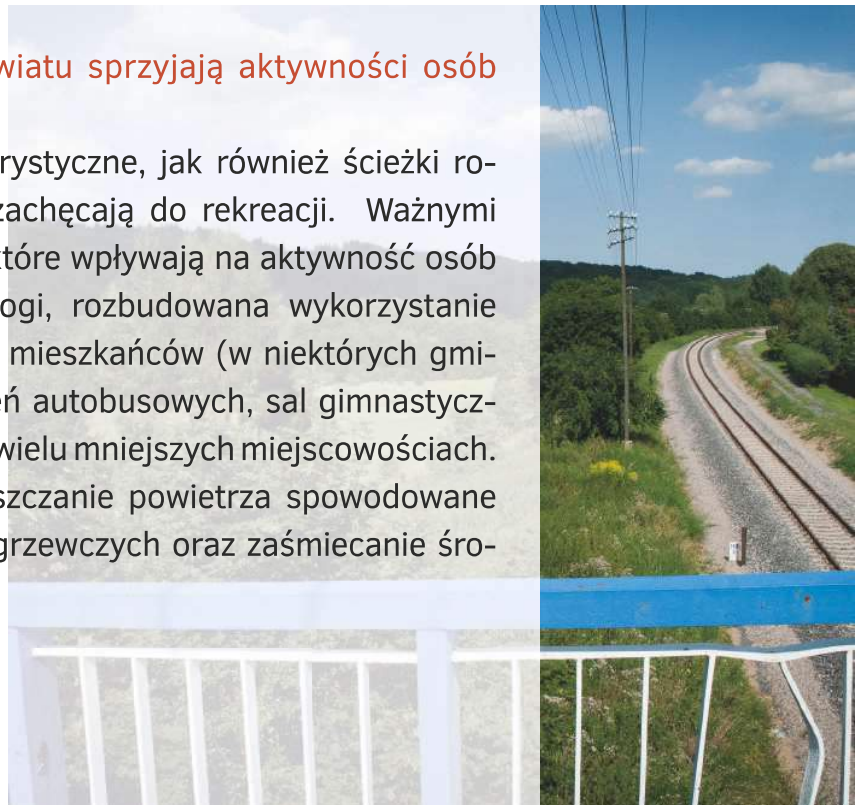
Prawidłowe żywienie jest ważne w każdym wieku, jednak w przypadku osób starszych nabiera ono szczególnego znaczenia, ponieważ niedobory mikro i makroelementów, powodują pogłębianie się problemów zdrowotnych. Ponadto, w wieku starszym często występuje zjawisko wielochorobowości, które wymaga szczególnie ostrożnego podejścia do kwestii żywienia, ze względu na przyjmowanie licznych leków.



### **Infrastruktura i środowisko**

**Piękne położenie i przyroda powiatu sprzyjają aktywności osób starszych!**

Duża ilość lasów, jezior, szlaki turystyczne, jak również ścieżki rowerowe, przystanie i kąpieliska zachęcają do rekreacji. Ważnymi elementami infrastrukturalnymi, które wpływają na aktywność osób starszych są modernizowane drogi, rozbudowana wykorzystanie komunikacji szkolnej na potrzeby mieszkańców (w niektórych gminach). Brakuje natomiast połączeń autobusowych, sal gimnastycznych i basenów oraz chodników w wielu mniejszych miejscowościach. Dużym problemem jest zanieczyszczenie powietrza spowodowane powszechnością starych pieców grzewczych oraz zaśmiecanie środowiska, głównie lasów i jezior.



## Jakie działania rekomendują seniorzy?

Tabela rekomendacji grupy warsztatowej „Senior ma głos”.

**UWAGA:** Rekomendacje te mogą stanowić materiał pomocniczy przy tworzeniu programu współpracy z organizacjami pozarządowymi, administracją publiczną różnych szczebli.

<b>PARTYCYPACJA I REPREZENTACJA</b>	Powołanie gminnych instytucji rzeczniczych, np. rzecznika ds. seniorów i/ lub gminnej rady seniorów.
<b>PROMOWANIE</b>	Zasad zdrowego starzenia, zwłaszcza: <ul style="list-style-type: none"> <li>- aktywności fizycznej</li> <li>- aktywności społecznej</li> <li>- wolontariatu</li> <li>- zasad zdrowego odżywiania</li> </ul>
<b>KURSY I ZAJĘCIA ZORGANIZOWANE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- hobby, w tym zajęcia regionalistyczne</li> <li>- nowe technologie (komputer, smartphone)</li> <li>- zajęcia językowe</li> <li>- gimnastyka i zajęcia z aktywności fizycznej</li> <li>- zdrowe odżywianie</li> </ul>
<b>DZIAŁANIA MIĘDZYPOKOLENIOWE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nowe technologie</li> <li>- organizacja zajęć przez młodych dla seniorów (np. wycieczki)</li> <li>- włączenie pokolenia średniego w wieku 30-50 lat jako łącznika między pokoleniami</li> <li>- włączenie szkół i rodzin</li> <li>- poszukiwanie wspólnych zainteresowań osób z różnych pokoleń</li> </ul>



<p><b>STWORZENIE MIEJSC SPOTKAŃ</b></p>	<p>Bez miejsca spotkania społeczność nie może się rozwijać. Miejsce powinno umożliwiać:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- spotkanie różnych grup, organizacji i pokoleń</li> <li>- pokój dla organizacji senioralnej (pozwalający na przechowywanie rzeczy należących do organizacji)</li> <li>- kuchnia</li> <li>- kawa i herbata</li> </ul>
<p><b>TRANSPORT</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- w celu wizyty u lekarza czy w urzędzie</li> <li>- może to być autobus szkolny, jeśli nie jest przeładowany</li> <li>- może kursować w określone dni</li> </ul>

▼ **Mikroprojekty zrealizowane przez seniorki i seniorów w ramach projektu „Senior ma głos!”**

Seniorzy uczestniczący w „Warsztatach obywatelskich” w praktyce wykorzystali nabyte umiejętności w trakcie planowania, realizacji i rozliczenia/raportowania mikroprojektów. Pod okiem mentora przygotowali diagnozy potrzeb, opracowali harmonogram działań, sporządzili raport finansowy i merytoryczny z przeprowadzonych działań.

Źródłem finansowania były mikrodotacje z budżetu projektu „Senior ma głos!” oraz tam gdzie się to udało środki zewnętrznych sponsorów.



Seniorzy podczas warsztatów planowania projektów

Mikroprojekt	Seniorzy działający w organizacji	Opis
<p><b>MY BAWIMY SIĘ, A KOMPUTER ŚPI</b></p>	<p>KGW Lisie Jamy</p>	<p>Seniorzy prowadzą zajęcia dla dzieci z rodzin wielodzietnych: gra Piotruś Pan, wspólne pieczenie chleba w piecu na drewno, wykonywanie ozdób do kapliczki Matki Bożej w Nowej Ameryce</p>
<p><b>NASZA HISTORIA - SENIORZY W MAŁKOWIE.</b></p>	<p>KGW Małkowo</p>	<p>Zorganizowanie spotkania „Moja historia”. Pani Teresa opowiada o wydarzeniu ze swojego życia. Przyczynkiem do wspominania, kim jesteśmy? - My seniorzy w Małkowie.</p>
<p><b>POWRÓT DO DOMOWEJ CEREMONII - POKAZ „PRZĘDZENIE WEŁNY”</b></p>	<p>KGW Sławki</p>	<p>Zorganizowanie pokazu „Przędzenie wełny” połączonego z warsztatami oraz degustacją potraw kuchni kaszubskiej i węgierskiej</p>

Mikroprojekt	Seniorzy działający w organizacji	Opis
<b>REHABILITACJA SENIORÓW W CHMIELNIE.</b>	Regionalne Stowarzyszenie Kobiet Niezależnych w Chmielnie	Cykl spotkań „Dobre gadanie o zdrowiu” Seniorki mówią o swoim zdrowiu (o pozytywnej zmianie). Spotkanie z psychologiem „To co nas czeka” - choroby wieku podeszłego. Zajęcia z gimnastyki
<b>REHABILITACJA SENIORÓW W KAMIENICY SZLACHECKIEJ</b>	Stowarzyszenie Kaszubianki z Kamienicy Szlacheckiej	Wyjazd seniorów do komnaty solnej (Ośrodek „U Zbója”). Zajęcia z rehabilitantem. Opracowanie i dystrybucja karty „przykazań” medycznych i karty przykazań „dietetycznych” w konsultacji z lekarzem POZ
<b>SPOTKANIA Z FILMEM W KAPLICY</b>	Stowarzyszenie Trzech Wsi Kaszubskich; Zakątek – Połączyno - Kaplica	Seniorzy organizują spotkania z filmem dla mieszkańców (w tym dzieci i młodzieży)
<b>ŚWIĄTECZNE POZDROWIENIA Z ZOO</b>	Stowarzyszenie Wolontariat 50+ Stężyca	Wyjazd do ZOO w Gdańsku Oliwie (25 podopiecznych DPS + 20 seniorów). W trakcie wizyty wykonanie zdjęć fotograficznych podopiecznych. Zdjęcia (portrety) będą użyte do wykonania kartek świątecznych i wysłane do rodzin/znajomych podopiecznych
<b>PUBLIKACJA „90 LAT PARAFII W SZYMBARKU”</b>	Oddział ZK-P w Szymbarku	Opracowanie i skład komputerowy publikacji „90 lat parafii w Szymbarku” na podstawie zgromadzonych zapisków i zdjęć. Dzięki wsparciu wiernych z parafii w Szymbarku wydrukowano 1000 egzemplarzy. ISBN 978-83-938746-4-4
<b>CZYM PACHNĄ ŚWIĘTA?</b>	Sołectwo Starkowa Huta	Przeprowadzenie warsztatów rękodzielnicze wykonywania ozdób świątecznych. Degustacja potraw bożonarodzeniowych. Pokaz filmu „Gwiazdki z Tuchlinka”

## Literatura

Przygotowując raport korzystaliśmy z następujących materiałów:

- *Frączak Piotr, Rzecznictwo, czyli co?*  
ngo.pl, 2008.04.24.
- *Sochacka Justyna, Pierwszy rzecznik ds. seniorów w Polsce*,  
<http://www.gazetasenior.pl/pierwszy-rzecznik-ds-seniorow-polsce>, 2018.06.28.
- <http://www.healthyageing.eu/european-policies-and-initiatives>
- <http://www.kampaniaprzemoc.pl/2009/021.php>  
Wrocławska kampania przeciwdziałania przemocy wobec osób starszych
- *Wiesława Borczyk, Daniel Jachimowicz, Wojciech Nalepa, Gminne rady seniorów w praktyce – wybrane zagadnienia*,  
Fundacja Europejski Instytut Rozwoju Obywatelskiego, 2014
- Informacja o sytuacji osób starszych w Polsce za rok 2016,  
Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społeczne
- Główny Urząd Statystyczny, dane nt. powiatu kartuskiego z dnia 31.XII.2017

## Dodatek

**Rekomendacje Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Senioralnej odnoszące się do tworzenia rozwiązań wspierających poprawę jakości życia osób starszych.**

### **Rekomendacja V**

Kontynuowanie prowadzenia działań z zakresu promocji zdrowia i profilaktyka chorób, w tym rozwijania oferty edukacyjnej dla osób starszych w zakresie: prowadzenia zdrowego trybu życia, prowadzenia aktywnego trybu życia, podniesienia świadomości w zakresie skutków niebezpiecznych zachowań oraz nowych rozwiązań technologicznych;

### **Rekomendacja VI**

Kontynuowanie oraz inicjowanie nowych kampanii, programów, akcji promujących pozytywny wizerunek starości, współpracę międzypokoleniową, edukowanie młodego pokolenia o starości i problemach związanych z tym etapem życia, realizowanych przy współpracy samorządów, organizacji pozarządowych, przedsiębiorców oraz lokalnych społeczności.

### **Rekomendacja IX**

W obszarze aktywności społecznej, kulturalnej, edukacyjnej i sportowej rekomendowane jest kontynuowanie oraz podejmowanie działań zarówno na poziomie centralnym, jak i regionalnym mających na celu zwiększenie uczestnictwa osób starszych w aktywności społecznej, edukacyjnej, kulturalnej i sportowej oraz podejmowanie działań mających na celu rozwój oraz promowanie wolontariatu osób starszych oraz na rzecz osób starszych. W szczególności szansę na szeroką ak-

tywizację społeczną osób starszych należy dostrzegać we współpracy z organizacjami sektora pozarządowego, a w szczególności z organizacjami senioralnymi – zrzeszającymi osoby starsze lub działającymi na ich rzecz. Przykładem działania realizującego tę ideę są konkursy dotacyjne skierowane do organizacji pozarządowych, w ramach których promowane powinny być działania skierowane do osób starszych lub działania z zakresu integracji międzypokoleniowej.

#### **Rekomendacja X**

Podtrzymuje się rekomendację dotyczącą promowania współpracy (także finansowej) pomiędzy samorządami oraz lokalnymi organizacjami w celu wymiany dotychczasowych doświadczeń oraz rozszerzenia oferowanych usług z obszaru polityki społecznej wobec osób starszych; pobudzanie aktywności społecznej seniorów poprzez realizowanie dobrych praktyk; nawiązywanie przez podmioty publiczne współpracy z seniorami i organizacjami senioralnymi np. poprzez tworzenie Rad Seniorów – jako organów opiniotawczo-doradczych, w celu tworzenia lokalnej polityki społecznej wobec osób starszych; popularyzowanie i rozwijanie działalności organizacji pozarządowych jako podmiotów kreujących różnorodną aktywność seniorów.

#### **Rekomendacja XI**

Tworzenie zarówno na poziomie centralnym, regionalnym, jak i lokalnym katalogów dobrych praktyk działań skierowanych do osób starszych wypracowanych w ramach różnych programów w celu umożliwienia multiplikacji dobrych praktyk.

## O Kaszubskim Uniwersytecie Ludowym

KUL jest niezależnym centrum edukacji dla osób i lokalnych społeczności. Czerpiemy z tradycji i metody duńskich i skandynawskich uniwersytetów ludowych. Pracując z dorosłymi, staramy się być miejscem pozwalające uczestnikom zajęć na świadome i dojrzałe zrozumienie siebie jako osoby i swojej roli w życiu społecznym, z ludźmi – ku ludziom.

### METODA UNIWERSYTETU LUDOWEGO

- **Uczymy w oparciu o praktyczne działania** i dzielenie się wiedzą słuchaczy i wykładowców.
- **„Życie i nauka, pod jednym dachem” - uczymy się od siebie nawzajem.** Staramy się budować „wspólnoty uczące się”.
- **W edukacji uznajemy za nadrzędne budowanie otwartości i tolerancji,** przełamywanie schematów, barier i uprzedzeń, budzenie wiary we własne siły i możliwości.

### OTWARTE KASZUBY. OTWARCI DLA KASZUB.

- Poszukujemy sposobów na indywidualny rozwój czerpiąc z dorobku kultury Kaszub.
- Korzystamy z dziedzictwa wielokulturowego Pomorza.
- Kultura kaszubska i płynące z niej inspiracje służą budowaniu i rozwijaniu lokalnych wspólnot i postaw obywatelskich.

## O Autorce

**Monika Chabior**, socjolożka, menadżerka projektów rozwoju społecznego. Doświadczenie zawodowe zdobyła w Polsce i Wielkiej Brytanii angażując się w tematy rozwoju społecznego. Wspiera społeczności i instytucje w tworzeniu innowacyjnych rozwiązań na rzecz poprawy jakości życia, zwiększenia zaangażowania obywatelskiego i wpływu ludzi na ich otoczenie. Była zaangażowana w powstanie gdańskich modeli wspierania innowacji społecznych i rozwoju społeczności lokalnych. Obecnie pasjonuje się pracą z wiejskimi działaczkami społecznymi i politycznymi, promocją zdrowego starzenia oraz wspieraniem sieci współpracy odzwierciedlających wielokulturowość Pomorza.