

Przyjazna przestrzeń dla aktywności seniorów



W Polsce wzrasta liczba osób, które przekroczyły 60 rok życia. Niezależnie od tego czy jest to duże miasto czy mała miejscowość, seniorzy chcą być zauważeni jako ważna grupa społeczna, która ma swoje potrzeby i może się zaangażować w wiele inicjatyw. To seniorzy często są ważną częścią lokalnej społeczności, proponując rozwiązania dotyczące tworzenia przyjaznej przestrzeni bez barier czy tworzenia przyjaznego środowiska dla społecznej aktywności. To seniorzy mogą wpływać na decyzje dotyczące pomocy społecznej dla potrzebujących starszych osób czy tworzenia sieci pomocy sąsiedzkiej w dobie zagrożenia koronawirusem.

Seniorom leży też na sercu stan środowiska, bo pamiętają czasy kiedy klimat był bardziej stabilny i mniej ekstremalny a przyszłość dla kolejnych pokoleń rysowała się w pozytywnych barwach.

Przykłady społecznej aktywności seniorów prezentujemy w niniejszej broszurze jako inspirację podejmowania działań i inicjatyw lokalnych w mniejszych gminach. Od wielu lat Fundacja Ekologiczna „Zielona Akcja” animuje i wspiera aktywność seniorów w tych środowiskach. Więcej informacji na temat realizowanych działań i projektów na stronie www.zielonaakcja.pl

Przyjazne środowisko społeczne

Przyjazne środowisko społeczne umożliwia seniorom aktywność poza obowiązkami rodzinnymi. Po 60 roku życia seniorzy nie tylko opiekują się wnukami ale również chętnie angażują się w działania kierowane do innych grup wiekowych. Powstają grupy pomocy sąsiedzkiej opiekujące się potrzebującymi osobami, które nie mogą wychodzić z domu. Zakładane są Koła Gospodyń Wiejskich, w których seniorki rozwijają swoje talenty kulinarne i rękodzielnicze. Realizowane są projekty międzypokoleniowe, w których np. seniorzy opowiadają bajki najmłodszym w szkole i przedszkolu.

Powstają również **Rady Seniorów**, grupujące osoby aktywne i z pomysłami na prowadzenie działań lokalnych. Ważne, aby tę społeczną aktywność wspierała gmina i organizacje pozarządowe.

Rady Seniorów mają charakter inicjatywny, doradczy, konsultacyjny dla Rad Gmin oraz Wójtów, Burmistrzów, Prezydentów wspierając realizację lokalnych polityk senioralnych.

Rady Seniorów mogą być powoływane na podstawie nowelizacji ustawy o samorządzie gminnym z 2013 r. Artykuł 5 c rozdziału 1 mówi że gmina „sprzyja solidarności międzypokoleniowej oraz tworzy warunki do pobudzenia aktywności obywatelskiej osób starszych w społeczności lokalnej”. Coraz więcej seniorów chce powołać swoje ciała przedstawicielskie, które na poziomie gminy będą proponowały istotne rozwiązania dla tej grupy wiekowej.





Jak mogą powstawać Rady Seniorów

Rady Seniorów mogą powstawać z inicjatywy własnej Rady Gminy lub też na wniosek zainteresowanych środowisk. Oznacza to, że z inicjatywą powołania Rady może wystąpić np. organizacja senioralna, grupa Seniorów, Uniwersytet III Wiek. Zgodnie z ustawą powołanie Rady Seniorów wymaga nadania statutu, który określa m.in.: cele, zadania, tryb wyboru i funkcjonowania Rady.

Zwykle Rady w mniejszych gminach liczą do kilkunastu osób, a kadencja Rady trwa od 3 do 4 lat. Statuty określają również sposób wyboru członków Rady. W zależności od gminy stosowane są różne modele. W gminach mniejszych zwykle środowiska, organizacje senioralne, podmioty realizujące politykę senioralną wskazują kandydatów do Rady Seniorów. Obsługę Rady wykonuje samorząd w ramach pracy Urzędu Gminy/Miasta. Seniorzy mogą wówczas korzystać z pomieszczeń i pomocy organizacyjnej Urzędu.

Jakie działania podejmują Rady Seniorów:

- opiniują lokalne strategie, programy rozwoju, projekty uchwał, politykę senioralną, podejmowane przedsięwzięcia lub inwestycje np. gdzie ma powstać Dom Dziennego Pobytu Seniora, czy ma powstać Uniwersytet III Wieku,
- organizują cykliczne wydarzenia np. Dzień Seniora, Senioralia, imprezy integracyjne,
- organizują szkolenia, warsztaty, debaty, konferencje dla seniorów,
- animują różnego typu aktywizujące zajęcia rozwijające pasje, zainteresowania seniorów,
- promują zajęcia z profilaktyki zdrowotnej czy zgłaszają potrzeby dostępu do określonego rodzaju usług zdrowotnych,
- animują wolontariat osób starszych,
- zgłaszają pomysły związane z likwidacją barier architektonicznych, organizowaniem czasu wolnego seniorów i bezpieczeństwem seniorów,
- prowadzą punkty konsultacyjno – doradcze dla seniorów lub pełnią cykliczne dyżury gdzie można zgłaszać trudne sprawy,
- wspierają funkcjonowanie Uniwersytetów III wieku, podnoszą umiejętności cyfrowe i językowe seniorów,
- uczestniczą w posiedzeniach Rad Gmin,
- współpracują z Gminnymi Ośrodkami Pomocy Społecznej, Powiatowymi Centrami Pomocy Rodzinie, Domami Dziennego Pobytu Seniorów.

Rady Seniorów nie dysponują środkami finansowymi na swoje działania ale mogą je realizować dzięki współpracy z organizacjami i podmiotami wspierającymi seniorów w gminie.



**Konferencja wymiany
doświadczeń seniorów w Czarnym Borze**

Przykłady Rad Seniorów działających w mniejszych gminach:



Rada Seniorów w gminie Mieroszów

powstała w 2014 r. z inicjatywy środowisk senioralnych, liczy 11 członków.

Przykładowe inicjatywy:

- organizacja spotkań noworocznych, bali dla seniorów, Senioraliów,
- organizacja kawiarenek senioralnych, w trakcie których seniorzy mogli zgłaszać swoje potrzeby i propozycje rozwiązań,
- współpraca z Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Mieroszowie, realizacja miejsca integracji seniorów i nasadzenia Lawendowego Zakątka w Mieroszowie, remont świetlicy Pod Bocianką w Unisławiu Śląskim,
- czytanie książek, pisanie listów i pomoc pensjonariuszom Zespołu Sanatoryjnego w Sokołowsku,
- wykłady z zakresu bezpieczeństwa prowadzone przez Policję, Bank, wykłady z zakresu profilaktyki zdrowotnej prowadzone przez lekarza rodzinnego z Ośrodka Zdrowia pn. „Postaw serce na nogi”.



**Kawiarenka
senioralna w Mieroszowie**



Rada Seniorów w Podgórzynie

powstała w 2017 r w ramach projektu „Gminne Rady Seniorów w Powiecie Jeleńskim” oraz „Rady Seniorów na start”. Rada liczy 7 osób.

Przykładowe inicjatywy:

- założenie skrzynek kontaktowych „Głos Seniora” w każdej miejscowości gminy osoby starsze mają możliwość wypowiadania się w sprawach ich nurtujących (społeczne, zdrowotne, polityczne i inne) oraz wpływania na to, co się wokół nich dzieje,
- zagospodarowanie przestrzeni przy Domu Kultury Ekran w Miłkowie – montaż ławeczki i stolika seniora oraz wyposażenie w sprzęt do prowadzenia spotkań integracyjnych dla seniorów w Domu Kultury,
- prowadzenie zespołu śpiewaczego Szafiry i zajęć rozwijających pasje i zainteresowania seniorów, organizacja pikników, wyjazdów studyjnych, balów,
- organizacja warsztatów przy śpiewie i muzyce dla pensjonariuszy Domu Pomocy Społecznej w Sosnowce.



Złotoryjska Rada Seniorów

została powołana w 2014 r, składa się z 15 osób: 13 osób ze środowisk senioralnych, 1 przedstawiciel Rady Miasta, 1 przedstawiciel Burmistrza.

- Rada systematycznie się zbiera i dyskutuje nad rozwiązaniami problemów seniorów. Prowadzona jest strona internetowa Rady www.zlotoryja.pl/asp
- W Złotoryi działa również Złotoryjski Klub Seniora przy Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej, w którym seniorzy mają udostępniony lokal na spotkania.
- Organizowane są corocznie Dni Seniora wraz z Przeglądem twórczości artystycznej seniorów, Narodowe czytanie, cykliczne spotkania z muzyką, warsztaty kulinarne, zajęcia krawieckie, zajęcia rekreacyjno-sportowe.



Aktywne seniorki z Gminy Podgórzyn



Jak wspierać udział seniorów w życiu społecznym – zadania dla samorządów i organizacji:

- informować i edukować w sposób prosty o prawach i obowiązkach oraz mechanizmach dialogu obywatelskiego,
- dbać o przystępność informacji pisanych i mówionych, m.in. prosty język, duże litery, czytelne nagłówki,
- włączać aktywnie seniorów w decyzje publiczne poprzez informowanie, zachęcanie do udziału w konsultacjach, opiniowanie, czy uczestnictwo we wdrażaniu strategii, planów, programów,
- włączać seniorów w planowanie przyjaznej przestrzeni i likwidowanie barier funkcjonalnych,
- przeciwdziałać wykluczeniu cyfrowemu seniorów, pokazywać korzyści z dostępu do internetu, szkolić z obsługi komputera, udostępniać sprzęt,
- pomagać w powoływaniu reprezentacji seniorów: Forów Seniorów, Rad Seniorów,
- wspierać stowarzyszanie się seniorów – udostępniać lokal, materiały, sprzęt, pomoc wolontariuszy,
- mobilizować radnych 60+ do reprezentowania interesów seniorów,
- organizować konkursy na zadania pożytku publicznego, których odbiorcami mogą być organizacje senioralne,
- integrować środowiska organizacji pozarządowych i organizacji senioralnych,
- kształcić liderów seniorów, animatorów seniorów, wolontariuszy, którzy mogą na co dzień pomagać aktywizować tę grupę,
- dążyć, aby dialog obywatelski z seniorami stał się integralną częścią polityki lokalnej.

Przyjazna przestrzeń dla seniorów

Przyjazna przestrzeń dla seniorów zachęca do aktywności, wychodzenia z domu, wspólnego spędzania wolnego czasu, jest bezpieczna i bez barier. To również przestrzeń do nawiązywania kontaktów i czucia się potrzebnym. Dlatego należy tworzyć warunki do angażowania seniorów w planowanie przestrzeni oraz zmienianie najbliższego otoczenia, tak aby było dla nich przyjazne. To seniorzy mają najlepszą znajomość lokalnych potrzeb, problemów i głębokie zrozumienie jak dany obszar może funkcjonować. Bywa też tak, że seniorzy mogą realizować swoje pomysły w przestrzeni i są wykonawcami ciekawych i prostych projektów, z których są dumni i chętnie spędzają w tych miejscach czas.



Jaką przestrzeń mogą tworzyć seniorzy?

- miejsca zieleni w najbliższym sąsiedztwie, tak aby mogli o nie bezpośrednio dbać np. w miejscach gdzie najczęściej spędzają czas, w mini ogródkach, placach zabaw, miejscach rekreacji, miejscach przed świetlicami, czy na terenie ogrodów działkowych,
- zielone zakątki dla seniorów – miejsca z ławkami, zielenią i cieniem, osłonięte od wiatru, miejsca na ognisko i grill zbudowane z przyjaznych, ekologicznych materiałów,
- przestrzeń przyjazną i bioróżnorodną dla owadów, ptaków, w których sadi się gatunki drzew, krzewów i bylin nektarodajnych, które są korzystne dla przyrody i klimatu.



Przykłady inicjatyw seniorów w przestrzeni swoich miejscowości:



- **Kolorowy zakątek przyjazny dla owadów** – utworzenie miejsca integracji i rekreacji przy osiedlu w Czar-nym Borze. Seniorzy zaplanowali i wykonali szereg prac na terenie zaniedbanego nieużytku położonego przy osiedlu. Powstało miejsce z wia-tami, miejscem na ognisko, zostały nasadzone nektarodajne krzewy i by-liny, stworzono domek dla zapylaczy wraz z tablicą informacyjną. Seniorzy pozyskali środki z budżetu Gminy, Stowarzyszenia Granica, LGD Kwiat Lnu, pomoc Fundacja Ekologiczna „Zielona Akcja”.

- **Spotkanie przy ognisku w Sędziszawiu** – utworzenie miejsca integracji i spotkań seniorów przy świetlicy w Sędziszawiu. Seniorzy uporządko-wali teren, zamontowali ławki, nasadzili kwiaty i krzewy. Po-wstało przyjazne miejsce nie tylko dla seniorów ale także dla mieszkańców wsi. Seniorzy po-zyskali środki ze Stowarzysze-nia Granica, pomoc Fundacja Ekologiczna „Zielona Akcja”.





- **Ukwiecony kącik seniora w Parku w Lubawce** – utworzenie klombu i miejsca odpoczynku w mini parku przy Alei Jana Pawła II.

Seniorzy naprawili stary, rozpadający się klomb przy wykorzystaniu kostki granitowej, nasadzili nowe rośliny, zadbali o reprezentacyjny wygląd całego klombu. Seniorzy pozyskali środki ze Stowarzyszenia Granica, pomoc Przedsiębiorstwo Gospodarki Komunalnej w Lubawce i Fundacja Ekologiczna „Zielona Akcja”.



- **Zaciszna strefa przy przedszkolu w Rudnej** – seniorzy wykonali nasadzenia

drzew i krzewów oraz posadowili ławeczkę, zamontowali karmnik dla ptaków w miejscu, w którym oczekują na wnuki z przedszkola. Seniorzy pozyskali środki z Fundacji Ekologicznej „Zielona Akcja” oraz Fundacji „Przestrzeń dla obywateli”.

Zalecenia dla samorządów:

- tworzenie terenów zielonych zapewniających korzystny klimat z ławkami, ścieżkami o gładkiej nawierzchni, toaletami, także w sąsiedztwie miejsca zamieszkania,
- miejsca do siedzenia rozmieszczone w przestrzeni publicznej w regularnych odstępach,
- chodniki nie powodujące ślizgania się, nie zastawione samochodami, straganami,
- zielone światło na przejściach dla pieszych, tak długo aby osoby starsze mogły skorzystać, przejścia regularnie rozmieszczone i odpowiednio oznakowanie,
- wyposażenie budynków: windy, podjazdy, poręcze, krzesła, toalety, miejsca parkingowe dla osób starszych,
- kolorystyczne oznakowanie przestrzeni,
- tania komunikacja publiczna uwzględniająca potrzeby osób starszych,
- włączanie seniorów w planowanie przestrzeni i rozwiązań jej dotyczących.



*Ogród zielony przed świetlicą
w Kwieciszowicach*

Seniorzy w liczbach

- Liczba ludności Polski 2019 – 38,4 mln
- Liczba osób w wieku 60+ - 9,7 mln co stanowi 25 % populacji Polski
- Najliczniejsza grupa seniorów to osoby w wieku 60-64 - 28,4 %
- Większość osób starszych to kobiety – 58,1 %
- Przeciętne trwanie życia kobiety to 81,8 lat a mężczyzn – 74,1 lat
- Seniorzy aktywni zawodowo 7,6% ogółu osób aktywnych
- Seniorzy zadowoleni ze sposobu spędzania czasu wolnego to 64,5 %
- Osoby korzystające z komputera 34,1 %



Seniorki uczestniczące w warsztatach rękodzieła w Chrośnicy

Materiały źródłowe

- Informacja o sytuacji osób starszych w Polsce za 2019 r.
- Polityka społeczna wobec osób starszych 2030. Bezpieczeństwo-Uczestnictwo-Solidarność
- Opracowanie broszury: Fundacja Ekologiczna „Zielona Akcja”
www.zielonaakcja.pl, 
- Zdjęcia: Irena Krukowska-Szopa, Stowarzyszenie Społeczno-Kulturalne „Granica”

Broszura wydana w ramach projektu „Rady seniorów – przestrzeń do aktywności obywatelskiej seniorów” finansowanego ze środków Nowe FIO Narodowego Instytutu Wolności



Projekt sfinansowano przez Narodowy Instytut Wolności ze środków Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich NOWEFIO na lata 2021 - 2030

