



Rady Seniorów - przestrzeń do aktywności

**O DZIAŁANIU RAD SENIORÓW
I TWORZENIU PRZYJAZNEGO ŚRODOWISKA**

Fundacja Ekologiczna „Zielona Akcja”
Legnica 2026



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 mająca swoje potrzeby i mogąca zaangażować się w wiele działań. To seniorzy mogą być i często są ważną częścią lokalnej społeczności, wskazując rozwiązania dotyczące **bezpiecznej przestrzeni bez barier**, tworzenia przyjaznego środowiska dla społecznej aktywności czy ofert spędzania wolnego czasu dla osób starszych.



Przyjazne środowisko społeczne

Przyjazne środowisko społeczne umożliwia seniorom podejmowanie aktywności 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, w których seniorzy organizują wydarzenia dla młodszych i starszych mieszkańców gminy związane z dziedzictwem kulturowym i historycznym.
- Powstają również **Rady Seniorów**, grupujące osoby aktywne i z pomysłami na prowadzenie działań lokalnych. Ważne, aby tę społeczną aktywność wspierała gmina i organizacje pozarządowe – to najlepszy sposób na wykorzystanie potencjału osób starszych.



Spotkanie Rady Seniorów Gminy Lubin

Opracowanie:



Fundacja Ekologiczna "Zielona Akcja"
al. Orła Białego 2, 59-220 Legnica

www.zielonaakcja.pl

 [zielonaakcja](https://www.facebook.com/zielonaakcja)

Jak działają Rady Seniorów?

Rady Seniorów mają charakter **inicjatywny, doradczy i konsultacyjny** dla wójtów, burmistrzów, prezydentów oraz rad gmin, wspierając realizację lokalnych polityk senioralnych.

Rady Seniorów mogą być powoływane na podstawie nowelizacji ustawy o samorządzie gminnym z 2013 r. (art. 5c rozdziału 1), który mówi, że gmina „sprzyja solidarności międzypokoleniowej oraz tworzy warunki do pobudzenia aktywności obywatelskiej osób starszych w społeczności lokalnej”.



Jak powstaje Rada Seniorów?

Rady mogą powstawać z inicjatywy własnej rady gminy lub na wniosek zainteresowanych środowisk np. organizacji senioralnej, grupy seniorów, Uniwersytetu III Wieku.

Powoływanie Rady krok po kroku:

- 1. Inicjatywa własna gminy:** Rada gminy podejmuje uchwałę o powołaniu Rady Seniorów, w trybie wyboru jej członków i nadaniu statutu.
- 2. Wniosek zainteresowanych środowisk:**
W gminach **do 20 tys. mieszkańców:** pod wnioskiem podpisuje się **min. 50 osób** (60+).
W gminach **powyżej 20 tys. mieszkańców:** pod wnioskiem podpisuje się **min. 100 mieszkańców** (60+).
- 3. Terminy:** Wniosek rozpatrywany jest przez Radę gminy w terminie do **3 miesięcy**. W przypadku przyjęcia wniosku, Rada Seniorów powinna być powołana w ciągu **3 miesięcy** od daty złożenia wniosku. Jeśli wniosek zostanie odrzucony, można go złożyć ponownie po upływie **6 miesięcy**.

Zasady funkcjonowania:

- Wybory:** Organizuje je wójt, burmistrz lub prezydent według zasad w statucie.
- Skład:** Zazwyczaj od **7 do 15 osób** (przedstawiciele seniorów oraz podmiotów działających na ich rzecz).
- Statut:** Określa tryb wyboru, zasady działania i długość kadencji (nie może być ona dłuższa niż kadencja rady gminy).
- Finanse:** Rada Seniorów **nie może otrzymywać dotacji bezpośrednio** (nie jest

organizacją pozarządową). Może jednak realizować działania poprzez współpracę z innymi organizacjami na terenie gminy.

- Zwrot kosztów:** Członkom mogą być zwracane koszty podróży krajowych związane z reprezentowaniem Rady (udział w konferencjach, szkoleniach).
- Obsługa:** Urząd Gminy zapewnia obsługę administracyjno-biurową, pokrywa jej koszty i udostępnia pomieszczenia.
- Działalność:** Rada seniorów działa na podstawie uchwał podejmowanych na swoich posiedzeniach. Uchwały te są przekazywane wójtowi, burmistrzowi, prezydentowi lub przewodniczącemu rady gminy. Uchwały mogą dotyczyć: propozycji rozwiązań istotnych dla osób starszych, konsultowania planów, programów i strategii związanych z rozwojem gminy oraz polityką senioralną, planowania działań inwestycyjnych dla seniorów (np. zapewnienie bezpiecznej przestrzeni bez barier), planowania wydarzeń istotnych dla środowiska osób 60+.
- Sprawozdania:** Rada seniorów ma również obowiązek formalny – składa sprawozdanie ze swoich działań do końca pierwszego kwartału roku następnego.



Spotkanie wymiany doświadczeń Rady Seniorów Gminy Mieroszów i Janowice Wielkie

Przykładowe działania podejmowane przez Rady Seniorów:

- Opiniowanie lokalnych strategii, programów rozwoju i projektów uchwał.
- Proponowanie powstania Domu Dziennego Pobytu, Klubu Seniora, Uniwersytetów III Wieku.

- Organizowanie cyklicznych wydarzeń: Dzień Seniora, Senioralia, imprezy integracyjne.
- Animowanie wolontariatu, pomocy sąsiedzkiej oraz zajęć rozwijających pasje.
- Promowanie profilaktyki zdrowotnej i bezpieczeństwa (np. przeciwdziałanie wyłudzeniom) oraz edukacja cyfrowa.
- Zgłaszanie pomysłów związanych z likwidacją barier architektonicznych.
- Prowadzenie punktów konsultacyjno-doradczych lub dyżurów dla seniorów.
- Uczestniczenie w posiedzeniach Rad gmin.
- Współpraca z Gminnymi Ośrodkami Pomocy Społecznej, Powiatowymi Centrami Pomocy Rodzinie, Domami Dziennego Pobytu seniorów.

Przykłady Rad Seniorów w regionie

Rada Seniorów	Charakterystyka i wybrane inicjatywy
Gmina Mieroszów	Powstała w 2014 r., liczy 11 członków. Inicjatywy: bale seniora, kawiarenki senioralne (zbieranie potrzeb), powołanie klubów seniora w świetlicach wiejskich, nasadzenia w „Lawendowym Zakątku”, czytanie bajek przedszkolakom, wykłady o bezpieczeństwie.
Gmina Podgórzyn	Powstała w 2017 r., liczy 7 osób. Inicjatywy: skrzynki kontaktowe „Głos Seniora”, zagospodarowanie przestrzeni przy Domu Kultury (ławki, stoliki), prowadzenie zespołu pieśni „Szafiry”, warsztaty dla pensjonariuszy DPS w Sosnowcu.
Złotoryja	Powstała w 2014 r., liczy 15 osób (w tym przedstawiciele Rady Miasta i Burmistrza). Inicjatywy: aktywna strona WWW i Facebook, udział w planowaniu bezpiecznej przestrzeni, Narodowe Czytanie, zajęcia rekreacyjno-sportowe, warsztaty cyfrowe.

Rada Seniorów Województwa Dolnośląskiego

Powołana w 2018 r. Składa się z 25 osób reprezentujących 5 subregionów województwa (legnicki, wałbrzyski, jeleniogórski, wrocławski oraz miasto Wrocław). Działa jako organ doradczy dla władz samorządowych województwa.



Konferencja seniorów w Czarnym Borze



Warsztaty dla seniorów z planowania przestrzeni

Przyjazna przestrzeń dla seniorów



Przyjazna przestrzeń...

zachęca do aktywności, wychodzenia z domu i wspólnego spędzania czasu. Jest bezpieczna, pozbawiona barier i sprzyja nawiązywaniu kontaktów. Ponieważ seniorzy najlepiej znają lokalne potrzeby, powinni być angażowani w planowanie najbliższego otoczenia.

Jaką przestrzeń mogą współtworzyć seniorzy?

- **Miejsca zieleni w sąsiedztwie:** mini ogródki, miejsca rekreacji przed świetlicami na osiedlach czy na terenach ogrodów działkowych.
- **Zielone zakątki:** miejsca z ławkami, cieniem, osłonięte od wiatru, z miejscem na ognisko lub grill, zbudowane z ekologicznych materiałów.
- **Przestrzeń bioróżnorodna:** sadzenie roślin nektarodajnych korzystnych dla owadów, ptaków i klimatu.



Kwitnąca rabata założona przez seniorów



Zielony zakątek z ławeczką dla seniora

Przykłady inicjatyw seniorów w przestrzeni:

- **Czarny Bór:** „Kolorowy zakątek przyjazny dla owadów” – seniorzy zamienili nieużytek w miejsce z wiatami, ogniskiem i domkiem dla zapylaczy.
- **Sędziszów:** „Spotkanie przy ognisku” – uporządkowanie terenu przy świetlicy, montaż ławek, nasadzenia krzewów i kwiatów.

- **Lubawka:** „Ukwiecony kącik seniora w Parku” – naprawa starego klombu z użyciem kostki granitowej i nasadzenie nowych roślin.

Seniorzy realizują swoje inicjatywy dzięki środkom finansowym pozyskanym z budżetów gmin, Lokalnych Grup Działania oraz stowarzyszeń wspierających rozwój lokalny. Dodatkowo projekty te są możliwe dzięki wsparciu rzeczowemu i merytorycznemu partnerów pozarządowych, w tym Fundacji Ekologicznej „Zielona Akcja”.

Zalecenia dla samorządów

Aby przestrzeń była przyjazna i bezpieczna dla osób starszych, należy zadbać o:

- **Tereny zielone:** Ścieżki o gładkiej nawierzchni, toalety i ławki.
- **Miejsca do siedzenia:** Rozmieszczone w regularnych odstępach na trasach do sklepu, przychodni czy kościoła.
- **Chodniki:** Antypoślizgowe, niezastawione samochodami, z obniżonymi krawężnikami.
- **Przejścia dla pieszych:** Odpowiednio długie zielone światło i dobre oznakowanie.
- **Budynki publiczne:** Windy, podjazdy, poręcze, krzesła w poczekalniach i miejsca parkingowe dla osób z niepełnosprawnościami.
- **Komunikacja:** Tania i wygodna, z czytelnymi rozkładami jazdy na przystankach.

Dobłą praktyką nowoczesnych samorządów jest aktywne włączanie seniorów w procesy planowania przestrzennego oraz konsultowanie z nimi projektowanych rozwiązań. Dzięki takiemu podejściu urzędy mogą lepiej dostosować infrastrukturę do realnych potrzeb mieszkańców, tworząc przestrzeń nie tylko bezpieczną i funkcjonalną, ale też budującą poczucie współodpowiedzialności seniorów za ich najbliższe otoczenie.



Wspólne planowanie zielonej przestrzeni



W poszukiwaniu dobrych praktyk

Seniorzy w liczbach

- 10 mln – liczba osób w wieku 60+ w Polsce (to 26,6% ogółu ludności).
- 37% – tyle społeczeństwa będą stanowić seniorzy w 2050 roku.
- 58% – tyle osób starszych to kobiety.
- 82 lat – przeciętne trwanie życia kobiety.
- 75 lat – przeciętne trwanie życia mężczyzny.
- 64% – odsetek seniorów zadowolonych ze sposobu spędzania czasu wolnego.
- 498 – liczba Rad Seniorów w Polsce (funkcjonują w 20% gmin).



Spotkania integracyjne seniorów cieszą się dużą popularnością

Materiały źródłowe:

- Informacja o sytuacji osób starszych w Polsce za 2024 r.
- Polityka społeczna wobec osób starszych 2030. Bezpieczeństwo-Uczestnictwo-Solidarność.

Fundacja Ekologiczna „Zielona Akcja” wspiera seniorów

Od wielu lat Fundacja Ekologiczna „Zielona Akcja” animuje i wspiera aktywność seniorów, kładąc szczególny nacisk na ich rolę w kształtowaniu lokalnej przestrzeni. Pomagamy tworzyć miejsca, w których osoby starsze czują się nie tylko użytkownikami, ale przede wszystkim pełnoprawnymi autorami i gospodarzami.

Nasze działania opierają się na przekonaniu, że seniorzy posiadają unikalną wiedzę o potrzebach swojej okolicy. Wspierając powstawanie „zielonych zakątków”, ogrodów społecznych czy miejsc integracji, dbamy o to, by służyły one nie tylko seniorom, ale również innym grupom wiekowym, sprzyjając solidarności międzypokoleniowej.

Fundacja aktywnie współpracuje z Radami Seniorów, dostarczając im narzędzi do skutecznego doradztwa i partycypacji w życiu gminy. Wierzymy, że aktywne włączenie seniorów w planowanie przestrzeni publicznej to klucz do budowania przyjaznych, bezpiecznych i bioróżnorodnych miejscowości.

Zapraszamy do kontaktu i zapoznania się z naszymi projektami:

www.zielonaakcja.pl

www.facebook.com/zielonaakcja

Znajdziesz tam bezpłatne publikacje, inspiracje oraz szczegóły dotyczące realizowanych przez nas działań na rzecz klimatu, przyrody i społeczności lokalnych.



Wycieczki tematyczne dla uczestników projektów

Opracowanie broszury: Fundacja Ekologiczna „Zielona Akcja”

Zdjęcia: Irena Krukowska-Szopa

Więcej informacji na:

www.zielonaakcja.pl

 [zielonaakcja](https://www.facebook.com/zielonaakcja)



Fundacja Ekologiczna „Zielona Akcja”

W Fundacji Ekologicznej „Zielona Akcja” wierzymy, że najtrwalsze zmiany zaczynają się od wspólnego działania. Od lat łączymy mieszkańców, samorządy, szkoły oraz seniorów, udowadniając, że każdy z nas ma realny wpływ na swoje otoczenie.

Naszą misją jest tworzenie zielonych, przyjaznych przestrzeni. Włączamy społeczności lokalne w cały proces – od wspólnego projektowania i konsultowania planów, po wspólne sadzenie drzew, krzewów i tworzenie ogrodów przyjaznych zapylaczom. Pracujemy ramię w ramię z dziećmi, młodzieżą i seniorami, łącząc pokolenia wokół ochrony przyrody i adaptacji do zmian klimatu.

Każde posadzone drzewo to nasz wspólny krok w stronę ochrony klimatu i lepszego jutra. Dziękujemy, że tworzycie tę zieloną przestrzeń razem z nami!