



*ZŁOTA KSIĘGA*  
**DOBRYCH PRAKTYK**

*na rzecz Społecznego Uczestnictwa Osób Starszych*

*Edycje I-III*



RZECZNIK PRAW OBYWATELSKICH

## Złota Księga Dobrych Praktyk na Rzecz Społecznego Uczestnictwa Osób Starszych Edycje I-III — Publikacja BRPO

### Redaktor publikacji:

I edycja: Dariusz Supeł

II edycja: prof. Barbara Rysz-Kowalczyk, Ewa Rydlewska

III edycja: prof. Barbara Rysz-Kowalczyk, Ewa Rydlewska

### Redakcja techniczna:

Ewa Tułodziecka-Czapska

Publikacja powstała w ramach prac Komisji Ekspertów ds. Osób Starszych przy  
Rzeczniku Praw Obywatelskich

### Koncepcja edytorska:

Dariusz Supeł

### Wydawca:

Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich  
al. Solidarności 77, 00-090 Warszawa

[www.rpo.gov.pl](http://www.rpo.gov.pl)

Infolinia Obywatelska 800 676 676

© Copyright by Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich  
Warszawa 2018

ISBN 978-83-65029-37-9

Oddano do składu w maju 2018 r.  
Podpisano do druku w czerwcu 2018 r.  
Nakład: 500 egz.

### Skład i łamanie:

Aleksander Gogół, [www.swiatzieleni.eu](http://www.swiatzieleni.eu)

### Druk i oprawa:

*Argrafpol* Agnieszka Blicharz-Krupińska  
ul. Czarnieckiego 1, 53-650 Wrocław  
tel. 507 096 545; mail: [argrafpol@argrafpol.pl](mailto:argrafpol@argrafpol.pl)

# Spis treści

Wstęp	3
Informacja o zasadach zgłaszania przedsięwzięć i kryteriach oceny w ramach projektu „Złota Księga Dobrych Praktyk” na Rzecz Społecznego Uczestnictwa Osób Starszych”	6
Mapa – wyspy aktywności	10
<b>EDYCJA I</b>	
„Akademia Wolontariatu Seniora”	12
„Amatorski Klub Literacki”	14
„Bank Czasu – Bankiem Życzliwości”	16
Blog „SENIOR MÓVIN”	18
Centrum Inicjatyw Senioralnych	20
Centrum Pomocy Społecznej Dzielnicy Śródmieście im. Prof. Andrzeja Tymowskiego	22
Centrum Seniora – Program edukacji osób po 60 roku życia w Białymstoku	25
Dialog obywatelski seniorów w Krakowie	27
„eSenior, czyli Warszawa Przyjazna Wiekowi”	29
„Gdyński Dialog z Seniorami”	31
„Godzinka w dobrym towarzystwie”	34
„Ile wezmę sam, tyle Tobie dam”	36
„Koperta na Jesień Życia”	38
„Miasto Pokoleń”	40
„Miejsce Przyjazne Seniorom”	42
Miejsce Przyjazne Seniorom w Lublinie	44
Miejsce Przyjazne Seniorom we Wrocławiu	46
„Rada Seniorów na wrocławskim Osiedlu Nadodrze”	48
„Seniorada”	50
„Seniorzy na scenę!”	52
Stowarzyszenie Przyjaciół „Mam Sąsiada”	54
„Szkoła @ktywnego Seniora”	56
Sztuka zmienia i łączy pokolenia	58
Warsztaty komputerowe dla Słuchaczy Śląskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku	60

## EDYCJA II

„AKtywizaCJE SENIORÓW”	62
„Igrzyska dla osób z niepełnosprawnością”	65
„Książka do domu”	68
„Latające Babcie z Plusem”	71
„Park Śląski dla seniorów”	75
„Portal senior.bialystok.pl”	80
„Późne debiuty”	84
„Radomski taniec pod gwiazdami”	88
„Seniorzy i studenci – razem możemy więcej”	91
„Seniorzy seniorom – spotkania wakacyjne”	94
„Spacery i mapy sentymentalne”	97

## EDYCJA III

„Bezpiecznie we własnym domu – usługi teleopiekunów w mieście Częstochowa”	100
„Legionowo aktywnie i zdrowo”	103
„Lubaczów – miasto z sercem otwartym dla Seniorów”	107
„Obiady czwartkowe we wtorek”	111
„Pora Seniora”	113
„Senior jako świadek historii”	118
„Student dla Seniora”	122
„Sygnał życia”	126
„Złota Księga Dobrych Praktyk na rzecz Społecznego Uczestnictwa Osób Starszych”	129
Obszary wsparcia osób starszych w środowisku zamieszkania	133



# Wstęp

Szanowni państwo

Przekazujemy w Wasze ręce kolejną *Złotą Księgę Dobrych Praktyk na Rzecz Społecznego Uczestnictwa Osób Starszych w Środowisku Lokalnym*. Niniejsza publikacja jest wyjątkowa – prezentujemy w niej Państwu dobre praktyki nagrodzone w trzeciej edycji konkursu oraz dodatkowo również te, które zostały nagrodzone w poprzednich edycjach. Chcemy bowiem dokonać pewnego podsumowania konkursu i przejść do innej formy zbierania i upowszechniania dobrych praktyk.

Konkurs Złotej Księgi powstał z myślą o inspirowaniu tych władz i społeczności lokalnych, które poszukują sposobów uczynienia ich środowiska przyjaznymi, dobrymi do życia dla seniorów. Szybko się też przekonaliśmy, że to co przyjazne dla seniorów jest często dogodne także dla innych osób.

Prawa człowieka i obywatela realizują się przede wszystkim tam, gdzie człowiek żyje, w jego najbliższym środowisku. Zatem to lokalna wspólnota i jej władze ponoszą odpowiedzialność za jakość życia seniorów. Tam gdzie człowiek mieszka, spotyka się z innymi, robi zakupy, leczy się, spędza wolny czas, korzysta z wszelkiego rodzaju potrzebnych mu usług; jest aktywny – pracuje, działa na rzecz innych – tam realizuje w praktyce swoje prawa, korzysta ze swoich wolności.

Aktywność w starszym wieku, nie tylko zawodowa, ale również społeczna, jest wartością szczególną i wtedy, kiedy konkurs Złotej Księgi powstawał, była wartością niedocenianą. Pozwala bowiem przewyciężyć główną dolegliwość osób starszych, pozbawionych aktywności zawodowej – alienację, osamotnienie, poczucie bezużyteczności, braku znaczenia, utraty kontaktów społecznych. W wymiarze indywidualnym wszystkie wymienione zjawiska mogą być przyczyną cierpienia i dolegliwości zarówno psychicznych, jak i somatycznych. W wymiarze wspólnoty lokalnej i całego kraju – bierność osób starszych to gigantyczne marnotrawstwo wiedzy, doświadczenia, energii. Warto zatem sprzyjać aktywności, włączać osoby starsze do działań, które lubią, dają im satysfakcję, w których mogą realizować swoje pasje i służyć doświadczeniem.

Wśród nagrodzonych projektów znajdziecie Państwo takie właśnie działania instytucji i organizacji lokalnych. Dotyczą różnorodnych obszarów, od wolontariatu i tworzenia grup samopomocowych, poprzez propagowanie zdrowego trybu życia, zdrowego starzenia się, nawiązywanie porozumienia i współpracy międzypokoleniowej, uczenie się różnych form artystycznych, nowych technologii, odkrywanie w sobie nowych pasji, po zapewnienie poczucia bezpieczeństwa we własnym domu i środowisku, zapewnienie opieki, towarzystwa, rozrywki, dostępu do kultury. Często są realizowane w partnerstwie, zawsze dobrze opisane, udokumentowane, z podaniem kontaktu do realizatorów, aby z ich doświadczenia mogli skorzystać inni.

Załączona mapa wskazuje w jakich miejscowościach realizowane są praktyki Złotej Księgi. Stanowią one specyficzne „wyspy aktywności”. Na mapie znajdziecie Państwo mniejsze i większe miejscowości, instytucje samorządowe i organizacje społeczne, liderów w każdym wieku. Działania wymagające koordynacji i specjalistycznego przygotowania oraz łatwiejsze, które można zrealizować niewielkim nakładem środków. W upowszechnianiu dobrych praktyk zależy nam na tym, aby każdy mógł znaleźć inspirację dla siebie, co ważne – również w mniejszych miejscowościach i na wsiach, gdzie inspiracja i aktywność są szczególnie cenne.

Zapewnienie godnego życia w starszym wieku wymaga skoordynowanej sieci powiązanych działań wielu osób, instytucji i organizacji. Można to realizować wg modelu wsparcia osób starszych w środowisku zamieszkania. Jak mówiłem w Sejmie 15 września 2017 roku:

*... wypracowaliśmy wraz z zespołem ekspertów wspierających Rzecznika zestaw działań, które warto podjąć lokalnie, by ludzie starsi mogli jak najdłużej mieszkać u siebie w domu – i nie trafiać do domów opieki. To także nie jest łatwe zadanie – bo wymaga działania w co najmniej siedmiu obszarach, i to działania skoordynowanego, kompleksowego. Ale próbujemy – rozmawiamy z samorządowcami, są bardzo zainteresowani, ciekawi pomysłów, rozwiązań, dzielą się także własnymi pomysłami...<sup>1</sup>*

Model powstał z myślą o środowiskach lokalnych, które chcą w sposób systemowy i długofalowy prowadzić politykę społeczną w swojej gminie. Aktywność osób starszych jest jednym z warunków powodzenia. Ale konieczne jest też ujęcie w lokalnych planach

<sup>1</sup> Informacja rzecznika praw obywatelskich Adama Bodnara przedstawiona Sejmowi 15.09.2017 r.  
[www.rpo.gov.pl/sites/default/files/Adam%20Bodnar%20-%20wyst%C4%85pienie%20w%20Sejmie%2015%20wrze%C5%9Bnia%202017%20r.pdf](http://www.rpo.gov.pl/sites/default/files/Adam%20Bodnar%20-%20wyst%C4%85pienie%20w%20Sejmie%2015%20wrze%C5%9Bnia%202017%20r.pdf)

i działaniach obszarów wskazanych przez ekspertów. Są to: bezpieczeństwo ekonomiczne, zdrowie, opieka, bezpieczeństwo w środowisku zamieszkania, czas wolny, edukacja i mieszkalnictwo.

Od początku kadencji jeżdżę po Polsce i spotykam się z mieszkańcami zarówno metropolii, jak i gmin wiejskich. Dzięki temu miałem okazję poznać bardzo wiele unikatowych, innowacyjnych działań we wszystkich z wymienionych obszarów, które z pewnością mogą zainteresować innych, może tych mieszkających na drugim końcu Polski i stawiających sobie pytanie: jak rozwiązać ten problem? Powstała zatem myśl, aby rozszerzyć Złotą Księgę na wszystkie obszary zawarte w modelu. Ponieważ zbieranie dobrych praktyk w 7 obszarach jest siedem razy trudniejsze niż w jednym, sięgamy po pomoc internetu. Będziemy zbierać od Państwa opisy Waszych dobrych praktyk za pomocą ankiety dostępnej na stronie [www.rpo.gov.pl](http://www.rpo.gov.pl), a najciekawsze, wybrane przez ekspertów z Komisji ds. Osób Starszych będziemy publikować w Złotej Księdze.

Złota Księga nie powstałaby, gdyby nie zaangażowanie Komisji Ekspertów ds. Osób Starszych, której członkinie i członkowie pełnili rolę jurorów, czytających, analizujących i oceniających nadesłane materiały. Za to zaangażowanie bardzo dziękuję. Szczególnie gorąco dziękuję pani prof. Barbarze Rysz-Kowalczyk – autorce koncepcji Złotej Księgi wraz z narzędziami do przeprowadzenia konkursu – czytelnymi zasadami i kryteriami oceny, kartami oceny dla ekspertów. Pani profesor była liderką Złotej Księgi od momentu powstania pomysłu do oddania publikacji do druku. Moje podziękowania kieruję też do prowadzącej projekt z ramienia BRPO pani Barbary Imiołczyk, dyrektorki Centrum Projektów Społecznych oraz koordynatorek Złotej Księgi w BRPO, pani Hanny Szczeblewskiej i pani Ewy Tułodzieckiej-Czapskiej.

Wierzę, że upowszechnienie dobrych pomysłów i działań może pomóc nam czynić świat bardziej przyjaznym.

Zapraszam zatem wszystkich Państwa do rozglądnięcia się wokół siebie, zidentyfikowania dobrej praktyki i zgłoszenia jej do Złotej Księgi.

Adam Bodnar

Rzecznik Praw Obywatelskich

*Informacja o zasadach zgłaszania  
przedsięwzięć i kryteriach oceny  
w ramach projektu*

***”Złota Księga Dobrych Praktyk”  
na Rzecz Społecznego Uczestnictwa Osób Starszych”***

Celem projektu „Złota Księga Dobrych Praktyk na Rzecz Społecznego Uczestnictwa Osób Starszych” jest promowanie wartych upowszechnienia, wartościowych inicjatyw podejmowanych na rzecz osób starszych i z osobami starszymi, służących budowaniu społeczeństwa spójnego, przyjaznego wszystkim grupom wieku.

Zaproszenie do zgłaszania propozycji kierowane było do organizacji społecznych, nieformalnych grup, pracodawców i różnorodnych instytucji publicznych (w tym szczególnie do samorządu terytorialnego) realizujących oryginalne i skuteczne inicjatywy w następujących dziedzinach:

1. uczenie się przez całe życie;
2. utrzymywanie zasobów kapitału ludzkiego i wydłużanie aktywności zawodowej osób starszych (w tym: współpraca z pracodawcami w realizacji strategii zarządzania wiekiem);
3. wewnątrzpokoleniowa aktywność osób starszych;
4. integracja pokoleń w edukacji, kulturze, aktywności politycznej i działaniach wolontariackich – przeciwdziałanie samo wykluczeniu i izolacji starszych pokoleń;
5. tworzenie przyjaznej ludziom starszym przestrzeni publicznej (komunikacji i miejsc użyteczności publicznej);
6. wzmocnienie kondycji zdrowotnej, sprawności i aktywności ruchowej i turystycznej starszych pokoleń;
7. wspieranie usług umożliwiających zaspokajanie potrzeb osób starszych wymagających opieki w ich mieszkaniach;

8. wykorzystanie technologii informacyjnych do integracji społecznej osób starszych (platformy komunikacyjne i edukacyjne) i do usprawniania usług społecznych (opieka medyczna na odległość, aplikacje telefoniczne, itp.), których głównymi odbiorcami są seniorzy.

Zgłaszane przedsięwzięcia musiały spełniać kryteria przyjęte przez ekspertów, być działaniami całkowicie zakończonymi lub po przynajmniej jednej edycji, (jeśli mają charakter cykliczny), mogłyby być już wcześniej oceniane w konkursach lub upowszechniane w inny sposób.

Kryteria przyjęte przez ekspertów:

Kryteria ogólne	Komentarz
1. potwierdzona skuteczność w rozwiązaniu konkretnego problemu	osiągnięcie rezultatów, które są zbieżne z zakładanymi celami działania
2. metodyczność	dające się opisać metody, formy, etapy, i rezultaty działań
3. replikowalność	zdolność do zastosowania danego rozwiązania w innym miejscu i czasie
4. adaptowalność	podatność na zmiany dostosowawcze do odmiennych warunków bez utraty jakości
5. przejrzystość	działania jawne
6. etyczność	działania zgodne z zasadami etyki
7. praworządność	działania zgodne z obowiązującym prawem
8. efektywność ekonomiczna	korzystna relacja między nakładami a efektami
9. trwałość (stabilność) zastosowanego rozwiązania	kontynuacja działań przez autorów rozwiązania lub inne podmioty; inicjatywa nie ma charakteru jednorazowego
Kryterium dodatkowe: innowacyjność	rozwiązanie nowe, nie stosowane wcześniej do rozwiązywania danego problemu

Dziedzina	Kryteria specyficzne	Komentarz
uczenie się przez całe życie	dostępność	brak barier selekcyjnych i dobra informacja o ofercie
	adekwatność	wykorzystanie różnych form, technik przekazu informacji i ćwiczenia umiejętności dostosowanych do specyficznych cech odbiorców
utrzymywanie zasobów kapitału ludzkiego i wydłużanie aktywności zawodowej (współpraca z pracodawcami w realizacji strategii zarządzania wiekiem i strategii „równowaga praca – życie”)	wykorzystanie potencjału i specyficznych właściwości osób starszych	przeciwdziałanie marnotrawstwu zasobów i celowe wykorzystanie specyficznych właściwości (doświadczenia, mądrości, empatii, czasu...)
wewnątrzpokoleniowa aktywność osób starszych	trafność	dostosowanie działań podejmowanych przez osoby starsze na rzecz swojego pokolenia do potrzeb adresatów tych działań i możliwości ich autorów
	partycypacja	zaangażowanie beneficjentów w realizację programu
integracja pokoleń w edukacji, kulturze, aktywności politycznej i działaniach wolontarystycznych; przeciwdziałanie samo wykluczeniu i izolacji starszych pokoleń	wielopokoleniowość	aktywna rola przedstawicieli wszystkich pokoleń zaangażowanych w oceniane działanie

tworzenie przyjaznej ludziom starszym przestrzeni publicznej (komunikacji i miejsc użyteczności publicznej)	wielofunkcyjność	możliwość zaspokojenia różnorodnych potrzeb w wybranym miejscu
	dostępność przestrzenna	rozmieszczenie urządzeń adekwatne do struktury przestrzennej obszaru
wzmacnianie kondycji zdrowotnej, sprawności i aktywności ruchowej i turystycznej starszych pokoleń	oferta dostosowana do rzetelnie zdiagnozowanych fizycznych możliwości uczestników	osoby w starszym wieku cierpią na różnorodne schorzenia i doświadczają fizycznych ograniczeń; oferta aktywizująca musi być „szyta na miarę”
wspieranie usług umożliwiających zaspokajanie potrzeb osób wymagających opieki w ich mieszkaniach	współpraca z rodzinami osób starszych	wspieranie rodzin opiekujących się osobami niesamodzielnymi
	wielosektorowość	zaangażowanie instytucji należących do różnych sektorów polityki społecznej
	działanie efektywne dzięki poprawie „wydajności”	wykorzystanie dotychczasowych zasobów lokalnej infrastruktury społecznej
wykorzystanie technologii informacyjnych do integracji społecznej (platformy komunikacyjne i edukacyjne) i do usprawniania usług społecznych (opieka medyczna na odległość, aplikacje telefoniczne, itp.)	zapewnienie osobom starszym poczucia bezpieczeństwa w stosowaniu nowych technologii	zapewnianie poczucia bezpieczeństwa w procesie uczenia się i korzystania z nowych technologii w e-usługach i e-administracji
		zapewnianie poczucia bezpieczeństwa dzięki nowym technologiom

## *Mapa – wyspy aktywności*



Praktyki wyróżnione w I Edycji Złotej Księgi Dobrych Praktyk.  
Wyróżniono 24 projekty.



Praktyki wyróżnione w II Edycji Złotej Księgi Dobrych Praktyk.  
Wyróżniono 11 projektów.



Praktyki wyróżnione w III Edycji Złotej Księgi Dobrych Praktyk.  
Wyróżniono 8 projektów.





## „Akademia Wolontariatu Seniora”



### Dziedzina działań:

Projekt zakłada wewnątrzpokoleniową aktywność osób starszych, budowanie wolontariatu międzypokoleniowego. Działania w projekcie służą integracji pokoleń, aktywności osób starszych zaangażowanych w działania wolontariackie oraz przeciwdziałają samowykluczeniu i izolacji osób starszych.



### Geneza przedsięwzięcia:

Stowarzyszenie „Pomost” od 2008 r. prowadzi Punkt Pośrednictwa Pracy Wolontarystycznej „Centerko” (PPPW) o charakterze integracyjnym, którego celem jest aktywizacja poprzez wolontariat – szczególnie osób wykluczonych społecznie. Wolontariat kojarzy się głównie z młodymi osobami, jednak bardzo szybko „Centerko” zaangażowało i włączyło w swoje działania również seniorów, którzy świetnie wpasowali się w idee integracji oraz wymiany międzypokoleniowej. Zaangażowanie osób 50 i 60+ nie tylko wzbogaciło formy oddziaływań biura, ale również sprawiło, że łódzki wolontariat zyskał nową jakość. PPPW promował działania seniorów podczas Europejskiego Roku Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej oraz inicjował działania w społeczności lokalnej (m.in. zajęcia dla dzieci w szpitalach, świetlicach, akcje senioralne), które zostały zauważone i nagrodzone przez Akademię Filantropii w Polsce w konkursie „Zysk z Dojrzałości” w kategorii „Organizator wolontariatu przyjazny osobom 50+”. Te doświadczenia stały się impulsem do rozwinięcia w Stowarzyszeniu tego rodzaju wolontariatu. Tak powstała „Akademia Wolontariatu Seniora”.



### **Opis przedsięwzięcia:**

Przedsięwzięcie ma charakter ciągły. Jego celem jest zapobieganie wykluczeniu społecznemu oraz marginalizacji osób starszych poprzez włączenie ich w działania wolontarystyczne, współpracę z młodzieżą na rzecz osób potrzebujących pomocy (szpitale, hospicja, ośrodki pomocy społecznej). Projekt służy tym samym także integrowaniu różnych grup społecznych. Akademia Wolontariatu Seniora jest miejscem integracji pomiędzy seniorami i młodszym pokoleniem, osoby starsze mogą tu zawierać nowe znajomości, rozwijać swoje zainteresowania i pasje, wymieniać doświadczenia. Dzięki Akademii seniorzy zdobywają wiedzę na temat wolontariatu. Akademia aktywizuje seniorów poprzez wolontariat – podejmowanie działań na rzecz osób potrzebujących, chorych, niesamodzielnych. Seniorzy realizując działania na rzecz innych czują się potrzebni i spełnieni. Akademia stwarza również możliwość udziału osób starszych w warsztatach tematycznych m.in. literackich, rękodzieła, fotograficznych czy tanecznych.



### **Praktyka wyróżniona wpisem do Złotej Księgi za:**

Projekt „Akademia Wolontariatu Seniora” został wyróżniony wpisaniem do Złotej Księgi Dobrych Praktyk za prowadzenie działań o charakterze integracyjnym, których celem była aktywizacja osób starszych poprzez wolontariat, promowanie współpracy międzypokoleniowej i inicjowanie podejmowania działań przez seniorów na rzecz społeczności lokalnej.



### **Dodatkowe informacje:**

[www.wolontariat-seniorow.niesforny.pl](http://www.wolontariat-seniorow.niesforny.pl),  
[www.centerko.org](http://www.centerko.org),



### **Dane kontaktowe z wykonawcą:**

Punkt Pośrednictwa Pracy  
Wolontarystycznej „Centerko”  
ul. Próchnika 7; 90-408 Łódź,  
tel.: 42 3070372, 513102508

## *„Amatorski Klub Literacki”*



### Dziedzina działań:

Przeciwdziałanie wykluczeniu, dyskryminacji z powodu wieku przez zapraszanie osób starszych do udziału w życiu publicznym poprzez np. recytacje utworów w trakcie lokalnych wydarzeń kulturalnych, czy wydanie tomiku wierszy. Ważne jest pokazanie, że starsza osoba też może robić coś wartościowego, a nawet dodającego prestiżu. Przede wszystkim jednak to udział w spotkaniach Amatorskiego Klubu Literackiego jest zachętą dla starszych często samotnych ludzi do wyjścia z domu, do opuszczenia swoich „czterech ścian”.



### Geneza przedsięwzięcia:

Gmina Śrem realizując założenia systemu pomocy społecznej za priorytet uznaje współpracę, współdziałanie i partnerstwo w tworzeniu i realizacji programów z obszaru polityki społecznej. Ważne jest takie rozwijanie instrumentów wsparcia, które zaangażuje odbiorców działań w tworzenie warunków i promowanie aktywności społecznej różnych środowisk. Ośrodek Pomocy Społecznej jako Centrum Aktywności Lokalnej jest instytucją aktywizującą społeczność lokalną i animującą różnorodne działania pomocowe.

Jedną z grup odbiorców działań stanowią seniorzy. Skupiając siły społeczne wokół określonego problemu i koordynując ich pracę w tym zakresie wyrównuje się szanse i możliwości seniorów wspomagając ich rozwój.

Istotnym elementem w procesie aktywizacji śremskich seniorów jest to, że osoby starsze w gminie Śrem mają możliwość skorzystania z różnorodnej oferty wsparcia bez względu na ich sytuację rodzinną i finansową.

## Opis przedsięwzięcia:

Amatorski Klub Literacki w Śremie powstał w 2010 r. z inicjatywy Centrum Aktywności Lokalnej, działającym przy Ośrodku Pomocy Społecznej. Tak wspomina pierwsze spotkanie pani Elżbieta Urbańska, która do kwietnia 2012 r. pełniła funkcję animatora klubu:

*W mroźny, zimowy dzień /19.01.2010 r./ przybyli do Ośrodka Pomocy Społecznej w Śremie przy ul. Mickiewicza miłośnicy twórczego pisania, którzy wykazali ogromne chęci do czytania książek, dyskusji nad utworami, pasję w tworzeniu własnych dzieł.*

W spotkaniach uczestniczą osoby starsze i niepełnosprawne, często samotne, po 55 roku życia, bez względu na dochód, zamieszkujące gminę Śrem. W miłej atmosferze, przy filiżance kawy każda osoba ma szansę zaprezentować swoje utwory, uzyskać informację zwrotną, dowiedzieć się, czy jego twórczość jest interesująca.

Rezultatem utworzenia i działalności Amatorskiego Klubu Literackiego jest aktywność osób dotychczas nieaktywnych, ustawiczny wzrost liczby członków Klubu, swoistego rodzaju partycypacja – samostanowienie o realizacji poszczególnych działań. Widocznym rezultatem rozwoju Klubu jest wydany tomik wierszy, którego inicjatorem byli sami seniorzy.

## Praktyka wyróżniona wpisem do Złotej Księgi za:

Projekt „Amatorski Klub Literacki” w Śremie został wyróżniony wpisaniem do Złotej Księgi Dobrych Praktyk za stworzenie seniorom szansy zaprezentowania własnej twórczości. Wielu uczestników spotkań „Klubu” zostało zainspirowanych do przelania po raz pierwszy swoich myśli na papier, natomiast ci, którzy wcześniej pisali tylko do szuflady, mogli podzielić się swoją twórczością z innymi. Ukoronowaniem tej działalności było wydanie tomiku literackiego. Członkowie klubu organizowali także lekcje w szkołach i brali udział w targach Aktywni 50+, prezentując swój dorobek przedstawicielom różnych pokoleń.

## Dodatkowe informacje:

[www.ops.srem.pl](http://www.ops.srem.pl)

[www.biblioteka.srem.com.pl](http://www.biblioteka.srem.com.pl)

[www.srem.pl](http://www.srem.pl)

## Dane kontaktowe z wykonawcą:

Ośrodek Pomocy Społecznej w Śremie  
ul. Mickiewicza 40; 63-100 Śrem

## *„Bank Czasu – Bankiem Życzliwości”*



### Dziedzina działań:

Założeniem projektu jest wyrównywanie szans, przeciwdziałanie poczuciu osamotnienia i odrzucenia poprzez zwiększenie wiedzy i rozwijanie umiejętności wzajemnej pomocy wśród osób dotkniętych wykluczeniem. Projekt zakłada organizowanie ruchu samopomocy, budowania w osobach starszych i niepełnosprawnych poczucia wartości, a także motywacji do pełniejszego oraz bardziej aktywnego wykorzystywania istniejącego w nich potencjału, zarówno indywidualnego jak i społecznego.



### Geneza przedsięwzięcia:

Działalność Banku Czasu w Tczewie realizowana jest w formie długoletniego programu wspierającego osoby niepełnosprawne i osoby starsze. Powstanie Banku Czasu pod nazwą „Pomóż sobie, pomagając innym” zainicjowano w 2005 r. w ramach międzysektorowego partnerstwa Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Tczewie i Zarządu Miejskiego Polskiego Komitetu Pomocy Społecznej w Tczewie. Partnerstwo instytucji i organizacji pozarządowej pozwoliło na wypracowanie wstępnej formuły funkcjonowania programu rozwoju ruchu samopomocy w grupie kilkunastu osób starszych i z niepełnosprawnościami. Obecna formuła działania banku czasu została przyjęta do realizacji przez Gminę Miejską Tczew Uchwałą Nr VII/ 44 /2007 Rady Miejskiej w Tczewie z dnia 26 kwietnia 2007r. Jednostką wdrażającą jest Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej.



## Opis przedsięwzięcia:

Bank Czasu – Bankiem Życzliwości to projekt, który działa na zasadach wzajemnej pomocy. Ideą Banku Czasu jest pośredniczenie we wzajemnej wymianie usług i pomocy, umożliwia dzielenie się z innymi osobami swoim wolnym czasem i umiejętnościami. Tej pomocy udzielają sobie sami uczestnicy projektu. Uczestnik może dawać i brać pomoc dostosowaną do indywidualnych możliwości/potrzeb w ramach katalogu usług, przy czym każda godzina pracy ma taką samą wartość. Działania podejmowane w ramach Banku Czasu są skierowane do osób starszych i z niepełnosprawnościami z terenu Tczewa. Uczestnicy tczewskiego Banku Czasu spotykają się w trzech filiach, w których realizowany jest projekt. Są to: Forum Inicjatyw Społecznych przy ulicy Łaziennej 5, Środowiskowy Dom Samopomocy przy ulicy Nowowiejskiej 18 oraz filia przy zespole tanecznym Wiecznie Młodzi, którego spotkania organizowane są w budynku Tczewskiego Centrum Kultury i Sztuki przy ul. Kardynała Wyszyńskiego 10. Wszystkie zebrania prowadzone są przez animatora. Bank Czasu działa na zasadzie katalogu usług. To bank, w którym nie używa się pieniędzy, walutą jest godzina wykonanej usługi. Uczestnicy ofiarują swoje usługo-godziny, czyli umiejętności, zdolności i talent. Czas ten można wykorzystać poprzez powierzenie wykonanie trudnej dla siebie czynności innej osobie. Świadcząc usługi, uczestnik zarabia godzinę. Godzina pomocy przy pracach domowych jest warta tyle samo, ile godzina pracy w ogrodzie. Bank Czasu to dobry sposób na wykorzystanie wolnego czasu i spędzenie go pośród innych, a także zyskanie poczucia bycia potrzebnym i docenianym.



## Praktyka wyróżniona wpisem do Złotej Księgi za:

Projekt „Bank Czasu – Bankiem Życzliwości” zasługuje na umieszczenie w Złotej Księdze Dobrych Praktyk, ponieważ skutecznie tworzy grupy samopomocowe, promując jednocześnie uczestnictwo osób starszych w zespołowych formach aktywizacji. Dodatkowo znakomicie buduje podmiotowość osób starszych, które same decydują, jaka pomoc jest im potrzebna, co chcą dać innym i w jakim wymiarze. Umacnia ponadto wizerunek osób starszych, jako dawców pomocy, a nie tylko jej biorców.



## Dodatkowe informacje:

[www.mops.tczew.pl/fis/aktualnosci](http://www.mops.tczew.pl/fis/aktualnosci)



## Dane kontaktowe z wykonawcą:

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Tczewie  
ul. 1 Maja 8; 83-110 Tczew

Forum Inicjatyw Społecznych w Tczewie  
ul. Łazienna 5; 83-110 Tczew; tel. (058) 530 22 20

## *Blog „SENIOR MÓVIN”*



### **Dziedzina działań:**

Założeniem projektu było zapobieganie izolacji osób starszych, integracja wielopokoleniowa, wzmocnienie poczucia własnej wartości poprzez dzielenie się własnymi doświadczeniami, pasjami, mądrością życiową, umożliwienie oswojenia się i nauki nowych technologii (opanowanie podstawowej wiedzy na temat komputera i innych dobrodziejstw techniki), przełamanie lęku przed rzeczami i zjawiskami nowymi i nieznanymi.

Istotne było też budowanie relacji z innymi poprzez utrzymywanie kontaktów z rodzinami i znajomymi za pośrednictwem internetu, a także poszerzanie kręgu znajomych wśród ludzi w różnym wieku.



### **Geneza przedsięwzięcia:**

W czerwcu 2013 r. odbył się Mangov Jam – krakowska edycja międzynarodowego projektu Global Service Jam. Każde z tych wydarzeń ma formę warsztatów, na których projektowana jest nowa lub już istniejąca usługa. Odbywający się w 2013 r. warsztat odnosił się do sektora publicznego. Dzięki otrzymanemu zaproszeniu, pracownicy Domu Pomocy Społecznej mieli okazję uczestniczyć w tych spotkaniach. Ich głównym zadaniem było przedstawienie różnego rodzaju problemów z jakimi, ich zdaniem, boryka się instytucja, w której pracują.

Dom Pomocy Społecznej jest placówką przeznaczoną dla osób w podeszłym wieku, dlatego tak ważne jest dołożenie wszelkich starań, aby zapewnić ludziom starszym mieszkającym w nim poczucie bezpieczeństwa i zadowolenia w każdej dziedzinie życia. Wśród wielu zgłaszanych kwestii, pojawiły się też sygnały dotyczące izolacji osób starszych mieszkających w domach pomocy społecznej – zarówno samoizolacji polegającej na wycofywaniu się z życia, jak i izolacji przez otoczenie.

Uczestnicy warsztatów pod okiem mentorów podjęli próbę znalezienia rozwiązań dla zgłoszonych problemów. Wśród wielu propozycji narodził się pomysł prowadzenia bloga przez seniorów mieszkających w Domu Pomocy Społecznej.



## Opis przedsięwzięcia:

W obecnych czasach internet jest wszechobecny, a korzystanie z niego jest czymś naturalnym. Dlatego też mając na celu zapobieganie wykluczeniu społecznemu, w tym wykluczeniu cyfrowemu mieszkańców, projekt umożliwia im uczenie się korzystania z dobrodziejstw współczesnych technologii. Jedną z form tego rodzaju aktywizacji jest prowadzenie przez seniorów bloga. To właśnie blog daje możliwości dzielenia się swoimi myślami i odczuciami z innymi. Ideą przewodnią bloga jest zachęcenie jak największego grona mieszkańców Domu Pomocy Społecznej do podzielenia się z innymi swoimi pasjami, zainteresowaniami, pomysłami, talentami itp. Wśród seniorów korzystających z opieki instytucjonalnej Domu Pomocy Społecznej znajdują się też tacy, którzy bezustannie mają ochotę „rewolucjonizować światopoglądy i robić prywatne przewroty”. Seniorzy mieszkający w domach pomocy społecznej są ludźmi z dużym bagażem doświadczeń (dobrych i złych). Każdy z nich ma w sobie potencjał godny odkrycia i ukazania. Często ludziom starszym brakuje pewności siebie, wiary we własne siły i możliwości. Tworzenie bloga jest wspaniałym narzędziem by pokazać seniorom, że są ludzie (pomijając personel), którzy interesują się tym co mają do przekazania i pokazania. Drobne rzeczy jak umiejętność doboru garderoby, czy czytanie książek mogą stać się powodem do dumy i docenienia samego siebie.

## Praktyka wyróżniona wpisem do Złotej Księgi za:

Projekt „Senior Móvin” został wyróżniony wpisaniem do Złotej Księgi Dobrych Praktyk za innowacyjny sposób zapewnia osobom starszym możliwość dzielenia się swoimi pasjami, ucząc ich jednocześnie korzystania z nowych technologii informacyjnych. Prowadzenie bloga przez mieszkańców domu pomocy społecznej jest dobrym przykładem innej formy spędzania wolnego czasu, który dodatkowo integruje jego mieszkańców i ich rodziny.

## Dodatkowe informacje:

[www.blog.dpskluzeka.pl](http://www.blog.dpskluzeka.pl)  
[www.dpskluzeka.pl](http://www.dpskluzeka.pl)  
[www.instagram.com/seniormovin](https://www.instagram.com/seniormovin)

## Dane kontaktowe z wykonawcą:

Dom Pomocy Społecznej w Krakowie  
ul. Kluzeka 6; 31-222 Kraków  
tel. 12 415-25-92, fax: 12 4447062,  
[www.dpskluzeka.pl](http://www.dpskluzeka.pl)

## *Centrum Inicjatyw Senioralnych*



### **Dziedzina działań:**

Działania Centrum Inicjatyw Senioralnych oferuje osobom starszym szeroką i kompleksową ofertę uczestnictwa w życiu lokalnej społeczności. Do podstawowego zakresu działania należy zaliczyć przede wszystkim działania edukacyjne („edukacja do starości”), działania informacyjne dla seniorów, promowanie i budowanie wolontariatu z udziałem osób starszych a także prowadzenie działań integrujących lokalne środowiska pracujące na rzecz seniorów i z seniorami.



### **Geneza przedsięwzięcia:**

Centrum Inicjatyw Senioralnych jest miejską jednostką organizacyjną, powołaną uchwałą Rady Miasta Poznania z inicjatywy Miejskiej Rady Seniorów I kadencji. Centrum działa od 2010 roku i jest jedną z pierwszych tego typu jednostek w Polsce.



### **Opis przedsięwzięcia:**

Celem Centrum jest stworzenie w Poznaniu warunków do aktywnej i niezależnej starości, oznaczającej także pełne uczestnictwo w życiu miasta i jego kształtowaniu. Przez Centrum prowadzone są działania na rzecz seniorów:

- ułatwiające dostęp do informacji (wydawany jest cotygodniowy newsletter w formie elektronicznej), prowadzona jest stała rubryka w lokalnej prasie (w każdą środę w Głosie Wielkopolskim). Z pomocą międzypokoleniowej grupy wolontariuszy informacyjnych, radia oraz telewizji

ciekawe wiadomości docierają także do tych seniorów i senierek, którzy nie korzystają z internetu i nie czytają gazet,

- promujące aktywność przez akcje i kampanie np.: „Miejsce Przyjazne Seniorom”, „SeniorWFormie”,

Przy Centrum Inicjatyw Senioralnych działa międzypokoleniowa grupa wolontariuszy, którzy biorą udział w procesie tworzenia sieci komunikacyjnej pomiędzy Centrum Inicjatyw Senioralnych a seniorami skupionymi w różnych poznańskich środowiskach – klubach, osiedlach, parafiach, stowarzyszeniach. Centrum prowadzi działania na rzecz integracji lokalnych środowisk działających na rzecz osób starszych. Ważną częścią działalności Centrum jest edukacja realizowana przy współpracy z uniwersytetami trzeciego wieku oraz poznańskimi uczelniami wyższymi. Organizowane są bezpłatne wykłady otwarte z różnych dziedzin nauki, prowadzone przez kadrę akademicką w największych poznańskich ośrodkach naukowych. Do współpracy zaproszone zostały zarówno wydziały nauk ścisłych, jak i społecznych, a także uczelnie artystyczne. Spotkania mają na celu łamanie stereotypu seniora skupionego wyłącznie na własnych chorobach i deficytach, podkreślając jednocześnie, że wraz z wiekiem nie zanika ciekawość świata, a i w późniejszym wieku można nauczyć się czegoś nowego.



### **Praktyka wyróżniona wpisem do Złotej Księgi za:**

Działania Centrum Inicjatyw Senioralnych z Poznania zostały wyróżnione wpisaniem do Złotej Księgi Dobrych Praktyk za kompleksowość i bogactwo działań na rzecz włączania seniorów w życie społeczności lokalnych, promowanie idei wolontariatu, za działania edukacyjne „edukacja do starości” oraz za promowanie aktywnego uczestnictwa osób starszych w życiu miasta.



### **Dodatkowe informacje:**

[www.centrumis.pl](http://www.centrumis.pl),  
[www.centrumis.pl/o-projekcie.html](http://www.centrumis.pl/o-projekcie.html),  
[www.centrumis.pl/seniorze-masz-wybor-o-kampanii.html](http://www.centrumis.pl/seniorze-masz-wybor-o-kampanii.html),  
[www.centrumis.pl/wolontariat-w-centrum.html](http://www.centrumis.pl/wolontariat-w-centrum.html),



### **Dane kontaktowe z wykonawcą:**

Centrum Inicjatyw Senioralnych  
ul. Mickiewicza 9a; 60-833 Poznań  
tel. 618472111/ 618618423509  
mail: [centrum@centrumis.pl](mailto:centrum@centrumis.pl)

## *Centrum Pomocy Społecznej Dzielnicy Śródmieście im. Prof. Andrzeja Tymowskiego*



### **Dziedzina działań:**

Istotą działania Centrum jest zapewnienie zróżnicowanych usług, aktywizacja seniorów, integracja międzypokoleniowa, poprawa społecznego wizerunku osób starszych, zapobieganie wykluczeniu cyfrowemu i społecznemu oraz marginalizacji.



### **Geneza przedsięwzięcia:**

Centrum powstało jako jednostka organizacyjna m.st. Warszawy. Głównym celem powołania Centrum było zapewnienie i podniesienie efektywności realizacji zadań i usług z zakresu pomocy społecznej oraz dążenie do modernizacji rozwoju usług społecznych oferowanych mieszkańcom Dzielnicy Śródmieście.



### **Opis przedsięwzięcia:**

Centrum, jako nowa jednostka organizacyjna m.st. Warszawy na terenie Dzielnicy Śródmieście m.st. Warszawy, rozpoczęło działalność z dniem 1 stycznia 2013 r. zastępując zlikwidowane z dniem 31 grudnia 2012 r. jednostki: Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Śródmieście oraz Śródmiejski Ośrodek Opiekuńczy im. prof. A. Tymowskiego. Głównym celem powołania Centrum było zapewnienie i podniesienie efektywności realizacji zadań i usług z zakresu pomocy społecznej oraz dążenie do modernizacji rozwoju usług społecznych, oferowanych mieszkańcom Dzielnicy Śródmieście. Podejmowane działania służą aktywizacji seniorów, integracji międzypokoleniowej oraz zapobieganiu wykluczeniu społecznemu.

Główne zadania dotyczące wsparcia seniorów realizowane są w Dziale Wsparcia Społecznego. Zaliczamy do nich usługi podstawowe w postaci posiłków oraz ponadpodstawowe takie jak usługi fryzjerskie, pralnicze, krawieckie. Seniorzy mają do swojej dyspozycji m.in. możliwość uczestniczenia w różnych formach terapii zajęciowej, która poprawia sprawność manualną, budzi zainteresowania, wyzwala inicjatywę i twórczość. Korzystają z dobrze wyposażonej sali gimnastycznej i gabinetu fizykoterapii oraz porad lekarza.

Poza usługą pracy socjalnej wszyscy zainteresowani mogą korzystać również ze stałej pomocy psychologicznej świadczonej w Centrum w formie konsultacji i porad psychologicznych. Jej celem jest poszukiwanie i dawanie nadziei oraz osvajanie chorych z lękiem przed zmianą, niepełnosprawnością, poczuciem nieprzydatności, samotnością. Oprócz indywidualnego wsparcia psycholog zatrudniony w Dziale Wsparcia Społecznego prowadzi psychogimnastykę oraz grupę teatralną, która przygotowała i wystawiła kilka przedstawień dla podopiecznych.

Działalność Centrum to także stała i rozbudowana działalność kulturalna i edukacyjna, na którą składają się:

- spotkania okolicznościowe o charakterze międzypokoleniowym z udziałem uczniów i przedszkolaków ze śródmiejskich placówek oświatowych,
- zabawy taneczne, spotkania piknikowe, a także wycieczki krajoznawczo – turystyczne, wycieczki połączone z warsztatami rękodzielniczymi oraz jesienne wycieczki do lasu połączone z grzybobraniem,
- w ramach działań aktywizujących i edukacyjnych organizowane są prelekcje historyczne, spotkania z ciekawymi ludźmi oraz wystawy prac artystycznych, w tym podopiecznych Centrum,
- możliwość uczestniczenia w koncertach organizowanych w Filharmonii Narodowej a także w przedstawieniach wystawianych w m.in. Teatrze Wielkim, Operze Narodowej, Teatrze Roma i Teatrze Polskim,
- sami podopieczni prowadzą bibliotekę, w której cztery razy w tygodniu dyżury pełnią wolontarystycznie dwie seniorki.

Centrum zapewnia całodobowy pobyt mieszkańcom dzielnicy wymagającym okresowo stałej opieki, najczęściej z przyczyn zdrowotnych, a także osobom, które z różnych przyczyn nie są w stanie funkcjonować w środowisku. Osoby objęte tego rodzaju wsparciem korzystają z pomocy lekarskiej, całodobowej opieki pielęgniarskiej 7 dni w tygodniu, a także, zgodnie z zaleceniami lekarskimi, z kinezyterapii oraz fizykoterapii. Wykorzystywany do ćwiczeń sprzęt, przybory i przyrządy pozwalają polepszyć sprawność ćwiczących, a jego różnorodność i wielofunkcyjność wpływa na atrakcyjność ćwiczeń i dużą możliwość doboru celów treningowych.

Centrum w ramach swojej działalności wspiera śródmiejskich seniorów oferując usługi opiekuńcze w domu. Obejmują zaspokajanie codziennych potrzeb życiowych, usługi higieniczne oraz specjalistyczne usługi opiekuńcze dla osób z zaburzeniami psychicznymi oraz rehabilitacyjne. Opieka terapeutyczna i rehabilitacyjna ze względu na utrudniony dostęp do specjalistycznej opieki zdrowotnej ludzi starszych wykonywana jest w domu pacjenta. Działalność ta jest prowadzona z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb seniorów, pozwala na jak najdłuższe pozostawanie w miejscu zamieszkania dając poczucie bezpieczeństwa, niezależności oraz możliwość pobytu w przyjaznym dla siebie środowisku.

Poza bieżącą działalnością Centrum opracowało i przeprowadzało samodzielnie i we współpracy z innymi instytucjami i organizacjami pozarządowymi kilkanaście projektów okresowych o charakterze edukacyjnym, kulturalnym, rekreacyjnym; realizujących cel integracji wewnątrzpokoleniowej i międzypokoleniowej.



### **Praktyka wyróżniona wpisem do Złotej Księgi za:**

Działalność Centrum Pomocy Społecznej Dzielnicy Śródmieście im. Prof. Andrzeja Tymowskiego została wyróżniona wpisem do Złotej Księgi Dobrych Praktyk RPO za udane połączenie w jednym miejscu kompleksowego zestawu usług, dostosowanych do zróżnicowanych potrzeb i stopnia sprawności osób starszych, w tym usług domowych, całodobowych i dziennych; za działania organizowane zarówno „na rzecz” osób starszych, jak i z ich inicjatywy; za szeroką współpracę z instytucjami i organizacjami, szkołami wyższymi; za twórcze rozwijanie form integracji wewnątrz i międzypokoleniowej oraz promowanie idei integracji społecznej osób starszych.



### **Dodatkowe informacje:**

[www.cps.srodmiescie.warszawa.pl](http://www.cps.srodmiescie.warszawa.pl)



### **Dane kontaktowe z wykonawcą:**

Centrum Pomocy Społecznej  
Dzielnicy Śródmieście  
Im. Prof. Andrzeja Tymowskiego  
Dział Wsparcia Społecznego,  
ul. Świętojerska 12a; 00-236 Warszawa

## *Centrum Seniora – Program edukacji osób po 60 roku życia w Białymstoku*



### **Dziedzina działań:**

Obszarem działania projektu była edukacja o tematyce prozdrowotnej i prowadzenie działalności wolontariackiej. Dużą uwagę zwracano na integrację osób starszych i podejmowanie przez nich aktywności w swoim lokalnym środowisku.



### **Geneza przedsięwzięcia:**

Stowarzyszenie Akademia plus 50 od początku swego istnienia zajmuje się kwestią szeroko rozumianej aktywizacji osób po 50 roku życia. W miarę prowadzonych działań i nabywania doświadczenia w tej materii zaobserwowano dobroczynny wpływ, jaki proponowane formy aktywizujące wywierają na uczestnikach. Udział osób starszych, czy to w warsztatach, czy w zajęciach aktywizacji ruchowej, czy nauki języków obcych, ma wpływ na ich życie osobiste poprzez zawieranie nowych znajomości i przyjaźni lub odkrywanie nowych pasji.

Wynikiem tego doświadczenia było wyjście z ofertą do starszych mieszkańców Białegostoku i utworzeniu w mieście nieistniejącego do tej pory Centrum Seniora.

Duże zainteresowanie seniorów ofertą projektową potwierdziło, po pierwsze kompetencje Stowarzyszenia w zakresie organizowania działań dla seniorów, a po drugie potrzebę utworzenia Centrum Seniora, które swoją działalnością obejmie wszystkich zainteresowanych seniorów jak najbliżej ich miejsca zamieszkania. Stąd pomysł na to, by zajęcia organizować w klubach osiedlowych i motywować ich personel w kierunku szerokiego otwarcia się na potrzeby seniorów.



## Opis przedsięwzięcia:

Projekt zakładał stworzenie w Białymstoku Centrum Seniora oraz zrealizowanie programu edukacji nieformalnej i aktywizacji osób powyżej 60 roku życia poprzez organizowanie zajęć w klubach osiedlowych na terenie miasta. Centrum Seniora proponowało cztery podstawowe formy aktywności:

- szkolenia otwarte dla osób po 60 roku życia,
- informacja dla seniorów,
- zajęcia aktywizujące ciało i umysł,
- edukacja prozdrowotna.

Zadaniem Centrum Seniora było organizowanie zajęć przewidzianych w projekcie, nawiązywanie kontaktów z klubami osiedlowymi oraz administracją osiedli i za ich pośrednictwem docieranie z informacją o ofercie do seniorów, przygotowywanie i kolportaż materiałów promocyjnych, rekrutacja uczestników itp. Ponieważ istniała i nadal istnieje wyraźna potrzeba aktywizacji osób starszych, Centrum pozyskiwało informacje o działaniach innych organizacji i instytucji na rzecz seniorów, ich ofercie zajęć i wydarzeń kulturalnych i przekazywało je zainteresowanym seniorom za pośrednictwem klubów i stworzonej strony internetowej oraz w siedzibie i w trakcie zajęć edukacyjnych. Centrum Seniora pozyskiwało również informacje zwrotne (ankiety) od seniorów na temat ich potrzeb edukacyjnych oraz przygotowało propozycje rozszerzenia oferty na kolejny okres działania.



## Praktyka wyróżniona wpisem do Złotej Księgi za:

Projekt „Centrum Seniora – Program edukacji osób po 60 roku życia w Białymstoku” wyróżniony został wpisaniem do Złotej Księgi Dobrych Praktyk za kompleksowy sposób angażowania i aktywizacji osób starszych. Wypełnił lukę, tworząc miejsca spotkań seniorów, gdzie realizowanych może być szereg działań skierowanych do tej grupy odbiorców. Jego atutem jest partnerski charakter prowadzonych działań i współpraca z innymi instytucjami, zwłaszcza publicznymi.



## Dane kontaktowe z wykonawcą:

Stowarzyszenie Akademia Plus 50  
ul. Upalna 24/11; 15-668 Białystok



## *Dialog obywatelski seniorów w Krakowie*



### **Dziedzina działań:**

Projekt zakładał zapoznanie uczestników z funkcjonowaniem w praktyce metody partycypacji obywatelskiej, wypracowanie wspólnie zasady funkcjonowania Rady Seniorów i głównych obszarów jej działalności, a także zapoznanie z zasadami powstawania i konsultowania Programu Aktywności Społecznej Osób Starszych.



### **Geneza przedsięwzięcia:**

Głównym powodem realizacji projektu „Dialog obywatelski seniorów w Krakowie” była potrzeba zwiększania udziału osób starszych w życiu społecznym poprzez zainicjowanie w Krakowie działalności Rady Seniorów. Okolicznością sprzyjającą realizacji projektu było otwarcie władz samorządowych Krakowa na współpracę z organizacjami pozarządowymi w obszarze wzmocnienia społeczeństwa obywatelskiego i partycypacji publicznej, co pozwoliło na przygotowanie przedstawicieli organizacji w zakresie nowych kompetencji i wiedzy: umiejętności prowadzenia dyskusji i dialogu w oparciu o metodę deliberatywną, umiejętności formułowania i wyrażania argumentów, umiejętność współpracy oraz wiedzy z zakresu kompetencji jednostek samorządu lokalnego.



## Opis przedsięwzięcia:

Przedmiotem projektu były działania mające na celu przygotowanie krakowskich seniorów i osób reprezentujących ich organizację do udziału w podmiotach dialogu obywatelskiego (np. Radzie Seniorów) oraz do dalszych działań animujących środowisko osób starszych w ramach modelu współpracy z samorządem. Zwiększanie udziału osób starszych w życiu społecznym będzie sprzyjało rozwojowi społeczeństwa obywatelskiego oraz wzmacniało rolę organizacji reprezentujących interesy i potrzeby osób starszych.

Działania w projekcie podzielone były na etapy: badania desk reaserch, badania partycypacyjne, szkolenia dla seniorów, wizyta studyjna – spotkanie z Wrocławską Radą Seniorów oraz warsztaty animacyjne. Do udziału w projekcie zaproszone zostały osoby uczestniczące w spotkaniach Uniwersytetów Trzeciego Wieku, krakowskie organizacje zrzeszające emerytów i rencistów, placówki działające na rzecz osób starszych oraz organizacje pozarządowe. W ramach badań dokonano przeglądu i podsumowania polityk senioralnych i programów strategicznych na poziomie miejskim, wojewódzkim i krajowym. Przeanalizowano funkcjonowanie Rad Seniorów oraz dokonano przeglądu zasobów Gminy Miejskiej Kraków. Przeprowadzono kilkanaście spotkań z seniorami, które posłużyły do zdefiniowania problemów i potrzeb krakowskich seniorów. Seniorzy brali udział w szkoleniach. Tematami szkoleń były m.in. struktura i kompetencje samorządu gminnego, formy współpracy z organizacjami pozarządowymi, finansowanie przez samorząd inicjatyw obywatelskich, kształtowanie przestrzeni publicznej. Uczestnicy projektu mieli możliwość zapoznać się z działaniem rady seniorów podczas wizyty studyjnej do Wrocławia. Efektem działań było powstanie Centrum Seniora i Rady Seniorów



## Praktyka wyróżniona wpisem do Złotej Księgi za:

Projekt „Dialog obywatelski seniorów w Krakowie” został wpisany do Złotej Księgi Dobrych Praktyk ze względu na pozytywnie oceniony proces przygotowania osób starszych do większej obywatelskiej aktywności, przygotowanie wolontariuszy-seniorów pod względem kompetencji i umiejętności potrzebnych w pracy w Radzie Seniorów oraz podejmowanie przez nich działań i rozwiązań na rzecz mieszkańców miasta, a także przeprowadzanie konsultacji społecznych proponowanych przez lokalne władze.



## Dodatkowe informacje:

[www.dlaseniора.krakow.pl](http://www.dlaseniора.krakow.pl)



## Dane kontaktowe z wykonawcą:

Stowarzyszenie Pracownia Obywatelska  
ul. Babinicza 1/8; 30-389 Kraków

## *„eSenior, czyli Warszawa Przyjazna Wiekowi”*



### **Dziedzina działań:**

Uczenie się przez całe życie, wykorzystanie technologii informacyjnych w integracji społecznej.



### **Geneza przedsięwzięcia:**

Projekt „eSenior, czyli Warszawa Przyjazna Wiekowi” jest efektem uchwalenia przez Radę m.st. Warszawy programu „Warszawa Przyjazna Seniorom na lata 2013 – 2020” i jest odpowiedzią na zmiany demograficzne oraz na konkretne potrzeby seniorów. Projekt jest elementem budowania warszawskiego systemu wsparcia osób 60+ w zakresie posługiwania się nowymi technologiami. eSenior to cykl szkoleń, warsztatów, konferencji, konsultacji indywidualnych, które wykorzystując potencjał dialogu międzypokoleniowego, pozwalają na oswojenie osób starszych z nowymi technologiami oraz wzmocnienia więzi z najbliższymi i rówieśnikami. Spotkanie osób starszych z odpowiednio przygotowanymi wolontariuszami jest okazją do wymiany wiedzy, integracji osób 60+ do rzeczywistości, stanowiącej jedną z głównych przestrzeni społecznego funkcjonowania młodszych pokoleń – przestrzeni wirtualnej. Celem projektu jest aktywizacja społeczna osób starszych poprzez e-integracje z wykorzystaniem Punktów Cyfrowego Wsparcia Seniora, sieci Animatorów Integracji Cyfrowej oraz Warszawski Tydzień Seniora.



## Opis przedsięwzięcia:

Istotą projektu było przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu seniorów oraz społeczna integracja osób zagrożonych wykluczeniem poprzez działania Animatorów Integracji Cyfrowej. Podczas trwania projektu utworzony został Punkt Wsparcia Seniora, w którym odbywały się spotkania z seniorami dotyczące podnoszenia umiejętności korzystania z komputera i internetu – obsługi przeglądarek internetowych i wyszukiwania informacji, korzystania z portali społecznościowych, dokonywania zakupów przez internet, obsługi poczty elektronicznej. Organizowane były szkolenia dla Animatorów Integracji Cyfrowej, warsztaty tematyczne dla osób starszych m.in. „Komunikatory”, „Zakupy w sieci”, „Gry i zabawy”, „Kultura i sztuka”, „Nauka w internecie”. Zorganizowany został Warszawski Tydzień Seniora. Działania Animatorów Integracji Cyfrowej przyczyniają się do budowania sieci wsparcia osób 60+, nie tylko w trakcie realizacji projektu, ale również po jego zakończeniu. Dlatego ważne jest aby Animatorem w projekcie eSenior mogła zostać każda osoba, która spełnia określone kryteria, deklaruje chęć prowadzenia spotkań, posiada wystarczające kompetencje w zakresie obsługi sprzętu elektronicznego i Internetu, ale również wykazuje zainteresowanie pracą z osobami starszymi oraz posiada dar inspirowania do dalszych działań. Uczestnikami projektu byli starsi mieszkańcy Warszawy oraz młodsi – Animatorzy Integracji Cyfrowej. Projekt realizowany był we współpracy z wieloma warszawskimi organizacjami pozarządowymi i instytucjami kultury.



## Praktyka wyróżniona wpisem do Złotej Księgi za:

Projekt „eSenior, czyli Warszawa Przyjazna Wiekowi” zasługuje na zamieszczenie w Złotej Księdze Dobrych Praktyk za zastosowanie metod, które umożliwiły seniorom edukację w sposób kompleksowy i adekwatny do poziomu ich umiejętności, za zaangażowanie w jego realizację wielu instytucji oraz za organizację Punktów Cyfrowego Wsparcia Seniora, w których zapewniono łatwy dostęp do indywidualnych porad dla zainteresowanych, a także za włączenie do projektu osób młodych, co umożliwiło zrównoważony dostęp do technologii i integrację społeczną.



## Dane kontaktowe z wykonawcą:

Urząd m.st. Warszawy  
Biuro Pomocy i Projektów Społecznych  
ul. Niecała 2; 00-098 Warszawa

## „Gdyński Dialog z Seniorami”



### Dziedzina działań:

Projekt obejmuje: wewnątrzpokoleniową aktywność osób starszych, tworzenie przyjaznej ludziom starszym przestrzeni publicznej, uczenie się przez całe życie, integrację pokoleń w edukacji, kulturze, aktywności politycznej i działaniach wolontarystycznych, wzmacnianie kondycji zdrowotnej, sprawności i aktywności ruchowej i turystycznej starszych pokoleń, wykorzystanie technologii informacyjnych do integracji społecznej i do usprawniania usług społecznych, wspieranie usług umożliwiających zaspokajanie potrzeb osób wymagających opieki w ich mieszkaniach.



### Geneza przedsięwzięcia:

„Gdyński Dialog z Seniorami” to przedsięwzięcie złożone z następujących inicjatyw:

- Panel obywatelski z seniorami;
- Spacery badawcze z seniorami;
- Dialog o ofercie aktywizacyjnej;
- Gdyński Dialog o Jakości Usług Opiekuńczych.

Projekt zrealizowany został z inicjatywy władz samorządowych w szerokim partnerstwie z instytucjami miejskimi i gdyńskimi organizacjami pozarządowymi.



## Opis przedsięwzięcia:

Wspólnym celem wszystkich wymienionych wyżej inicjatyw było diagnozowanie oferty miasta z perspektywy użytkowników i kształtowanie oferty oraz przestrzeni miejskiej w taki sposób, aby była ona jak najbardziej przyjazna starszym mieszkańcom miasta poprzez:

- odpowiadanie na potrzeby osób starszych,
- wzmacnianie aktywności gdyńskich seniorów.

Panel obywatelski to innowacyjne narzędzie służące przygotowaniu i wdrażaniu partycypacyjnych mechanizmów angażowania seniorów w kształtowanie decyzji o polityce miasta Gdyni.

Celem projektu było zdobycie opinii mieszkańców na temat świadczonych przez miasto Gdynia usług publicznych, ocena przestrzeni publicznej oraz uzyskanie wiedzy o aktywności seniorów. Badania przeprowadzone zostały metodą ankietową, zakres pytań zawartych w kwestionariuszach dotyczył m.in.: organizacji przestrzeni i komunikacji miejskiej, działań władz miejskich na rzecz seniorów, usług świadczonych przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej na rzecz seniorów. Zastosowanie Panelu obywatelskiego jako narzędzia badań pozwoliło dotrzeć do mieszkańców, którzy nie wychodzą z domów i są pomijani, a często też wykluczani z życia społecznego. Wykorzystanie wyników badania pozwala władzom samorządowym projektować usługi miejskie i przestrzeń publiczną uwzględniając potrzeby mieszkańców.

Spacery badawcze z seniorami, poświęcone były analizie dostępności śródmieścia Gdyni dla osób starszych. „Spacery” są elementem polityki miasta i służyły zwiększaniu udziału mieszkańców w kształtowaniu przestrzeni miejskiej oraz poszerzeniu oferty działań kierowanych do seniorów. Efekty przedsięwzięcia mają wpłynąć na tworzenie przestrzeni miejskiej przyjaznej seniorom. „Spacery” jako narzędzie działania – to również włączenie seniorów w proces podejmowania decyzji, zwiększenie ich aktywności społecznej.

Dialog o ofercie aktywizacyjnej, miał za zadanie przeprowadzenie ewaluacji miejskiej oferty aktywizacyjnej realizowanej przez Centrum Aktywności Seniora, Gdyński Uniwersytet Trzeciego Wieku oraz Kluby Seniora.

Centrum Aktywności Seniora, powołane zostało do koordynowania działań na rzecz seniorów, podejmowanych przez różne instytucje społeczne oraz realizacji wszechstronnej aktywizacji osób starszych. Zakresem działania Centrum Aktywności Seniora jest prowadzenie m.in.: Klubów Seniora, działalności informacyjnej, działalności edukacyjnej, imprez kulturalnych, sportowych i rekreacyjnych integrujących środowisko seniorów, kampanii na rzecz wzrostu społecznej wrażliwości na potrzeby osób starszych.

Gdyński Dialog o Jakości Usług Opiekuńczych to projekt Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Gdyni, dotyczący wprowadzenia zmian w świadczeniu usług opiekuńczych. Przewodzony był we współpracy z lokalnymi partnerami i ekspertami oraz bezpośrednimi interesariuszami usług. W ramach projektu wypracowano: model ustalania kryteriów jakości usług społecznych, kartę jakości usług opiekuńczych, gdyński standard usług opiekuńczych świadczonych w miejscu zamieszkania.

W zakresie świadczenia usług opiekuńczych wprowadzono zmiany w sposobie organizowania i świadczenia usług, które w dużym stopniu są dopasowane do potrzeb odbiorców. Zastosowanie technologii informacyjnych (teleopieka) zapewnia optymalny poziom bezpieczeństwa. Rozbudowany został również system wsparcia dla rodzin opiekujących się osobami niesamodzielnymi.



### **Praktyka wyróżniona wpisem do Złotej Księgi za:**

Program „Gdyński Dialog z Seniorami”, obejmujący projekty: „Panel Obywatelski z Seniorami”; „Spacery Badawcze z Seniorami”; „Dialog o Ofercie Aktywizacyjnej”; „Centrum Aktywności Seniora”, „Gdyński Dialog o Jakości Usług Opiekuńczych”, został wpisany do Złotej Księgi Dobrych Praktyk za realizację polityki senioralnej opartej na czterech filarach: aktywizacji, partycypacji, dialogu międzypokoleniowym i opiece. Doceniono także zastosowanie podejścia partycypacyjnego, które wzmacnia i buduje postawy obywatelskie wśród seniorów. Seniorzy zostali tutaj potraktowani jako eksperci od swoich spraw.



### **Dodatkowe informacje:**

[www.seniorplus.gdynia.pl](http://www.seniorplus.gdynia.pl);  
[www.cas.gdynia.pl](http://www.cas.gdynia.pl);  
[www.mopsgdynia.pl](http://www.mopsgdynia.pl);



### **Dane kontaktowe z wykonawcą:**

Gmina Miasta Gdynia  
Al. Marszałka Piłsudskiego 52-54  
81-382 Gdynia

## *„Godzinka w dobrym towarzystwie”*



### **Dziedzina działań:**

Ideą projektu było łączenie pokoleń w realizacji działań i tworzenie lokalnych wspólnot, aktywizacja społeczności lokalnej oraz integracja międzypokoleniowa mająca na celu wykorzystanie potencjału i doświadczeń osób starszych. Działania projektowe umożliwiły osobom starszym rozwijanie talentów, dzielenie się swoimi umiejętnościami a także aktywne spędzanie czasu wolnego.



### **Geneza przedsięwzięcia:**

Klub „Godzinka w dobrym towarzystwie” działa od 18 listopada 2008 roku. Powstał z inicjatywy bibliotekarzy, którzy obserwując i rozmawiając z czytelnikami dostrzegli potrzebę stworzenia miejsca, w którym senior jest jednocześnie współtwórcą jak i uczestnikiem. Biblioteka to miejsce gdzie ludzie spędzają dużo czasu, dzielą się swoimi problemami, radościami, chętnie rozmawiają o książkach i sprawach codziennych. Poszukują informacji na temat możliwości spędzenia wolnego czasu. Niejednokrotnie są to osoby samotne, ale tryskające humorem, towarzyskie, poszukujące „bratniej duszy”.





## Opis przedsięwzięcia:

„Godzinka w dobrym towarzystwie” to cykliczne spotkania klubowe kreowane przez uczestników. Spotkania dzielą się na autorskie, podczas których czytelnicy prezentują własny dorobek artystyczny oraz tzw. gościnne – z ludźmi kultury. Tematyka spotkań z ludźmi kultury jest omawiana w gronie klubowiczów oraz dostosowana do bieżących potrzeb a także zaistniałych w danym czasie wydarzeń kulturalnych. Często wydanie nowej książki jest przyczynkiem do zaproszenia pisarza, poety czy podróżnika. Organizowane są również wystawy fotografii amatorskiej uczestników, prowadzone są dyskusje tematyczne, prelekcje, prezentacje multimedialne, prezentacje literatury. Spotkania Klubu Czytelniczego trwają od pięciu lat. Tematyka spotkań proponowana jest przez samych uczestników, sami też prowadzą te spotkania. W projekcie uczestniczą seniorzy, którzy dzielą się swoimi pasjami i talentami, rozwijają je i czerpią inspiracje ze spotkań. Spotkania Klubu Czytelniczego trwające od pięciu lat, zakres spotkań proponowany jest i prowadzony przez samych uczestników, tematyka nie jest narzucana z góry. W projekcie uczestniczą seniorzy którzy dzielą się swoimi pasjami i talentami, rozwijają je i czerpią inspiracje ze spotkań. W 2013 roku uczestnicy spotkań wzięli udział w tworzeniu amatorskiego teatru pod nazwą „Przez godzinkę”. Praca nad przygotowaniem pierwszego przedstawienia była okazją do uczenia się sztuki kompromisu, wzajemnego szacunku oraz umiejętności przyjmowania krytycznych uwag. Aktywizacja seniorów przyczyniła się do integracji społeczności lokalnej, wzmocnienia więzi między uczestnikami oraz aktywnego udziału w życiu społecznym dzielnicy.



## Praktyka wyróżniona wpisem do Złotej Księgi za:

Inicjatywa „Godzinka w dobrym towarzystwie” została wpisana do Złotej Księgi Dobrych Praktyk ze względu na skuteczne poszerzenie działań biblioteki: miejsca znanego, przyjaznego, oswojonego przez seniorów. Spotkania Klubowe poświęcone kulturze zostały rozbudowane w projekt wieloelementowy, który można dowolnie modyfikować w zależności od potrzeb i możliwości grupy.



## Dane kontaktowe z wykonawcą:

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 14  
ul. Młynarska 35a; 01-175 Warszawa

## *„Ile wezmę sam, tyle Tobie dam”*



### Dziedzina działań:

Projekt „Ile wezmę sam, tyle Tobie dam” zakłada zmniejszenie dystansu międzypokoleniowego, rozwijanie współpracy międzypokoleniowej, wymianę wiedzy i doświadczeń, utrwalanie więzi grupowych, integrację społeczeństwa oraz zwiększenie poczucia wartości osób starszych, a także przeciwdziałania wykluczeniu społecznemu osób starszych.



### Geneza przedsięwzięcia:

Inicjatorem przedsięwzięcia był instruktor d.s. kulturalno-oświatowych Domu Dziennego Pobytu Nr 5 „Nasz Dom”, który w ramach aktywizacji osób starszych zaplanował projekt socjalny o charakterze międzypokoleniowym. Projekt zakładał współpracę trzech placówek funkcjonujących w bliskiej odległości od siebie, na jednym z osiedli w Kędzierzynie-Koźlu. Celem projektu było ukazanie trzem grupom wiekowym, że każda z nich może się czegoś nauczyć od siebie, a współpraca międzypokoleniowa jest jedną z najskuteczniejszych metod aktywizacji osób starszych.



## Opis przedsięwzięcia:

Projekt „Ile wezmę sam, tyle Tobie dam” polega na współpracy międzypokoleniowej oraz na zmniejszeniu dystansu między osobami młodymi a starszymi. Współpraca przynosi korzyści obu grupom wiekowym, wzmacnia poczucie zakorzenienia i integruje lokalne społeczności. Charakter projektu stwarza możliwości do wymiany umiejętności i wiedzy a także buduje relacje między osobami młodymi i starszymi. Wraz z rozwojem technologii, szybkim tempem przemian zwiększył się dystans, który dzieli pokolenia i powoduje u ludzi starszych poczucie, że ich wiedza i umiejętności nie są przydatne. Współpraca międzypokoleniowa integruje lokalne społeczeństwo, umożliwia seniorom dzielenie się doświadczeniem, sprawia, że czują się potrzebni i docenieni. Z drugiej strony mogą wiele nauczyć się od dzieci. Spotkania organizowane w ramach integracji międzypokoleniowej przygotowywane były przez każdą grupę wiekową na miarę ich możliwości i umiejętności np. zajęcia kulinarne, taneczne, nauki języka angielskiego i tworzenia dekoracji.

Spotkania seniorów i dzieci są płaszczyzną wymiany różnych doświadczeń i umiejętności. Seniorzy dzielą się wiedzą i doświadczeniem w dziedzinach, z którymi dzieci mają na co dzień ograniczony kontakt. Natomiast młodzi pokazują rzeczy, o których osoby starsze mają niewielkie wyobrażenie i dowodzą, że sami mogą ich nauczyć. Projekt uczy wzajemnej dobrej współpracy międzypokoleniowej.



## Praktyka wyróżniona wpisem do Złotej Księgi za:

Projekt „Ile wezmę sam, tyle Tobie dam” został wyróżniony wpisem do Złotej Księgi Dobrych Praktyk za umiejętne włączenie seniorów w działania z dziećmi i młodzieżą oraz stworzenie warunków do przekazywania swoich doświadczeń i wiedzy. Projekt umożliwił osobom starszym przyjemne spędzanie czasu wolnego, włączenie w życie lokalnej społeczności oraz dał poczucie bycia potrzebnymi.



## Dane kontaktowe z wykonawcą:

Dom Dziennego Pobytu nr 5  
ul. Kościuszki 43b; 47-224 Kędzierzyn-Koźle  
tel.: 77 481-18-80

## *„Koperta na Jesień Życia”*



### **Dziedzina działań:**

Przedmiotem projektu jest pomoc w ratowaniu zdrowia i życia osób starszych, w szczególności tych mieszkających samotnie. Polega na przyspieszeniu interwencji ratowników medycznych podczas akcji ratowania życia i zdrowia oraz zapewnienie poczucia większego komfortu psychicznego osób starszych.



### **Geneza przedsięwzięcia:**

Gmina Gogolin położona jest w woj. opolskim, które stanowi od kilku lat najszybciej wyludniający się region w Polsce. Według GUS od 2000 r. na tym terenie wykazywany jest ujemny przyrost naturalny. Fatalną sytuację pogłębia migracja zarobkowa mieszkańców w wieku produkcyjnym do krajów zachodnich. Takie migracje przeważnie kończą się brakiem powrotu do ojczyznanego domu, w którym pozostają osoby starsze, zdane wyłącznie na siebie lub pomoc społeczną. W najbliższej przyszłości ciężar opieki nad osobami w podeszłym wieku będzie przenosił się z rodzin na instytucje. W związku z powyższą sytuacją Gmina Gogolin w styczniu 2014 r. podjęła akcję społeczną pod nazwą: Koperta na Jesień Życia, która ma na celu niesienie pomocy osobom starszym i samotnie mieszkającym. Istotą akcji jest wyposażanie osób zainteresowanych w plastikowe koperty, w których znajdują się informacje o stanie zdrowotnym osoby potrzebującej nagłej interwencji medycznej. Lekarz i ratownicy medyczni dzięki „kopercie życia” będą mogli w sposób szybki i skuteczny zdiagnozować stan zdrowia pacjenta.



## Opis przedsięwzięcia:

„Koperta na Jesień Życia” to zestaw składający się z:

- plastikowej koperty oznaczonej naklejką,
- ankiety do wypełnienia (informacja o stanie zdrowia),
- naklejki do umieszczenia na drzwiach lodówki.

Na podstawie ankiety senior przygotowuje informację na temat: stanu swojego zdrowia (przebyte i aktualne choroby), przyjmowanych lekarstw, skłonności do uczuleń. Podaje również numery telefonów do najbliższej rodziny lub opiekunów. Tak przygotowana informacja ważna jest przez rok, po roku lub w miarę potrzeb powinna być aktualizowana. Wypełnioną ankietę w plastikowej kopercie umieszcza się w lodówce w widocznym miejscu. Na lodówce należy przykleić naklejkę „Tu jest koperta na jesień życia”. Umieszczenie koperty w miejscu widocznym i dostępnym umożliwi ratownikom szybki dostęp do podstawowych informacji o pacjencie. O „Kopercie na Jesień Życia” są poinformowani ratownicy pogotowia obsługujący Gminę Gogolin.

Beneficjentami akcji są osoby w podeszłym wieku, schorowane oraz samotnie mieszkające, z terenu Gminy Gogolin. Akcję prowadzi Wydział Zdrowia Urzędu Miejskiego w Gogolinie przy współpracy z Akademią Trzeciego Wieku, Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Gogolinie, Klubem Seniora w Gogolinie oraz placówkami medycznymi z terenu woj. opolskiego.



## Praktyka wyróżniona wpisem do Złotej Księgi za:

Projekt „Koperta na Jesień Życia” uhonorowany został wpisem w Złotej Księdze Dobrych Praktyk za proste i niewiele kosztujące rozwiązanie, stwarzające osobom starszym i żyjącym samotnie komfort psychiczny oraz poczucie bezpieczeństwa. Rozwiązanie to może mieć realny wpływ na udzielenie skutecznej pomocy w sytuacji ewentualnego ratowania życia konkretnej osobie – dzięki wcześniej przygotowanym przez nią informacjom, ważnym dla lekarzy lub ratowników.



## Dodatkowe informacje:

[www.gogolin.pl](http://www.gogolin.pl);

[www.gogolin.pl/3144/koperty-zycia.html](http://www.gogolin.pl/3144/koperty-zycia.html)



## Dane kontaktowe z wykonawcą:

Urząd Miejski w Gogolinie  
ul. Krapkowicka 6; 47-320 Gogolin

## *„Miasto Pokoleń”*



### Dziedzina działań:

Projekt zakładał współpracę międzypokoleniową. W programie uczestniczyły dzieci z przedszkoli, uczniowie szkół podstawowych, gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych oraz seniorzy z wrocławskich uniwersytetów trzeciego wieku. Program projektu zawierał elementy edukacyjne na temat pojmowania starości, przeciwdziałania przejawom dyskryminacji wobec seniorów, zmiany postaw młodzieży w stosunku do osób starszych.



### Geneza przedsięwzięcia:

Program „Miasto Pokoleń” został zainicjowany przez Doradcę Urzędu Miasta Wrocławia ds. Seniorów dr Walentynę Wnuk w celu rozwinięcia wśród dzieci i młodzieży pojmowania starości jako naturalnej fazy rozwoju, etapu życia równoprawnego z innymi. Zespół koordynacyjny tworzyli naukowcy z Uniwersytetu Wrocławskiego oraz Wydziału Edukacji Urzędu Miasta Wrocławia.



### **Opis przedsięwzięcia:**

Ideą programu „Miasto Pokoleń” było rozwijanie wśród dzieci i młodzieży pojmowania starości, jako naturalnej fazy rozwoju, etapu życia równoprawnego z innymi. Starość została przedstawiana, jako okres rozwojowy dynamiczny, aktywny i różnorodny. Dodatkowo starsze pokolenie zyskało szansę na wzrost poczucia bycia zauważonym i potrzebnym oraz wyjście z alienacji wynikającej z dystansu kulturowego. Program był realizowany od października 2011 r. do maja 2012 r. Zorganizowano liczne spotkania, wykłady i warsztaty międzypokoleniowe: wspólne czytanie bajek, zajęcia komputerowe, warsztaty artystyczne. 12.12.2012 r. odbyła się debata podsumowująca program.

W programie pilotażowym „Miasto Pokoleń” uczestniczyło 9 wrocławskich placówek oświatowych: 3 przedszkola, 3 szkoły podstawowe, 2 gimnazja, 1 szkoła ponadgimnazjalna. W programie wzięło udział prawie 300 beneficjentów (dzieci i młodzież) oraz edukatorzy – seniorzy z wrocławskich uniwersytetów trzeciego wieku.



### **Praktyka wyróżniona wpisem do Złotej Księgi za:**

Projekt „Miasto Pokoleń” wyróżniony został wpisaniem do Złotej Księgi Dobrych Praktyk za podejmowanie działań edukacyjnych skoncentrowanych na zmianie postaw dzieci i młodzieży w stosunku do osób starszych i postrzegania starości przez młode pokolenie jako naturalnej fazy życia.



### **Dodatkowe informacje:**

[www.seniorzy.wroclaw.pl](http://www.seniorzy.wroclaw.pl)



### **Dane kontaktowe z wykonawcą:**

Centrum Informacji i Rozwoju Społecznego –  
Dział Wrocławskie Centrum Seniora  
pl. Dominikański 6; 50- 159 Wrocław  
tel. (71) 77249 13

## *„Miejsce Przyjazne Seniorom”*



### Dziedzina działań:

Istotą projektu jest rozpowszechnianie informacji o miejscach, które w Krakowie są dostosowane do potrzeb osób starszych i posiadają specjalną ofertę adresowaną do tej grupy ludzi, co stanowi zachętę dla innych instytucji, organizacji oraz firm do obejmowania swoją ofertą seniorów. Akcja stanowi doskonały przykład promowania działań prowadzonych na rzecz osób starszych.



### Geneza przedsięwzięcia:

W trosce o małopolskich seniorów i w celu ułatwienia im dostępu do powszechnych dóbr użyteczności publicznej, 24 maja 2011 r. zawarto porozumienie o współpracy pomiędzy Gminą Miejską Kraków a Województwem Małopolskim. Jego celem jest podejmowanie działań na rzecz poprawy sytuacji społecznej osób starszych oraz budowania w społeczeństwie pozytywnego wizerunku starości. W myśl zawartego porozumienia w 2011 r. po raz pierwszy zorganizowano akcję „Miejsce Przyjazne Seniorom”, która od tej pory jest corocznie kontynuowana.





## Opis przedsięwzięcia:

„Miejsce Przyjazne Seniorom” to organizowana od 2011 r. coroczna akcja, której celem jest promowanie działających na terenie miasta Krakowa miejsc przyjaznych seniorom: kawiarni, sklepów, aptek, instytucji kulturalnych, edukacyjnych, rekreacyjnych, użyteczności publicznej i innych, w których osoby starsze czują się swobodnie, są godnie traktowane i obsługiwane, miejsc które odpowiadają na potrzeby starszych mieszkańców poprzez dostosowanie swojej architektury oraz oferowanie produktów, usług i zniżek specjalnie skierowanych do tej grupy. Miejsca wybrane w ramach akcji otrzymują certyfikat: „Miejsce Przyjazne Seniorom” i są oznaczone specjalnym znakiem informującym o wyróżnieniu. Akcja „Miejsce Przyjazne Seniorom” wskazała grupę odbiorców, którą warto objąć zasięgiem oferowanych usług oraz przyczyniła się do rozszerzenia przez działające na terenie miasta Krakowa instytucje, organizacje, firmy i urzędy oferty skierowanej do seniorów. W ramach trzech edycji akcji certyfikaty „Miejsce Przyjazne Seniorom” przyznano 85 organizacjom, a ponadto wyróżniono 19 miejsc podejmujących inicjatywę na rzecz osób starszych. Wśród nagrodzonych miejsc przedstawiających specjalną ofertę dla seniorów znalazły się między innymi: Kino pod Baranami, Księgarnia Wydawnictwa WAM, Międzynarodowe Centrum Kultury, Muzeum Narodowe, MOCAK Muzeum Sztuki Współczesnej w Krakowie, Teatr im. Juliusza Słowackiego, Wojewódzka Biblioteka Publiczna, Stowarzyszenie Willa Decjusza, Opactwo Benedyktynskie w Tyńcu, Rzymskokatolicka Parafia Św. Józefa, a także ośrodki kultury, centra zdrowia i urody oraz organizacje pozarządowe.



## Praktyka wyróżniona wpisem do Złotej Księgi za:

Akcja „Miejsce Przyjazne Seniorom” zasługuje na wpisanie do Złotej Księgi Dobrych Praktyk ponieważ przyznając certyfikaty instytucjom dostosowanym do potrzeb starszego pokolenia w doskonały sposób promuje idee spójnego społeczeństwa obywatelskiego. Jest praktyką, która sprzyja tworzeniu uniwersalnej, dostępnej dla wszystkich przestrzeni, zachęcającej do działania i uczestnictwa w życiu społecznym także osoby starsze.



## Dodatkowe informacje:

[www.rops.krakow.pl](http://www.rops.krakow.pl);  
[www.dlaseniora.krakow.pl](http://www.dlaseniora.krakow.pl);  
[www.malopolskie.pl](http://www.malopolskie.pl);  
[www.krakow.pl](http://www.krakow.pl)



## Dane kontaktowe z wykonawcą:

Regionalny Ośrodek  
Polityki Społecznej w Krakowie  
ul. Piastowska 32; 30-070 Kraków,  
Wydział Spraw Społecznych  
Urzędu Miasta Krakowa  
os. Centrum C 10; 31-931 Kraków

## *Miejsce Przyjazne Seniorom w Lublinie*



### Dziedzina działań:

- łączenie pokoleń w realizacji działań i tworzenie lokalnych wspólnot;
- aktywizacja społeczności lokalnej;
- integracja międzypokoleniowa mająca na celu wykorzystanie potencjału i doświadczeń osób starszych.



### Geneza przedsięwzięcia:

Konkurs „Miejsce Przyjazne Seniorom” to cykliczna inicjatywa Społecznej Rady Seniorów przy współpracy z Prezydentem Miasta Lublin, zainaugurowana w 2012 r., w związku z obchodami Europejskiego Roku Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej. Ideą przewodnią jest wyróżnienie miejsc na terenie Lublina kawiarni, sklepów, aptek, instytucji (kulturalnych, edukacyjnych, rekreacyjnych, użyteczności publicznej i innych), odpowiadających na potrzeby starszych mieszkańców, poprzez dostosowanie swojej architektury oraz oferowanie produktów, usług, zniżek i rabatów specjalnie skierowanych do tej grupy społecznej. Dotychczas odbyły się dwie edycje Konkursu, których efektem było przyznanie 62 certyfikatów, w 2014 roku rozpoczęła się trzecia.



## Opis przedsięwzięcia:

Celem Konkursu jest wyróżnienie miejsc w Lublinie, które ze względu na oferowane usługi, stosowane zniżki oraz dostępność architektoniczną wychodzą naprzeciw oczekiwaniom starszych mieszkańców miasta. Konkurs skierowany jest do podmiotów, instytucji i organizacji otwartych na potrzeby lubelskich seniorów. Wyróżnione miejsca otrzymują certyfikaty, są oznaczone specjalnym znakiem graficznym, którym mogą się posługiwać przez okres jednego roku. Instytucje i organizacje, które ubiegały się o Certyfikat „Miejsce Przyjazne Seniorom” musiały spełnić przynajmniej jedno z poniższych kryteriów:

- Posiadać ofertę produktów, usług dostosowaną do potrzeb osób starszych lub skierowaną specjalnie do tej grupy społecznej,
- Oferować różnego rodzaju zniżki i promocje dla seniorów,
- Posiadać odpowiednie rozwiązania techniczno-budowlane służące niwelowaniu barier architektonicznych,
- Dostrzegać potrzeby seniorów,
- Tworzyć i kreować miejsca, z których będą korzystały osoby starsze.

Konkurs „Miejsce Przyjazne Seniorom” organizowany jest przy współpracy z Prezydentem Miasta Lublin od 2012 roku, jest to stała inicjatywa Społecznej Rady Seniorów. Certyfikaty „Miejsce Przyjazne Seniorom” przyznawane były w kategoriach: instytucje kultury, organizacje pozarządowe, instytucje samorządowe, zakłady usługowe, usługi medyczne i opiekuńcze.



## Praktyka wyróżniona wpisem do Złotej Księgi za:

Lubelska inicjatywa „Miejsce Przyjazne Seniorom” została wyróżniona wpisem do Złotej Księgi Dobrych Praktyk ze względu na udaną współpracę organizatorów z organizacjami pozarządowymi reprezentującymi seniorów; za promocję inicjatywy w mediach i przestrzeni publicznej, a przede wszystkim za umiejętność pozyskania partnerów sektora rynkowego do zaproponowania seniorom szerokiego wachlarza usług. Akcja organizowana przez Urząd Miasta może być uznana również za instrument kształtowania świadomości osób odpowiedzialnych za zarządzanie miejską przestrzenią publiczną.



## Dane kontaktowe z wykonawcą:

Urząd Miasta Lublin  
plac Króla Wł. Łokietka 1; 20-109 Lublin

## *Miejsca Przyjazne Seniorom we Wrocławiu*



### **Dziedzina działań:**

Projekt zakłada wewnątrzpokoleniową aktywność osób starszych, sprzyja uczeniu się przez całe życie i integracji pokoleń w edukacji, kulturze, aktywności politycznej i działaniach wolontariackich. Przeciwdziała samowykluczeniu i izolacji starszych pokoleń, tworząc przyjazną ludziom starszym przestrzeń publiczną. Inicjatywa promowania określonych miejsc przyczynia się do wzmacniania kondycji zdrowotnej, sprawności i aktywności ruchowej i/lub turystycznej starszych pokoleń.



### **Geneza przedsięwzięcia:**

Program „Miejsca Przyjazne Seniorom” został zainicjowany w styczniu 2009 r. przez Wrocławskie Centrum Seniora. Program ten powstał by, z jednej strony zachęcić osoby starsze do aktywnego spędzania wolnego czasu poza domem, a z drugiej strony by zachęcić właścicieli przyjaznych seniorom przestrzeni do jeszcze większej dbałości o najstarszych mieszkańców miasta Wrocław.

Dziś seniorzy pragną nadal być aktywnymi członkami społeczeństwa i dążą do samorealizacji. Sporą grupę seniorów stanowią jednak nadal osoby, które spędzają większą część wolnego czasu w domu. To im należy udzielić niezbędnych wskazówek odnośnie tego gdzie udać się na spacer, wystawę lub napić się kawy. W przestrzeni miejskiej istnieje wiele instytucji, firm, organizacji, które starają się zapewnić ofertę dla osób po 60. roku życia, jednak nie każde z tych miejsc jest do tego przygotowane.



## Opis przedsięwzięcia:

Miejsca Przyjazne Seniorom to program Wrocławskiego Centrum Seniora, którego istotą jest honorowanie miejsc szczególnie przyjaznych osobom starszym. Mowa o takich miejscach, które wolne są od barier komunikacyjnych, architektonicznych oraz mają specjalną ofertę dla osób po 60. roku życia.

Wrocławskie Centrum Seniora poprzez program Miejsca Przyjazne Seniorom wyróżnia te przestrzenie, w których seniorzy mogą czuć się swobodnie i które są przystosowane do ich potrzeb. Miejsca te mogą być zgłoszone zarówno przez samych właścicieli jak i przez grupę minimum piętnastu osób.

Miejsca uznane za spełniające warunki są wyróżniane specjalnym certyfikatem oraz odznaczeniem CIRS – Wrocławskie Centrum Seniora.

Do tej pory certyfikat Miejsca Przyjaznego Seniorom otrzymały już 62. instytucje, w tym: domy pomocy społecznej, placówki oświatowe, biblioteki, firmy oferujące produkty i usługi dla seniorów.

Program ma charakter ciągły. Przez cały czas trwania projektu podejmowane są działania związane z poszukiwaniem miejsc, które mogą uzyskać certyfikat, rozpatrywaniem zgłoszonych wniosków i uroczystym wręczeniem wyróżnień.



## Praktyka wyróżniona wpisem do Złotej Księgi za:

Projekt „Miejsce Przyjazne Seniorom” został wyróżniony wpisem do Złotej Księgi Dobrych Praktyk za skuteczne promowanie idei tworzenia w przestrzeni publicznej miejsc przyjaznych ludziom starszym. W szczególności za spełnienie następujących kryteriów:

- projekt daje się replikować i adaptować do specyfiki i skali różnych miejscowości;
- przedsięwzięcie jest trwałe, mimo zmieniającego się zestawu instytucji i firm uzyskujących certyfikat;
- zapewniona jest jawność działania przez umożliwienie beneficjentom zgłaszania kandydatur oraz udziału w komisji wyłaniającej firmy i instytucje nagradzane certyfikatem.



## Dodatkowe informacje:

[www.seniorzy.wroclaw.pl](http://www.seniorzy.wroclaw.pl)



## Dane kontaktowe z wykonawcą:

Centrum Informacji i Rozwoju Społecznego –  
Dział Wrocławskie Centrum Seniora  
pl. Dominikański 6; 50-159 Wrocław

## „Rada Seniorów na wrocławskim Osiedlu Nadodrze”



### Dziedzina działań:

Wykorzystanie potencjału osób starszych w programie rewitalizacji zaniedbanych dzielnic.



### Geneza przedsięwzięcia:

Geneza przedsięwzięcia wiąże się z uruchomieniem przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej Rządowego Programu na rzecz Aktywności Senioralnej ASOS, dzięki któremu zainicjowany został projekt utworzenia gremium seniorów w społeczności lokalnej Osiedla Nadodrze. Takie gremium, jak wynikało z naszych działań na tym osiedlu, stanowiłoby przyczynek do animacji oddolnej całego osiedla, przy wykorzystaniu potencjału i kapitału wiedzy osób po 60 roku życia. Dopiero jednak zgromadzenie 40 osób i zapytanie ich o potrzeby spowodowało skonkretyzowanie działań oraz zaplanowanie ich w sposób długofalowy i trwały.

Jednocześnie projekt przewidywał część diagnostyczną – badawczą dotyczącą ustalenia potrzeb i możliwości grupy 60+ oraz ustalenia barier ich funkcjonowania w przestrzeni miejskiej (bariery architektoniczne, miejsca niebezpieczne itp.).

Istotnym elementem okazała się również część motywacyjno – szkoleniowa projektu, która podniosła zdecydowanie poczucie własnej wartości, poczucie sprawstwa i chęć podejmowania konkretnych działań na rzecz innych mieszkańców Osiedla.

Rada Seniorów podjęła prace w 4 departamentach, z których każdy miał swojego juniormentora – młodą osobę animująco-wspierającą. Były to: departament historyczny, opierający się na zbieraniu artefaktów oraz historii opowiedzianej, departament rzemieślniczy – stawiający sobie za cel ratowanie tradycyjnego rzemiosła, departament społeczny – interwencje, petycje, interpelacje oraz departament specjalistów Nadodrza, który zajmuje się odtwarzaniem tradycyjnych receptur i przepisów oraz kreacją lokalnych marek, np. Złoto Nadodrza. We wsparcie prac tego departamentu włączyły się lokalne kawiarnie, wprowadzając do menu np. konkretny specjal.



## Opis przedsięwzięcia:

Utworzenie Rady Seniorów na wrocławskim Osiedlu Nadodrże, dzielnicy objętej programem rewitalizacji, od 30 lat uznanej za niebezpieczną, nieprzyjazną do zamieszkania (tzw. „zły adres”), wcześniej (zarówno przed II wojną światową, jak i po) Nadodrże było dzielnicą znaczącą.

Droga do utworzenia Rady pomogła jednocześnie stworzyć model oddolnej, lokalnej aktywizacji seniorów, których charakteryzuje bardzo niskie poczucie sprawstwa i niska umiejętność, mimo gotowości do angażowania się, tworzenia więzi czy działań lokalnych. Model zakładał wyznaczenie juniormentorów – animatorów lokalnych, którzy zdiagnozowali i wykorzystali najlepsze metody rekrutacji członków Zgromadzenia Seniorów. Zgromadzenie poddawane było szkoleniom i treningom: motywacyjnym, pracy w grupie, zarządzania konfliktem, ale również spotykało się z ekspertami, którzy pomagali zaplanować działania stanowiące odpowiedź na problemy danej społeczności lokalnej: specjaliści od rewitalizacji społecznej i gospodarczej, bezpieczeństwa i samoobrony, projektowania uniwersalnego i planowania transportu publicznego, opiekunowie osób starszych, itp. Zintegrowane Zgromadzenie, wzmocnione ww. działaniami, wybrało spośród siebie członków Rady Seniora. Obie jednostki spotykają się cyklicznie, dzielą obowiązkami i działaniami, wyznaczają przedstawicielstwa i kierunki działań (departamenty), lobują poza społecznością lokalną, zapraszają do współpracy inne organizacje i instytucje.

Aby sprawdzić model w praktyce, kolejni juniormentorzy zdecydowali się na stworzenie lokalnych rad seniora na sąsiadujących z Nadodrżem osiedlach: Ołbin i Kleczków. Dzięki temu w przyszłości powstanie sieć lokalnych rad seniorów, które nie tylko wystawią swojego kandydata w wyborach do gminnej rady, ale również będą się nawzajem wspierać w działaniach lokalnych.



## Praktyka wyróżniona wpisem do Złotej Księgi za:

Projekt „Rada Seniorów na wrocławskim Osiedlu Nadodrże” został wyróżniony wpisaniem do Złotej Księgi Dobrych Praktyk za wypracowanie wzoru udziału osób starszych w „społecznej” części programu rewitalizacji zaniedbanych dzielnic; za zapewnienie osobom starszym realnego wpływu na kształtowanie otaczającej ich przestrzeni, a także za wprowadzenie idei juniormentoringu, która integruje środowisko osób starszych i młodych, potęgując ich potencjał twórczy.



## Dane kontaktowe z wykonawcą:

Fundacja Dom Pokoju  
ul. Łokietka 5/1; Wrocław

## „Seniorada”



### Dziedzina działań:

W projekcie promowane są działania edukacyjne dla seniorów, popularyzacja i wspieranie wolontariatu seniorskiego. W ramach projektu uruchomiono Biuro Wolontariatu Seniorskiego i Klub Integracji Wolontariuszy.



### Geneza przedsięwzięcia:

Realizacja projektu „Seniorada” rozpoczęła się w listopadzie 2012 r. Wypracowane zostały innowacyjne działania, których celem była popularyzacja wiedzy na temat wolontariatu seniorskiego, aktywizacji osób starszych z obszaru województwa warmińsko-mazurskiego, podniesienie poziomu wiedzy, integracja międzypokoleniowa oraz promocja działań osób 50+. Projekt jest kontynuowany.





## Opis przedsięwzięcia:

Projekt „Seniorada” obejmuje szeroką gamę działań dla seniorów oraz realizacji inicjatyw kreowanych przez samych seniorów. W programie oferowano szeroki zakres warsztatów edukacyjnych i konkursów dla osób starszych, odpowiadających ich potrzebom. W ramach projektu prowadzone było Biuro Wolontariatu Seniorskiego (BWS) dostosowane do specyficznych potrzeb wolontariusza seniora, które prowadzi bazę wolontariuszy seniorów, poszukuje dla nich pracy wolontarystycznej. BWS prowadzi i upowszechnia informacje seniorskie np. z zakresu inicjatyw seniorskich, niezbędnych informacji teleadresowych dla seniorów w formie comiesięcznych newsletterów. W ramach funkcjonowania Biura Wolontariatu Seniorskiego wydany został poradnik „Karty seniora”, zawierający pakiet informacji, porad i dobrych praktyk, które można wykorzystywać w codziennym życiu. Poradnik „Karty seniora” powstał przy współpracy seniorów przedstawiających tematy i zagadnienia, którymi warto się dzielić z innymi. Klub Integracji Wolontariuszy jest dla wolontariuszy działających w Olsztynie miejscem wymiany doświadczeń, podejmowania i kreowania inicjatyw wolontariackich.



## Praktyka wyróżniona wpisem do Złotej Księgi za:

Projekt „Seniorada” został wyróżniony wpisem do Złotej Księgi Dobrych Praktyk za ciekawą, kompleksową edukację seniorów wolontariuszy, prowadzenie dla seniorów punktów informacyjnych, pomoc w organizowaniu wolnego czasu. Wolontariusze nie tylko uczyli się, ale również świadczyli pracę na rzecz osób potrzebujących. Szczególnie ważne było to, że uczestnicy projektu mieli wpływ na działania podejmowane w projekcie.



## Dodatkowe informacje:

[www.seniorada.pl](http://www.seniorada.pl)



## Dane kontaktowe z wykonawcą:

Europejskie Stowarzyszenie Edukacji  
i Rozwoju „PIONIER”  
ul. Warmińska 14/21; 10-545 Olsztyn  
tel: 693 949 984

## „Seniorzy na scenę!”



### Dziedzina działań:

Projekt zakładał zagospodarowanie potencjału osób starszych w zakresie kultywowania ob-  
rzędów i tradycji kształtujących lokalną tożsamość, zwiększenie aktywności społecznej senio-  
rów i stworzenie warunków do integracji wewnątrz i międzypokoleniowej, poszerzenie katalo-  
gu usług świadczonych dla osób starszych na terenie gminy, wzrost świadomości w zakresie  
samoorganizacji i aktywności społeczności lokalnej oraz wiedzy w zakresie kultury i obrzędów  
regionalnych.



### Geneza przedsięwzięcia:

Ogólnoeuropejski problem starzenia się społeczeństwa dotyczy również małych społeczności  
wiejskich, co ma odzwierciedlenie w gminnych dokumentach strategicznych. W odpowiedzi na  
zdiagnozowane problemy, Stowarzyszenie Inicjatyw Społecznych „Nasze Prostki” na przełomie  
2012 i 2013 r. zrealizowało projekt pt. „Seniorzy na scenę!”. Przewidziane w nim zadania miały  
swoje umocowanie w opracowanej „Strategii Integracji i Rozwiązywania Problemów Społecz-  
nych Gminy Prostki na lata 2008-2015”. Strategia wskazuje na problem marginalizacji osób  
starszych, który skutecznie ogranicza udział tych osób w życiu społecznym oraz na niski po-  
ziom aktywności społecznej mieszkańców. Przytoczone w strategii cele wyraźnie wskazują na  
konieczność podjęcia działań na rzecz integracji międzypokoleniowej mieszkańców gminy oraz  
zapobiegania izolacji osób starszych. W projekcie ideą przewodnią były integracja, aktywizacja  
i edukacja społeczności lokalnej w oparciu o wartości historyczne i kulturowe oraz poprawa  
jakości i kultury życia osób i rodzin dysfunkcyjnych oraz osób starszych, wspieranie inicjatyw  
kulturalnych osób starszych, usuwanie barier utrudniających funkcjonowanie w społeczeństwie,  
a także aktywizacja osób niepełnosprawnych i bezrobotnych.

Na potrzebę realizacji tego typu projektów wskazywali również sami seniorzy, którzy przy  
okazji różnych spotkań wyraźnie artykułowali swoją chęć i deklarację uczestnictwa w tego typu  
przedsięwzięciach.



## Opis przedsięwzięcia:

Projekt „Seniorzy na scenę!” był realizowany od połowy listopada 2012 r. do końca maja 2013 r. w partnerstwie z Gminą Prostki. Projekt adresowany był do osób powyżej 60 roku życia. Przedsięwzięcie zostało współfinansowane ze środków Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2012-2013. Projekt miał pokazać kim jest współczesny senior, jaki drzemie w nim potencjał i jaka może być jego rola i miejsce we współczesnym społeczeństwie. Projekt wskazał na rolę seniorów w procesie międzypokoleniowego przekazu faktów historycznych i lokalnych tradycji ludowych. Zakładał działania, które zwiększyły aktywność społeczną seniorów i stworzyły warunki do integracji wewnątrz i międzypokoleniowej, pokazały szerokiemu gronu odbiorców jak ważna jest integracja i jaki potencjał tkwi w osobach, które postrzega się jako mało efektywne i nieatrakcyjne społecznie.

Projekt okazał się doskonałym pomysłem na spędzenie czasu wolnego. Stworzenie odpowiednich warunków umożliwiło seniorom realizację ich pasji i ukrytych pragnień, z pożytkiem dla całej lokalnej społeczności. Podniósł poczucie własnej wartości i zmienił poglądy na temat znaczenia seniorów we współczesnym społeczeństwie. Umożliwił integrację i to integrację wielopokoleniową. W obu przedstawieniach teatralnych brały udział dzieci, które dzięki uczestnictwie w projekcie zyskały nowe babcie i dziadków. Obraz osoby starszej w ich oczach zyskał zupełnie nowy wymiar. Dla nich aktywni i pełni werwy dziadkowie są fajnymi partnerami do wspólnych działań. Cotygodniowe spotkania, warsztaty, w trakcie których sami wykonywali rekwizyty niezbędne do przedstawienia, poprawianie siebie na wzajem w trakcie prób, często burzliwe dyskusje, to wszystko faktycznie integrowało uczestników.



## Praktyka wyróżniona wpisem do Złotej Księgi za:

Projekt „Seniorzy na scenę” został uhonorowany wpisem do Złotej Księgi Dobrych Praktyk za przemyślany sposób wykorzystania potencjału starszego pokolenia do promowania i utrwalania tradycji i kultury regionu, a także autentyczną integrację pokoleniową w ramach wspólnie realizowanego przedsięwzięcia, wzmacniając jednocześnie poczucie przynależności do społeczności lokalnej.



## Dodatkowe informacje:

[www.prostki.pl/index.php/organizacjepozarządowe/aktualności/85-seniorzy-na-scene-projekt-modelowy](http://www.prostki.pl/index.php/organizacjepozarządowe/aktualności/85-seniorzy-na-scene-projekt-modelowy)



## Dane kontaktowe z wykonawcą:

Stowarzyszenie Inicjatyw Społecznych  
„Nasze Prostki”  
ul. Krótka 11/6; 19-335 Prostki

## *Stowarzyszenie Przyjaciół „Mam Sąsiada”*



### **Dziedzina działań:**

Głównym celem projektu było łączenie pokoleń w realizacji działań i tworzenie lokalnych wspólnot, a także aktywizacja społeczności lokalnej, integracja międzypokoleniowa z wykorzystaniem potencjału i doświadczeń osób starszych.



### **Geneza przedsięwzięcia:**

Stowarzyszenie Przyjaciół „Mam Sąsiada” z Piotrkowa Trybunalskiego powstało w maju 2012 roku w efekcie działań jednostkowych podejmowanych indywidualnie przez członków np. w zarządzie Wspólnoty Mieszkaniowej, radach rodziców i innych związanych z pomocą sąsiedzką. Zauważono ogromne osamotnienie wśród wielu starszych osób, ich potrzebę komunikowania się z innymi, ale również brak zaufania. Osoby starsze, częściej niż inne, narażone są na działania oszustów i podatne na wyłudzenia. Często w tej grupie osób dochodzi do podejmowania bardzo niekorzystnych decyzji zakupowych.

Stowarzyszenie podjęło działania w szczególności na rzecz osób starszych, samotnych, niepełnosprawnych, których zasoby finansowe niekoniecznie pozwalają na prowadzenie przez nich aktywnego życia. Osoby te często „liczą się z każdym groszem” z uwagi na niskie dochody i nie myślą o tym, by z kimś się spotkać, nie zapłacą również za to, by skorzystać z działań niosących rozwój ich kontaktów osobistych. W związku z tym zamykają się w czterech ścianach własnych mieszkań, unikają ludzi, borykają się z własną samotnością.



## Opis przedsięwzięcia:

Główny cel działalności Stowarzyszenia to rozwijanie sieci przyjaźni międzyludzkiej, między-pokoleniowej, integracji mieszkańców poprzez realizację pomysłów wnoszonych przez różne osoby i przy ich udziale. Postawiono na szeroko rozumianą integrację zarówno między ludźmi ale także instytucjami, dzięki czemu nasze działania prowadzimy wspólnie z innymi organizacjami. Działania są skierowane do każdej zainteresowanej osoby, jednak ze szczególnym nastawieniem na osoby starsze i samotne. Integracja to ważna sprawa w szczególności w „starzejącym się społeczeństwie”. Celem jest zintegrowanie ze sobą jak największej liczby osób. Organizowane są różnego typu działania np. wystawy świąteczne, uroczystości związane z Bożym Narodzeniem i Wielkanocą, spotkania integracyjne mające na celu rozwijanie więzi międzyludzkich jak np. projekt „Otwarta Szafa” polegający na możliwości wymiany ubrań. Stowarzyszenie upamiętnia ciekawe postacie poprzez organizację koncertów (np. Koncert z okazji kanonizacji Jana Pawła II), propaguje zdrowie wśród mieszkańców poprzez wspólne spacerowanie, zorganizowało imprezę mikołajkową dla dzieci z Aikido, dąży do tego, by każdy znalazł u nas coś dla siebie a także przy odrobinie pomocy, mógł zrealizować swój pomysł na przyjaźń.

Działania Stowarzyszenia Przyjaciół „Mam Sąsiada” opierają się na współpracy sąsiedzkiej. Ważne jest by ludzie się znali, spotykali, rozmawiali. W przyszłości zaprocentuje to np. zwiększeniem bezpieczeństwa każdej – samotnej, starszej osoby. Stowarzyszenie kieruje swoje działania głównie do osób starszych aby zapobiec zjawiskom osamotnienia, odrzucenia lub wykluczenia tej grupy osób z życia społecznego.



## Praktyka wyróżniona wpisem do Złotej Księgi za:

Działalność Stowarzyszenia Przyjaciół „Mam Sąsiada” została wyróżniona wpisem do Złotej Księgi Dobrych Praktyk za wspieranie osób starszych szczególnie narażonych na samotność, rozwiązywanie problemów związanych z odrzuceniem i nieznajomością prawa oraz za stworzenie doskonale funkcjonującego modelu wspierania osób potrzebujących poprzez zainicjowanie działań społeczności sąsiedzkiej.



## Dodatkowe informacje:

[www.mamsasiada.blogspot.com/](http://www.mamsasiada.blogspot.com/)



## Dane kontaktowe z wykonawcą:

Stowarzyszenie Przyjaciół „Mam Sąsiada”  
ul. Krasickiego 3; 97-300 Piotrków Tryb.  
e-mail: [mam.sasiada@gmail.com](mailto:mam.sasiada@gmail.com)

## „Szkoła @ktywnego Seniora”



### Dziedzina działań:

„Szkoła @ktywnego Seniora” jest jedynym w Polsce kompleksowym i innowacyjnym programem edukacyjnym, przeznaczonym jest dla osób starszych, którego formuła opiera się na długofalowym partnerstwie organizacji pozarządowej i instytucji kultury. Celem Programu jest integracja środowiska, udoskonalanie metod uczenia osób dorosłych, wykorzystywanie nowych technologii oraz promowanie dialogu pokoleniowego.



### Geneza przedsięwzięcia:

Podstawą realizacji programu była diagnoza dotycząca osób starszych z której wynika, że ta grupa osób jest najbardziej zdeintegrowaną grupą społeczną. Jest narażona na ryzyko wykluczenia społecznego m.in. z powodu niskich świadczeń emerytalnych, wczesne wycofanie się z rynku pracy, zły stan zdrowia, niskie wykształcenie, brak kompetencji i umiejętności w zakresie nowych technologii. Seniorzy w Polsce traktowani są przede wszystkim jako odbiorcy pomocy społecznej i opieki zdrowotnej. Uczestniczące w programie osoby mogą wykorzystać swój potencjał, zdobyć nowe umiejętności i kompetencje, twórczo spędzać czas oraz nawiązywać kontakty z innymi osobami.



## Opis przedsięwzięcia:

Program „Szkoła @ktywnego Seniora” pomaga w tworzeniu środowiskowych grup osób starszych, które pragną rozwijać swoje zainteresowania, nabywać nowe umiejętności, wymieniać wiedzę i doświadczenia, realizować swoje pomysły. Różnorodne działania przyczyniają się do zmiany stereotypów związanych ze starością poprzez kompleksowe i systematyczne podejście, które opiera się nie tylko na aktualizacji umiejętności seniorów, ale również na pomaganiu w integracji i rozwijaniu aktywności społecznej i obywatelskiej. W ramach programu uczestnicy brali udział m.in. w:

- warsztatach, kursach obsługi komputera i korzystania z internetu np. korzystania z programu Picasa, tworzenia prezentacji multimedialnych, stron internetowych itp.,
- Międzynarodowych Olimpiadach Seniorów i Międzynarodowych Olimpiadach Sportowych,
- kursach nauki języków obcych i spotkaniach z wolontariuszami native speaker,
- konferencjach krajowych i międzynarodowych dotyczących roli nowych technologii w podnoszeniu jakości życia osób starszych,
- redagowaniu książek.

Uczestnikami programu „Szkoła @ktywnego Seniora” były osoby powyżej 50 roku życia, zajęcia prowadzone były przez młodych trenerów, bibliotekarzy, studentów, stażystów Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Szkoła @ktywnego Seniora realizowana była w partnerstwie międzynarodowym, co umożliwiało polskim seniorom nawiązanie kontaktów i wymianę doświadczeń z partnerami z innych krajów.



## Praktyka wyróżniona wpisem do Złotej Księgi za:

Projekt „Szkoła @ktywnego Seniora” wyróżniony został wpisaniem do Złotej Księgi Dobrych Praktyk za tworzenie wspólnoty seniorów oraz skuteczną integrację między i wewnątrzpokoleniową poprzez odwołanie się do naturalnych zainteresowań, pasji i wiedzy, za wspólne tworzenie i „zdrową” rywalizację, a także za promowanie idei „uczenia się przez całe życie”, za rozwijanie umiejętności przez seniorów.



## Dodatkowe informacje:

[www.sas.tpnk.org.pl](http://www.sas.tpnk.org.pl);  
[www.sevie.eu](http://www.sevie.eu)



## Dane kontaktowe z wykonawcą:

Wojewódzka Biblioteka Publiczna w Krakowie  
ul. Rajska 1; 31-124 Kraków

## *Sztuka zmienia i łączy pokolenia*



### **Dziedzina działań:**

Projekt zakłada międzypokoleniową aktywność osób starszych, studentów i rodzin wielopokoleniowych. Tworzenie płaszczyzny porozumienia międzygeneracyjnego, umożliwienie zróżnicowanym grupom wiekowym samorealizacji oraz rozwijanie umiejętności.



### **Geneza przedsięwzięcia:**

Program „Sztuka zmienia i łączy pokolenia” został zainicjowany w listopadzie 2012 r. przez Wrocławskie Centrum Twórczości Dziecka. Program zakłada tworzenie warunków sprzyjających aktywizacji i samorozwoju seniorów w gronie osób zróżnicowanych wiekowo., Do projektu zaproszono trzy grupy: seniorów z Domów Pomocy Społecznej, studentów oraz rodziny wielopokoleniowe. Spotkania warsztatowe służyły przede wszystkim integracji międzypokoleniowej, wzmocnieniu więzi rodzinnych oraz kształtowaniu u ludzi młodych i dzieci troski o ludzi starszych i samotnych. Natomiast zaproszenie do projektu mieszkańców Domów Pomocy Społecznej miało za zadanie przywrócenie ich do społeczeństwa oraz nawiązaniu nowych znajomości aby poczuli się potrzebni i mogli dzielić się doświadczeniem i swoją wiedzą.



## Opis przedsięwzięcia:

„Sztuka zmienia i łączy pokolenia” to projekt polegający na organizacji warsztatów teatralnych i filmowych dla rodzin wielopokoleniowych, osób dorosłych, studentów oraz seniorów z wrocławskich Domów Pomocy Społecznej. Projekt stworzył osobom starszym więcej możliwości spędzania wolnego czasu, a także wzmocnił ich aktywność i zaangażowanie w aktywne życie społeczne. Uczestnictwo w projekcie wpłynęło na kształtowanie świadomości i nowej kultury relacji międzypokoleniowych, dostrzeżenie podobieństw i różnic oraz korzyści płynących ze współpracy międzypokoleniowej. Umożliwił ponadto poszerzenie form wsparcia dla rodzin wielopokoleniowych. Projekt „Sztuka zmienia i łączy pokolenia” ma być szansą na nauczenie rodzin wielopokoleniowych wspólnego spędzania czasu, uczenia się od siebie co nie jest szczególnie częstym zjawiskiem, spotkania w Domach Pomocy Społecznej dawały możliwość aby zaoferować ich mieszkańcom szansę na wspólne spędzenie czasu w sposób kreatywny i angażujących osoby starsze samotne aby mogły podzielić się swoimi umiejętnościami. W czasie trwania projektu dzieci, rodzice, dziadkowie, studenci oraz mieszkańcy DPS przygotowują spektakle, które prezentują publicznie podczas finału projektu.

## Praktyka wyróżniona wpisem do Złotej Księgi za:

Projekt „Sztuka zmienia i łączy pokolenia” został wpisany do Złotej Księgi Dobrych Praktyk za udane zaangażowanie we wspólne przedsięwzięcie zarówno nieznających się osób, należących do różnych pokoleń, jak i całych rodzin wielopokoleniowych. Twórcy inicjatywy aktywizując osoby starsze zdobyli też doświadczenie w zachęcaniu mieszkańców DPS do nie rutynowych działań, organizując w interesujący sposób ich czas wolny.

## Dane kontaktowe z wykonawcą:

Wrocławskie Centrum Twórczości Dziecka  
ul. Kuźnicza 29a; 50- 138 Wrocław  
tel. 71 772 49 13  
[www.centrumtworczości.pl](http://www.centrumtworczości.pl)

## *Warsztaty komputerowe dla Słuchaczy Sądeckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku*



### **Dziedzina działań:**

Projekt edukacyjny umożliwiający seniorom nabycie umiejętności obsługi komputera i korzystania z Internetu, jest znakomitym narzędziem przeciwdziałania wykluczeniu technologicznemu oraz daje możliwość seniorom kontaktów z rodziną i znajomymi, co wpływa na uniknięcie osamotnienia i odizolowania od społeczeństwa.



### **Geneza przedsięwzięcia:**

Opis niniejszej dobrej praktyki obejmuje edukację i nabycie nowych umiejętności w zakresie nowoczesnych technologii informacyjnych, w celu integracji społecznej i dostępu do usług społecznych oraz integracji międzypokoleniowej, w celu przeciwdziałaniu wykluczeniu i izolacji starszych pokoleń.

Stowarzyszenie „Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku” w Nowym Sączu powstało na wyraźne zapotrzebowanie społeczne, jakim jest m.in. umożliwienie ludziom starszym edukacji w różnych dziedzinach nauk, w tym dostępu do dóbr technologicznych. W zakresie programu edukacyjnego dla Słuchaczy. Sądecki UTW nawiązał współpracę z Państwową Wyższą Szkołą Zawodową w Nowym Sączu, a dokładnie z Zakładem Informatyki w Instytucie Technicznym, dysponującym pracownią komputerową i profesjonalnym zespołem dydaktycznym.

Umiejętność obsługi komputera oraz korzystania z Internetu w dzisiejszych czasach stanowi domenę zarezerwowaną w dużej mierze tylko dla ludzi młodych. Osoby starsze, które nie dorastały w erze komputerów, nie mogły nabyć tych zdolności. Umiejętność obsługi komputera oraz korzystanie z Internetu to otwarcie okna na świat. Poprzez Internet można robić zakupy, kontaktować się z rodziną, znajomymi na całym świecie i to praktycznie za darmo. Internet to także szerokie źródło wiedzy oraz najnowszych informacji. Jest to również skuteczny sposób na uniknięcie poczucia samotności i odizolowania od społeczeństwa.



## Opis przedsięwzięcia:

Sądecki UTW w ramach oferty edukacyjnej dla seniorów corocznie prowadzi warsztaty komputerowe. Seniorzy z terenu Miasta Nowego Sącza i Powiatu Nowosądeckiego nie mieli możliwości edukacji w tym zakresie w sposób dla nich przystępny i zorganizowany. Barię dla nich stanowiła również obawa przed urządzeniami komputerowymi, które wydawały się im trudne w obsłudze. Jeżeli prosili o pomoc młodszych członków rodziny, to ci nie mieli czasu lub nie wiedzieli, jak wytłumaczyć coś, co dla nich jest oczywiste.

Oczywistą potrzebą stało się zorganizowanie dla Słuchaczy SUTW warsztatów komputerowych, na których mogą krok po kroku zdobyć umiejętności obsługi komputera oraz korzystania z Internetu, a tym samym przeciwdziałać wykluczeniu technologicznemu osób starszych na terenie Miasta Nowego Sącza i Powiatu Nowosądeckiego.

Zajęcia dla seniorów odbywają się w systemie roku akademickiego, czyli od października do czerwca następnego roku kalendarzowego. Zajęcia komputerowe dla seniorów prowadzone są przez studentów Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Nowym Sączu. Nabyte umiejętności słuchaczy przeciwdziałają izolacji oraz wykluczeniu osób starszych. Znakomitym tego przykładem jest praktyczne wykorzystanie umiejętności komputerowych seniorów poprzez ich aktywną działalność w warsztatach dziennikarskich, współpracę z lokalnymi mediami polegającą na opracowywaniu comiesięcznego dodatku „Senior” dla Dobrego Tygodnika Nowosądeckiego, wydawanie własnego „Biuletynu” Nowosądeckiego UTW.



## Praktyka wyróżniona wpisem do Złotej Księgi za:

Projekt „Warsztaty komputerowe dla Słuchaczy Sądeckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku” został wyróżniony wpisaniem do Złotej Księgi Dobrych praktyk za zapewnienie uczestnikom spotkań nabycia nowych umiejętności w zakresie nowoczesnych technologii informacyjnych. Osoby starsze korzystające z edukacji w różnych dziedzinach nauk, w tym informatycznej, otrzymują możliwość łatwego dostępu do usług społecznych, nowych kontaktów, a tym samym nie są wykluczeni technologicznie. Projekt realizuje również cel integracji międzypokoleniowej i społecznej.



## Dodatkowe informacje:

[www.sutw.pl](http://www.sutw.pl)



## Dane kontaktowe z wykonawcą:

Stowarzyszenie Sądecki Uniwersytet  
Trzeciego Wieku  
ul. Jagiellońska 18; 33-300 Nowy Sącz  
tel./fax (18) 443 57 08 e-mail: sekretariat@sutw.pl

## „AKtywizaCJE SENIORÓW”



### Opis przedsięwzięcia:

„AKtywizaCJE SENIORÓW” to program, który początkowo wprowadzono dla pensjonariuszy Domu Pomocy Społecznej. Polegał na tym, że ofertę stałych zajęć wzbogacono o różne rodzaje aktywności indywidualnej (nordic walking) i grupowej (np. gimnastyka przy muzyce, rywalizacja pod hasłem Active Senior). Stopniowo dodawano kolejne konkurencje sprawnościowe (drzewko szczęścia, butelki itp.) i uczono seniorów różnych gier, takich jak: kręgle, bule, soft petanque, ping-pong. Codzienne prowadzenie rehabilitacji w DPS pokazało bowiem, że osoby starsze i niepełnosprawne nie garną się do tradycyjnej gimnastyki i ćwiczeń, pomimo iż wskazywano im korzyści z zażywania tego typu ruchu. To właśnie z tego powodu podjęto poszukiwania innych form ruchu, starając się przekonać pensjonariuszy, że ćwiczenia nie muszą być nudne i że każdy może wybrać formę aktywności fizycznej dostosowaną do jego możliwości, która może stać się pasją i ulubioną formą spędzania wolnego czasu.

Następnie zrodził się pomysł, aby do zabawy zaprosić również osoby z zewnątrz, czyli zorganizować turnieje o zasięgu lokalnym. Najpierw do projektu dołączyli mieszkańcy innych domów pomocy społecznej, potem uczestnicy warsztatów terapii zajęciowej, a ostatnio także seniorzy ze środowiska lokalnego. Celem projektu jest wzmocnienie motywacji i pokazanie korzyści płynących z aktywnego trybu życia, uświadomienie konieczności utrzymania dobrego stanu fizycznego i psychicznego, a także integrowanie środowiska seniorów.

Sposoby aktywizacji seniorów inne niż tradycyjna rehabilitacja weszły już na stałe do oferty i kalendarza Domu Pomocy Społecznej w Krakowie przy ul. Kluzeka: jedne jako zajęcia stałe – odbywające się w każdym tygodniu – dla mieszkańców domu, inne jako spotkania towarzyskie (np. rozgrywki w bule) czy cykliczne turnieje z udziałem seniorów i osób z niepełnosprawnościami z Małopolski.

Oferta stałych zajęć sportowo-rekreacyjnych dla mieszkańców jest dostosowywana do ich potrzeb, możliwości i preferencji; zajęcia te zajmują średnio 4 godziny dziennie. Od poniedziałku do piątku odbywają się:

- w godzinach przedpołudniowych: nordic walking, gimnastyka przy muzyce, gry w ping-ponga i w piłkarzyki;
- w godzinach popołudniowych: rozgrywki w kręgle, klasy, drzewko szczęścia (rzut do celu), rzuty obręczą do celu. Każda z konkurencji jest przeprowadzana w formie zawodów (wyniki są zapisywane przez sędziów i pod koniec zajęć są oficjalnie ogłaszane);
- w każdy piątek: rozgrywki (w zależności od pogody) w bule lub soft petanque. Szczególne zaangażowanie seniorzy wykazują w grze w bule. Początkowo była to gra na trawie, a od 2014 roku Dom Pomocy Społecznej posiada profesjonalne pole do gry, co oczywiście mobilizuje do organizowania towarzyskich rozgrywek oraz cyklicznego już turnieju.

W ramach oferty dla środowiska lokalnego są organizowane następujące cykliczne turnieje (w każdym uczestniczy średnio ok. 40 zawodników):

- turniej soft petanque – w lutym,
- turniej gier w holu (butelki, kręgle, świecznik) – w marcu,
- turniej tenis cup – w kwietniu,
- turniej gier podwórkowych (strzały na bramkę, rzut monetą, wyścig pokoju, klasy) – w maju,
- turniej gry w bule – w czerwcu,
- olimpiada ogrodowa (golf, miękkie lądowanie, rzut do kosza, bule) – we wrześniu,
- turniej gier barowych (piłkarzyki, rzutki, kościany poker) – w listopadzie.

Mieszkańcy mają do dyspozycji w DPS: salę rehabilitacyjną wyposażoną w różne sprzęty do ćwiczeń, świetlicę i hol, a na zewnątrz bulodrom oraz ogród i park. Pomieszczenia wewnątrz budynku są wykorzystywane do przeprowadzania stałych zajęć z cyklu: gimnastyka przy muzyce, Active Senior, ping-pong, piłkarzyki. Przestrzeń na zewnątrz domu służy do zajęć z nordic walkingu oraz do gry w bule. Opiekę nad działaniami seniorów sprawują terapeuci – rehabilitanci i instruktor terapii zajęciowej, którzy poza realizowaniem planu stałych zajęć odpowiadają również za organizację turniejów o charakterze lokalnym.

Prowadzenie – wykraczających poza tradycyjne formy rehabilitacji – regularnych zajęć sportowych i rekreacyjnych dla osób starszych i niepełnosprawnych przyczyniło się do:

- poprawy ich sprawności fizycznej i utrzymania na bieżąco dobrego stanu psychofizycznego,
- wzrostu liczby osób starszych i niepełnosprawnych korzystających z różnych form aktywności ruchowej,
- budowania ich relacji z innymi poprzez utrzymywanie kontaktów oraz rywalizację sportową,

- sprawiania im satysfakcji i radości płynącej ze wspólnie spędzanego czasu oraz wzmacniania ich poczucia własnej wartości.

Warunkiem sukcesu było zaangażowanie pracowników, którzy podjęli trud przekonania osób starszych i niepełnosprawnych do aktywności fizycznej przez stopniowo wprowadzane i odpowiednio dobrane ćwiczenia i zabawy, a następnie przez wytrwałe zachęcanie do sportowej rywalizacji, która zwiększyła motywację. Barrierami do pokonania są bowiem nie tylko ograniczenia wynikające ze stanu zdrowia osób starszych, ale także ich niska samoocena, brak wiary we własne możliwości i lęk przed ewentualnym bólem.



### **Uzasadnienie wyróżnienia:**

Projekt jest przemyślaną, dobrze umotywowaną, starannie i konsekwentnie wprowadzaną formą wzbogacania oferty codziennych zajęć mieszkańców Domu Pomocy Społecznej.

Formy zajęć sportowych są tak dobrane, by były atrakcyjne, a wprowadzane stopniowo – ośmielały i w niewymuszony sposób przyzwyczajały osoby starsze do regularnej aktywności ruchowej. Zaś sam dom i jego sportowe obiekty – uczyniły miejscem otwartym dla innych.

Opis projektu pokazuje, jak można (przy odpowiedniej motywacji), wychodząc od drobnych działań, rozwijać je i modyfikować z sukcesem. Przy okazji zmieniać tradycyjny wizerunek Domu Pomocy Społecznej i jego pensjonariuszy.

Projekt jest niezwykle inspirujący jako wzór działania. Może być jednak skutecznie skopiowany jedynie dzięki podobnej pomysłowości, determinacji oraz równie dużemu zaangażowaniu rehabilitantów i innych pracowników na rzecz dobrego dopasowania oferty do możliwości seniorów, co buduje poczucie bezpieczeństwa u ćwiczących i właściwą atmosferę, zmniejszającą skrępowanie i łagodzącą różnego rodzaju lęki.



### **Wnioskodawca i realizator:**

Dom Pomocy Społecznej,

31-222 Kraków, ul. Kluzeka 6

tel. (12) 415-25-92, e-mail:dpskluzeka@dpskluzeka.pl;

www.dpskluzeka.pl www.facebook.com – Bulodrom na Kluzeka i DPS Kluzeka, Kraków

## „Igrzyska dla osób z niepełnosprawnością”



### Opis przedsięwzięcia:

„Igrzyska dla osób z niepełnosprawnością” są przedsięwzięciem, które służy poprawie kondycji fizycznej uczestników (osób starszych i z niepełnosprawnościami), nauce współpracy w grupie, wymianie doświadczeń i spędzaniu czasu w gronie osób wzajemnie rozumiejących swoje problemy, a przy tym – integracji tych osób z młodzieżą gimnazjalną.

Inicjatorem tych działań było w 2010 roku Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Nowym Tomyślu, które podjęło w tej sprawie współpracę z Zarządem Rejonowego Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów oraz z Gimnazjum im. F. Szoldrskiego. Motywacją podjęcia działania była chęć złagodzenia problemu izolacji społecznej osób starszych i niepełnosprawnych – sygnalizowanego przez pracowników PCPR oraz przedstawicieli PZERil i Powiatowej Społecznej Rady ds. Osób Niepełnosprawnych.

Igrzyska są przedsięwzięciem cyklicznym, corocznym, organizowanym od 6 lat. W tym czasie zainteresowanie różnych środowisk ciągle rośnie. Uczestnikami konkurencji oraz kibicami są osoby starsze i z niepełnosprawnościami, członkowie stowarzyszeń i fundacji z terenu powiatu. Każda drużyna składa się z określonej liczby osób zgłoszonej organizatorom przed igrzyskami. Kibicować można zarówno indywidualnie, jak i w grupach zorganizowanych.

Informacje o igrzyskach są upowszechniane za pomocą plakatów, informacji w lokalnych mediach, przez bezpośrednie kontakty z przedstawicielami różnych instytucji (głównie stowarzyszeń i fundacji z terenu powiatu). Po igrzyskach odbywa się dyskusja nad ich przebiegiem, omawiane są problemy, sugestie, opinie, opracowywane pomysły ewentualnych zmian i ulepszeń.

Każdy z organizatorów ma określone zadania służące realizacji imprezy integracyjnej:

- Zarząd Rejonowy PZERil jest odpowiedzialny za różne aspekty organizacyjne, m.in. zapewnienie posiłku (gorąca pożywna zupa), kontakt z wszystkimi zainteresowanymi grupami oraz zakup i organizację materiałów niezbędnych do przeprowadzenia konkurencji.



- PCPR w Nowym Tomyślu jest odpowiedzialne za kontakt oraz informowanie wszystkich uczestników i organizatorów, przygotowanie zaproszeń i plakatów informacyjnych, zakup potrzebnych materiałów, m.in. nagród, zaproszenie włodarzy z terenu powiatu oraz gości, organizację przynajmniej jednej konkurencji dla uczestników. Pracownicy PCPR uczestniczą w samych igrzyskach jako osoby wspierające i czuwające nad realizacją całości.
- Nauczyciele i młodzież gimnazjalna są odpowiedzialni za część organizacyjną, obsługę i sędziowanie oraz pilnowanie punktacji i prawidłowości wykonywania zadań przez zawodników. Igrzyska odbywają się w sali gimnastycznej Gimnazjum im. F. Szoldrskiego w Nowym Tomyślu, przy użyciu sprzętu sportowego pozostającego w wyposażeniu szkoły oraz niezbędnych dodatkowych materiałów (w zależności od potrzeb), np. kijków do nordic walking, artykułów papierniczych, plastycznych i in.

Osoby starsze uczestniczą w przedsięwzięciu jako współorganizatorzy, zawodnicy, konsultanci. Młodzież gimnazjalna służy pomocą, obsługuje poszczególne konkurencje sportowe, czuwa nad poprawnością ich wykonywania i poprawnym przyznawaniem punktów. Pomaga przy organizacji konkurencji.

Wszystkie osoby zaangażowane w organizację igrzysk wykonują swoją część zadań nieodpłatnie. Szacunkowe koszty wszystkich sześciu dotychczasowych igrzysk to ok. 12 700 zł. Środki pochodziły z różnych źródeł, w tym z PFRON i PZERiI.

Głównym zamierzonym i osiągniętym efektem jest to, że osoby starsze i z niepełnosprawnościami integrują się między sobą oraz z młodszymi pokoleniami, a przy tym uczestnicy igrzysk podnoszą swoją sprawność fizyczną. Dodatkowym efektem jest niespodziewanie duże zainteresowanie igrzyskami wśród osób z niepełnosprawnościami, a także zawiązywanie się nowych, długoletnich znajomości między uczestnikami projektu. Zawarte znajomości stają się często zaczątkiem późniejszych, wspólnych działań.

Najważniejszą barierą do pokonania w tym przedsięwzięciu było stereotypowe myślenie o aktywności i sprawności fizycznej występujące zarówno wśród osób starszych, jak i wśród organizatorów i partnerów. Sukces zapewniło organizowanie aktywności fizycznej w formie przyjemnej, zabawowej, bez jakiegokolwiek zmuszania do wysiłku ruchowego.





## Uzasadnienie wyróżnienia:

Projekt ten jest inspirującym przykładem wykorzystania infrastruktury miasta przeznaczonej zasadniczo dla uczniów (obiekty sportowe szkoły gimnazjalnej) do działań na rzecz seniorów i zaangażowania przy tym potencjału obu tych grup. Zorganizowanie igrzysk w szkole, wspólnie z uczniami, to dobry sposób pokazania młodym obrazu starości i niepełnosprawności odbiegającego od stereotypu. Mimo że igrzyska odbywają się na razie raz w roku, seniorzy mogą przygotowywać się do nich przez cały rok, a co za tym idzie – integrują się, uprawiają sport, działają w grupach, pokonują samotność i brak motywacji.

Z punktu widzenia organizacyjnego przedsięwzięcie jest wpisane w klarowny schemat z wyraźnie postawionym celem, rocznym cyklem działania i oceny, ustalonymi procedurami, rozdzielonymi zadaniami i odpowiedzialnością rozłożoną pomiędzy głównych organizatorów, tj.: Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie, Zarząd Rejonowy Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów oraz nauczycieli i uczniów gimnazjum. Powyższy schemat sprawdził się w praktyce, o czym świadczy fakt, że igrzyska są organizowane corocznie od 2010 roku.

Na podstawie opisu przedsięwzięcia można też określić warunki niezbędne do skopiowania go w innym miejscu – z podobnym sukcesem. Zasadnicza wydaje się zwłaszcza rola Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie polegająca na tworzeniu trwałego partnerstwa instytucji lokalnych, zarówno do organizacji samych zawodów, jak i do rekrutowania drużyn zawodników i kibiców (spośród członków stowarzyszeń, a także osób korzystających z warsztatów terapii zajęciowej i dziennych domów pobytu).



## Wnioskodawca i realizator:

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Zarząd Rejonowy w Nowym Tomyślu

64-300 Nowy Tomyśl, ul. Komunalna 2, tel. 61 442 23 80,

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie (PCPR)

64-300 Nowy Tomyśl, ul. Poznańska 30, tel./fax. 61 44 26 773,

e-mail: [pcpr@powiatnowotomyski.pl](mailto:pcpr@powiatnowotomyski.pl), [www.pcprnt.pl](http://www.pcprnt.pl)

oraz Gimnazjum im. Feliksa Szodrskiego w Nowym Tomyślu,

64-300 Nowy Tomyśl, os. Północ 25, tel. 61 442 23 91,

e-mail: [sekretariat@gim-nt.com](mailto:sekretariat@gim-nt.com), [www.gim-nt.pl](http://www.gim-nt.pl)

## „Książka do domu”



### Opis przedsięwzięcia:

„Książka do domu” to projekt społeczny kierowany do osób, które samodzielnie nie mogą dotrzeć do biblioteki. Książki ze zbiorów bibliotecznych są dostarczane do domu osobom chorym, niepełnosprawnym, zamieszkałym na terenie miasta Słupska.

Inicjatorami pomysłu byli bibliotekarze Miejskiej Biblioteki Publicznej w Słupsku zainspirowani podobnymi praktykami w bibliotekach na świecie. Głównym celem projektu jest zaspokojenie potrzeb kulturalnych mieszkańców Słupska, a zarazem zwiększenie poziomu czytelnictwa wśród najstarszych spośród nich. Ważnym aspektem realizacji projektu jest przeciwdziałanie izolacji społecznej, poczuciu osamotnienia wśród ludzi starszych, ich postępującej apatii i bezradności.

Usługa jest bezpłatna. Została uruchomiona 15 września 2014 roku. Dostarczaniem książek do domu zajmują się bibliotekarze. Bibliotekarz koordynujący projekt nie tylko dostarcza książki. Jego wizyta jest okazją do rozmowy, poznania osobistej sytuacji danej osoby, jej zainteresowań i preferencji czytelniczych, co pozwala umiejętnie doradzić i dobrać literaturę. Ponadto bibliotekarz pełni bardzo często rolę słuchacza, powiernika, doradcy w codziennych problemach i potrzebach, np. pomaga wypełnić wnioski do urzędu lub wyszukać w Internecie potrzebne informacje. Między bibliotekarzem a czytelnikiem niejednokrotnie nawiązują się życzliwe, a nawet przyjacielskie relacje. Bibliotekarz pamięta o urodzinach, składa telefonicznie bądź osobiście życzenia. Czytelnicy rewanżują się m.in. dobrym słowem lub domowym wypiekiem.

W celu zachowania bezpieczeństwa osób korzystających z akcji, bibliotekarze oraz wolontariusze odwiedzający zainteresowane osoby w domach są zaopatrzeni w imienny dokument, wystawiony przez dyrektora Miejskiej Biblioteki Publicznej w Słupsku, upoważniający ich do dostarczania książek do domu. Pierwsza wizyta bibliotekarza u osoby zainteresowanej otrzymywaniem książek do domu odbywa się w towarzystwie koordynatora lub kierownika filii usytuowanej naj-

bliżej miejsca zamieszkania osoby zainteresowanej tą usługą. Podczas pierwszej wizyty bibliotekarz zapoznaje czytelnika z regulaminem korzystania ze zbiorów i z usług MBP w Słupsku oraz z regulaminem dostarczania książek do domu, a następnie wypełnia zobowiązanie na podstawie dokumentu tożsamości, które czytelnik potwierdza własnoręcznym podpisem. Jednorazowo czytelnik może wypożyczyć maksymalnie cztery książki. Czytelnik jest obowiązany do dbałości o wypożyczone książki.

Udział osób starszych polega na zgłoszeniu się do biblioteki drogą telefoniczną, samodzielnie lub przez opiekuna czy sąsiada. Podczas rozmowy ustala się, jakie książki senior chciałby zamać. Bibliotekarz realizuje zamówienie, a następnie udaje się bezpośrednio do domu czytelnika. Wizyta w domu daje sposobność do dokładnego poznania indywidualnych preferencji czytelnicych seniora oraz rozmowy z jego bliskimi. To sprawia, że czytelnik czuje się dowartościowany. Jest to również dobra okazja do zaproponowania nowości bibliotecznych i innych usług.

Z akcji tej stale korzysta ponad dwuosobowa grupa czytelników, a promowano ją za pomocą plakatów i ulotek kolportowanych w instytucjach kultury, kawiarniach, przychodniach lekarskich w mieście. Informowano o niej także w radiu, telewizji regionalnej, na stronie internetowej biblioteki i w portalach społecznościowych oraz poprzez nieformalny kanał – pocztę pantoflową.

W ramach akcji biblioteka ponosi koszty dojazdu do czytelnika, tj. koszt biletu komunikacji miejskiej (5 zł). Do osób, które mieszkają w centrum miasta, bibliotekarze docierają pieszo. Czytelnicy korzystają z usługi bezpłatnie.

Efektem usługi „książka do domu” jest zmniejszenie barier dostępu do kultury osób, które do tej pory z powodu zaawansowanego wieku, stanu zdrowia czy niepełnosprawności nie mogły korzystać ze zbiorów biblioteki. Bezpośredni kontakt z bibliotekarzem, który może poznać indywidualne potrzeby czytelnicy, sprawia, że seniorzy chętnie korzystają z tej formy udostępniania książek. Ważną wartością zaproponowanej usługi jest również utrzymanie kontaktu z członkami rodzin osób korzystających z tejże usługi, zaznajamianie ich z kolejnymi ofertami dla seniorów i osób niepełnosprawnych, a także współpraca z instytucjami powołanymi do udzielania wsparcia stosownego do oczekiwań i możliwości.



### Uzasadnienie wyróżnienia:

Inicjatywa biblioteki jest cenna dla starszych osób pozostających w domu, bowiem w ich przypadku zastąpienie książek papierowych przez wydawnictwa elektroniczne – z oczywistych względów – nie jest tak łatwe jak w przypadku ludzi młodszych. Wartością dodaną projektu jest bezpośredni kontakt z bibliotekarzem, wychodzący poza dostarczenie zamówienia, rozmowę o lekturze i doradzanie w kwestii wyboru wypożyczanych książek. Bardzo istotne jest też staranie o to, by w przedsięwzięcie włączyć również bliskich osób starszych i niepełnosprawnych.

Projekt został starannie zaplanowany w różnych aspektach: od diagnozy problemu, poprzez ustalenie procedury i zasad postępowania mających na względzie bezpieczeństwo osób odwiedzanych, po zapewnienie sposobów informowania o przedsięwzięciu i jego promocji. Dostarcza więc gotowego wzoru działania, możliwego do powielenia i adaptacji. Nie wymaga spełnienia jakichś szczególnych warunków (poza oczywistymi wymogami odpowiednich zachowań i odpowiedzialności bibliotekarzy odwiedzających osoby starsze w domach) ani ponoszenia wysokich kosztów.



### Wnioskodawca i realizator:

Miasto Słupsk,

76-200 Słupsk, Plac Zwycięstwa 3;

Miejska Biblioteka Publiczna im. Marii Dąbrowskiej w Słupsku,

76-200 Słupsk, ul. Grodzka 3, tel. 69 842 72 01 do 03;

[www.biblioteka.slupsk.pl](http://www.biblioteka.slupsk.pl)

## „Latające Babcie z Plusem”



### Opis przedsięwzięcia:

Przedsięwzięcie „Latające Babcie z Plusem” (Plus to Dziadek, który dołączył do Babć w 2013 roku) jest inicjatywą grupy łódzkich seniorów, którzy działają jako wolontariusze, pisząc i prezentując utwory literackie dla dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym. Równocześnie rozwijają własne indywidualne umiejętności i zainteresowania.

Seniorzy zasadniczo ukierunkowali się w swych działaniach na dzieci pokrzywdzone przez los i przez dorosłych, chore, niepełnosprawne. Takich dzieci w Łodzi jest sporo. Pod szczególną opieką „latających” znalazły się w pierwszym rzędzie dzieci z Fundacji Dom w Łodzi.

Projekt jest otwarty dla seniorów, którzy chcieliby pisać utwory dla dzieci oraz „latać” z nimi do przedszkoli, szkół i różnych placówek edukacyjno-wychowawczych. Skład zespołu zmienia się okresowo. W chwili zgłoszenia działało w nim dziesięć Babć i jeden Dziadek.

Projekt – pod auspicjami Stowarzyszenia kobiety.lodz.pl – realizowany jest nieprzerwanie od 2009 roku. Jego autorką jest Urszula Machcińska, łódzka emerytka, były bankowiec. Partnerami Latających Babć z Plusem są dyrektorzy placówek, do których seniorzy „latają” – przedszkoli, szkół, fundacji i innych instytucji, np. bibliotek, Akademickiego Ośrodka Inicjatyw Artystycznych (AOIA), Fundacji Edukacji i Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego (FERSO), Centrum Wolontariatu w Łodzi itp.

Informacje o przedsięwzięciu były i są zamieszczane w mediach, na stronach Stowarzyszenia [www.kobiety.lodz.pl](http://www.kobiety.lodz.pl) oraz [www.latajacebabcie.pl](http://www.latajacebabcie.pl). Pewną rolę odegrały też rozmowy wśród przyjaciół i znajomych (poczta pantoflowa). Pierwotny trzon projektu stanowiły osoby uczestniczące w – zorganizowanych wcześniej w Stowarzyszeniu kobiety.lodz.pl – warsztatach pisania bajek dla dzieci. Uczestniczyła w nich także U. Machcińska. Rekrutację do swojego autorskiego projektu „Latające Babcie” prowadziła w trakcie bezpośredniej rozmowy. Podstawowym kryterium selekcji była gotowość do podjęcia pracy wolontariackiej, bez wynagrodzenia, na rzecz dzieci. Mile widziane były zdolności literackie i/lub aktorskie, ale przyjęto założenie, że każda głowa i para rąk może się przydać, i nikt ze zgłaszających się nie został odrzucony.

Sprawy organizacyjne leżą w gestii autorki projektu, która koordynuje wszystkie działania i wyznacza osoby odpowiedzialne za poszczególne sprawy. Seniorzy – poza występami, pisaniem i udziałem w warsztatach – wykonują dodatkowe zadania (prowadzenie Kroniki, dokumentacja fotograficzna, zamieszczanie tekstów na stronie [www.latajacebabcie.pl](http://www.latajacebabcie.pl), opracowywanie scenografii, rozliczanie konkursów itd.).

Początkowo, utwory pisane przez uczestników projektu były tylko czytane dzieciom, ale z czasem przybrały formę minispektakli, z rekwizytami, dekoracjami i strojami, z aktywnym włączaniem w nie widowni (rozmowy z dziećmi, wspólna zabawa, rozwiązywanie zagadek itp.). W ten sposób projekt nabrał charakteru interaktywnego i międzypokoleniowego, z dużą liczbą beneficjentów. „Latający” publikują też napisane przez siebie utwory. Do tej pory wydali osiem książek ze swoimi utworami, aktualnie pracują nad następną.

Utwory napisane przez Latające Babcie są konsultowane na warsztatach literackich – zarówno z zespołem, jak i konsultantką w zakresie literaturoznawstwa, naukowcem z PAN, przez co prezentują dobry poziom językowo-stylistyczny. Z kolei konsultacje z psycholożką powodują, że treść utworów jest zrozumiała dla dzieci, przemawia do ich wrażliwości i wyobraźni, uwzględnia ich wiek, wiedzę i emocje. Psycholożka w projekcie to specjalistka od komunikacji empatycznej (Porozumienie bez Przemocy – ang. Nonviolent Communication, NVC, [www.nvc.org](http://www.nvc.org)). Trzy książki Babć zostały w całości napisane według zasad komunikacji empatycznej.

Na warsztatach teatralnych, prowadzonych przez łódzką aktorkę, przygotowywane są przedstawienia dla dzieci. Trenerka uczy seniorów poprawnej dykcji, ruchu scenicznego, gestykulacji, pomaga w doborze dekoracji, strojów i rekwizytów. Dzięki temu spektakle są kolorowe, wesołe, na dobrym poziomie aktorskim, bardzo żywo odbierane i pozytywnie oceniane przez całą widownię – dzieci i dorosłych. Seniorzy wolontariusze „latają” wszędzie tam, gdzie są zapraszani – do przedszkoli, szkół, bibliotek itd., przy czym priorytet mają placówki integracyjne, specjalne, fundacje, a także dziecięce oddziały szpitalne.

„Latający” jako jedyna grupa seniorów w Polsce przeszli szkolenie w zakresie Porozumienia bez Przemocy i po przeszkoleniu, we współpracy z psycholożką, prowadzili warsztaty komunikacji empatycznej w wybranych przedszkolach i szkołach. W czasie sześciu cyklicznych spotkań omawiano z dziećmi różne emocje, wynikające z nich sytuacje konfliktowe oraz sposoby ich rozwiązywania bez użycia przemocy, z uwzględnieniem potrzeb wszystkich stron. Dzieci uczyły się zachowań empatycznych, tolerancji, asertywności, współdziałania, budowania poczucia własnej wartości. Nauka była łączona z elementami parateatralnymi, z zabawą, aktywnością fizyczną, nieformalnymi rozmowami z psycholożką i babciami aktorkami. Tematyka i sposób prowadzenia spotkań z udziałem psycholożki i seniorów aktorów wydają się całkowicie nowatorskie w dziedzinie edukacji najmłodszych, a atrakcyjność metody jest bezdyskusyjna. Dzięki warsztatom komunikacji empatycznej

dzieci się otwierają, zaczynają mówić o swoich uczuciach, zmienia się ich język i zachowanie, co łatwo daje się zaobserwować. Warsztaty są świetną inwestycją w wychowanie najmłodszych, stanowią atrakcyjny sposób uczenia ich tolerancji, otwarcia na inność, współdziałania oraz współodczuwania.

Średni roczny koszt realizacji projektu to ok. 30 tys. zł. Środki pochodzą od sponsorów prywatnych i z dofinansowania w ramach procedur konkursowych organizowanych przez Narodowe Centrum Kultury, ministerstwa i urząd miasta. Pozwala to pokryć koszt wynajmu lokalu, opieki mentorki ze Stowarzyszenia kobiety.lodz.pl, druku książek dla dzieci z utworami seniorów, koszty warsztatów literackich, psychologicznych i aktorskich dla Babć, prowadzonych przez specjalistów, koszty dojazdów, zakupu elementów dekoracji, drobnych upominków dla dzieci. Latające Babcie z Plusem – to wolontariusze, którzy sami przygotowują materiały do występów (stroje, rekwizyty). Zajęcia warsztatowe, próby spektakli, spotkania organizacyjne mają miejsce w siedzibie Stowarzyszenia kobiety.lodz.pl (udostępnia ono także kserokopiarkę). Występy i warsztaty dla dzieci odbywają się w placówkach, do których Latające Babcie z Plusem są zapraszane. Okresowy brak wsparcia finansowego nie przerywał działalności seniorów, którzy zadeklarowali „latanie do dzieci do końca świata i jeszcze dłużej”.

W czasie 7 lat trwania projektu jego wykonawcy odwiedzili ponad 3 tys. dzieci w placówkach edukacyjno-wychowawczych i wydali 8 książek. W ramach projektu Babcie nie tylko piszą dla dzieci oraz „latają” do nich z przedstawieniami opartymi na swoich utworach. Uczestniczą ponadto w warsztatach literackich, psychologicznych i aktorskich, dzięki czemu pogłębiają swoją wiedzę oraz doskonałą umiejętność pisarskie i aktorskie. Jako wolontariusze realizują swoje pasje społecznikowskie i czerpią energię z kontaktów z dziećmi, które okazują seniorom czułość, wdzięczność i szczerą przywiązaną. Projekt w założeniu integruje pokolenia. Uczestniczą w nim: seniorzy 60+, profesjonalni konsultanci i trenerzy (w wieku średnim) i małe dzieci. Czasem przyłączają się wolontariusze zagraniczni (młodzież lub seniorzy) ze Stowarzyszenia kobiety.lodz.pl. „Latający” są prezentowani jako jedna z dobrych wizytówek Łodzi, przykład tego, jak aktywnie i pożytecznie można wykorzystywać wolny czas na emeryturze. Uruchomiona jest także strona internetowa [www.latajacebabcie.pl](http://www.latajacebabcie.pl), promująca i upowszechniająca projekt.

Sukces przedsięwzięciu zapewniło – zdaniem organizatorów – ogromne zaangażowanie wszystkich uczestników. Każdy z seniorów miał różne bariery do pokonania, np. treść podczas występów, kłopoty z pisaniem, własne problemy zdrowotne, trudności w obsłudze komputera, nieradzenie sobie z emocjami w kontaktach z dziećmi chorymi, ale stopniowo problemy te zniknęły dzięki m.in. profesjonalnemu wsparciu trenerów i konsultantów. Ważne jest zgranie zespołu, wzajemna pomoc, a przede wszystkim indywidualne talenty seniorów: literackie, plastyczne, aktorskie, umiejętność obsługi urządzeń cyfrowych, np. kamery, smartfona, tabletu itp. Ewentualni naśladowcy powinni kłaść nacisk na gotowość do działań wolontariackich w zespole



i chęć pracy nad sobą, by szlifować umiejętności i uczyć się nowych rzeczy.

Działania „Latających Babć” zostały docenione przez kapitułę konkursu „Społecznika Roku 2016” prowadzonego przez Newsweeka, który przyznał dwie nagrody główne. Jedną z nich: tytuł „Społecznika Roku 2016” przyznano Urszuli Machcińskiej ze Stowarzyszenia kobiety.lodz.pl, koordynatorce projektu „Latające Babcie”.



### Uzasadnienie wyróżnienia:

Przedsięwzięcie jest oryginalną formą wolontariatu osób starszych. Wymaga wprowadzenia od seniorów szczególnego rodzaju uzdolnień (literackich, aktorskich), które są rozwijane i wykorzystywane na rzecz środowiska, ale starannie wypracowany (i przez kilka lat twórczo uzupełniany) wzór działania może mieć zastosowanie również do innego rodzaju działalności i w odniesieniu do innych, równie rzadkich czy wyjątkowych talentów i umiejętności osób ze starszego pokolenia.

Znamionami starannego zorganizowania tego projektu są: przemyślane i sprecyzowane role uczestników (lidera, amatorów literatów i aktorów, wspierających ich profesjonalistów, patronów); opracowane metody działania; oszacowane koszty; zdiagnozowane, ocenione i udokumentowane efekty.

W opisie projektu wskazane zostały także istotne warunki, które muszą być brane pod uwagę, by tego rodzaju przedsięwzięcie mogło osiągnąć sukces (m.in. świadomość odpowiedzialności za treść i formę przekazu kierowanego do dzieci).

Za wartość dodaną wnoszoną przez projekt należy uznać:

- dostrzeżenie i wykorzystanie potencjału i specyficznych walorów osób starszych;
- zapewnienie profesjonalnego wsparcia seniorom w ich amatorskiej twórczości (warsztaty literackie, teatralne i komunikacji empatycznej), co sprzyja ich rozwojowi osobistemu i gwarantuje odpowiednią jakość twórczości;
- stworzenie mechanizmu gwarantującego, że ostateczny produkt działalności amatorskiej (teksty bajek i występy teatralne) jest konfrontowany z wiedzą psychologiczną i pedagogiczną o rozwoju dzieci – i jest w efekcie odpowiedni do ich percepcji, emocji, wrażliwości itp.



### Wnioskodawca i realizator:

Stowarzyszenie kobiety.lodz.pl,

90-427 Łódź, Al. Kościuszki 48, tel. 42 636 18 50,

e-mail: biuro@kobiety.lodz.pl



## „Park Śląski dla seniorów”



### Opis przedsięwzięcia:

Inicjatywa „Park Śląski dla seniorów” składa się z następujących projektów:

1. Parkowa Akademia Wolontariatu (PAW) – projekt ciągły
2. Akademia Aktywnego Seniora (AAS) – projekt ciągły
3. Kongresy „Obywatel Senior” (KOS) – projekt cykliczny
4. Sieć Gmin Przyjaznych Seniorom (GPS) – projekt ciągły

Projekty są skierowane przede wszystkim do osób, które ukończyły 60. rok życia, organizacji, instytucji zajmujących się osobami starszymi, osób interesujących się problematyką starości, samorządowców, polityków, decydentów tworzących prawo oraz mających wpływ na naszą rzeczywistość, komfort życia osób starszych.

Inicjatorem projektu była grupa seniorów, którzy w 2011 roku wystąpili z propozycją, by w Parku Śląskim w Chorzowie zorganizować zajęcia dla osób starszych. Liderami zajęć mieli być właśnie oni. Tak powstała Parkowa Akademia Wolontariatu, nieformalnie zrzeszająca osoby w wieku od 50 do 80 lat. Wolontariusze prowadzili dla innych wolontariuszy bezpłatne zajęcia: językowe, taneczne, malarskie, szachowe. Część zajęć – m.in. komputerowe, dziennikarskie – prowadziły osoby młodsze, spoza PAW. W 2012 roku powstała Fundacja Park Śląski, która podjęła współpracę z wolontariuszami (później do seniorów dołączyli młodzi), zajęcia zostały otwarte dla seniorów spoza wolontariatu. Tak powstała Akademia Aktywnego Seniora.

Potrzeba mówienia o prawach osób starszych i ich przestrzeganiu była z kolei impulsem organizowania dorocznych Kongresów „Obywatel Senior”. Pierwszy – zorganizowany przy współudziale Biura RPO – odbył się we wrześniu 2012 roku (tj. w Europejskim Roku Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej). W czasie trzydniowej imprezy w Parku Śląskim i w 12 miastach partnerskich odbyły się debaty – m.in. o dyskryminacji osób starszych, roli seniorów w różnych krajach, o seniorze w pracy i w rodzinie, opiece dla seniora, o miastach „dla

wszystkich grup wieku”. Towarzyszyły temu zajęcia sportowe, warsztaty, wystawy, koncerty, filmy. W sumie miało miejsce kilkaset wydarzeń. Całość debaty transmitowana była przez Internet. Gośćmi kolejnych Kongresów byli seniorzy z całej Polski, politycy, samorządowcy, przedstawiciele organizacji pozarządowych, rady seniorów.

Po II Kongresie organizatorzy – korzystając z efektów kolejnych debat – zaproponowali stworzenie wytycznych dla samorządów, które chcą znacznie poprawiać jakość życia starszych mieszkańców. Powstała w tym celu Koalicja na Rzecz Gmin Przyjaznych Seniorom (Fundacja Park Śląski, Park Śląski, Polskie Towarzystwo Gerontologiczne, Fundacja Rozwoju Demokracji Lokalnej). Po przeprowadzeniu ankiety sprawdzającej jakość życia seniorów oraz na podstawie warsztatów i debat opracowano wytyczne dla Gmin Przyjaznych Seniorom. Gminy, które realizują przynajmniej trzy ze wskazanych wytycznych, otrzymują na kolejnych Kongresach certyfikaty dla Gmin Przyjaznych Seniorom. W ten sposób powstaje Sieć Gmin Przyjaznych Seniorom.

Parkowa Akademia Wolontariatu to obecnie ok. 70 wolontariuszy w wieku od 60 do 83 lat oraz (od ponad roku) kilkudziesięciu uczniów. Działają na rzecz Parku Śląskiego w Chorzowie oraz społeczności lokalnej. Głównym terenem działania jest Park. Wolontariusze pomagają w imprezach organizowanych przez Fundację Park Śląski oraz Park Śląski. Prowadzą m.in.: depozyty i punkty żywieniowe w czasie biegów, kącki opieki i zabaw dla dzieci w czasie różnych imprez, gry terenowe, stałe zajęcia dla seniorów, m.in. językowe, sportowe, komputerowe, taneczne, rękodzielnicze, nordic walking, mobilną bibliotekę dla pacjentów szpitala geriatrycznego (dwa razy w tygodniu o stałych porach). Są też kustoszami i opiekunami wystaw, asystentami osób niepełnosprawnych (certyfikowanymi). Uczestniczą w organizacji kongresów „Obywatel Senior”.

Informacje o potrzebnych do pracy wolontariuszach są umieszczane na stronie Fundacji, rozsyłane, drukowane na miesięcznym planie zajęć Akademii Aktywnego Seniora. Przed każdą pracą chętni do działania przechodzą szkolenie. Wolontariusze podpisują umowy z Fundacją. Raz w roku odbywa się gala wolontariuszy fundacyjnych, w czasie której następuje podsumowanie działania, wręczane są nagrody i odznaczenia dla najaktywniejszych. Mniej uroczyste spotkania wszystkich wolontariuszy odbywają się kilka razy w roku. Wolontariusze mają „firmowe” koszulki, plecaczki i swoją siedzibę – budynek wyposażony w meble, sprzęty do nauki, boom box, sprzęt agd, naczynia. Budynek jest dla nich dostępny całodobowo przez 7 dni w tygodniu.

Akademia Aktywnego Seniora to stałe (również w czasie wakacji) bezpłatne zajęcia dla osób po 60. roku życia prowadzone przez starszych wolontariuszy z Parkowej Akademii Wolontariatu i kilka młodszych osób. Odbywają się zajęcia o różnym profilu, m.in.: komputery i multimedia, język angielski na różnych poziomach, język i kultura włoska, język i kultura rosyjska, gimnastyka i taniec, spacer z kijkami po Parku, fitness, rękodzieło, brydż, joga śmiechu. Prócz tego udzie-

lane są indywidualne porady prawne, odbywają się spotkania z ciekawymi ludźmi, np. lekarzami, aktorami, dziennikarzami, pisarzami.

Zajęcia są prowadzone tak, by każdy mógł się włączyć w dowolnym momencie. Korzystają z nich seniorzy z Katowic, Chorzowa, Bytomia, Siemianowic, Świętochłowic, Zabrze, Piekar, Sosnowca. W każdym uczestniczy od kilkunastu do ponad dwudziestu osób. Do ich dyspozycji jest siedziba wolontariuszy oraz sala do ćwiczeń z piłkami, skakankami, ciężarkami, karimatami, sala komputerowa z laptopami.

Kongresy „Obywatel Senior” to coroczne dwudniowe imprezy dla wszystkich seniorów, tych, którzy działają na ich rzecz, i tych, którzy seniorami dopiero będą.

Pierwszego dnia odbywają się m.in.: zajęcia sportowe, fitness, zumba, pilates, nordic walking, treningi rowerowe; wycieczki z ornitologiem, przyrodnikiem, ogrodnikiem, przewodnikiem turystycznym; porady prawne, medyczne, dietetyczne, rehabilitacyjne, o bezpieczeństwie, emeryturach, pomocy społecznej, finansach; warsztaty rękodzieła, pierwszej pomocy; występy zespołów senioralnych; wystawy prac seniorów, zdjęć z działań seniorów wolontariuszy.

Drugiego dnia odbywają się: warsztaty – m.in. dla rad seniorów, liderów w środowisku lokalnym – o przemocy, bezpieczeństwie, prawach konsumenta; wykłady, m.in. o europejskich i polskich projektach dla seniorów, o seksie po sześćdziesiątce, pracy mózgu, szczęściu na emeryturze, dyskryminacji ze względu na wiek; debaty, m.in. o aktywności, podmiotowości, poprawie wizerunku seniorów; wręczenie certyfikatów dla Gmin Przyjaznych Seniorom.

Sieć Gmin Przyjaznych Seniorom to projekt, który ma propagować zachowania i działania sprzyjające starszym mieszkańcom gmin, mobilizować władze gmin do tworzenia warunków przyjaznych seniorom. Jego głównym elementem są – stworzone na podstawie dyskusji oraz ankiet wśród osób starszych – Wytyczne dla Gmin Przyjaznych Seniorom. Wytyczne dotyczą: przestrzeni zewnętrznej i budynków (ludzie starsi powinni móc bezpiecznie i swobodnie poruszać się poza mieszkaniem); transportu (każdego powinno być stać na przejazd w dobrych warunkach); mieszkań (należy je przystosować do różnych poziomów sprawności osób starszych i możliwości finansowych); partycypacji społecznej (ludzie starsi powinni m.in. móc działać w wolontariacie); godności i integracji społecznej (należy zapobiegać wszelkim formom dyskryminacji osób starszych); aktywności obywatelskiej i zatrudnienia (osoby starsze powinny mieć zapewniony udział w procesach podejmowania decyzji, szkoleniach); komunikacji i informacji (powinna docierać do wszystkich i być jasna); wsparcia społecznego i łatwo dostępnych kompleksowych usług zdrowotnych. Gminy, które wprowadziły już projekty znacznie poprawiające jakość życia swoich starszych mieszkańców, otrzymują wyróżnienia lub certyfikaty dla Gmin Przyjaznych Seniorom. Odbywa się to raz w roku w czasie Kongresów „Obywatel Senior” w Parku Śląskim w Chorzowie.

Pomieszczenia dla PAW i AAS (oraz sprzęt, w tym sprzęt sportowy) udostępnia Park Śląski, zajęcia w ramach AAS są bezpłatne (kawę, herbatę, materiały kserowane i materiały do rękodzieła uczestnicy organizują we własnym zakresie). W kosztach kongresu partycypują gminy partnerskie i Urząd Marszałkowski, pomocy organizacyjnej i rzeczowej udziela Park Śląski, a uczestnicy przyjeżdżają na własny koszt. Biuro GPS prowadzi Park Śląski. We wszystkich przedsięwzięciach fundamentalne znaczenie ma praca wolontariuszy.

Osoby starsze uczestniczące w przedsięwzięciach to: pomysłodawcy, wolontariusze współorganizatorzy, wolontariusze prowadzący zajęcia, beneficjenci zajęć, konsultanci i audytorzy w projekcie GPS. W efekcie projektu seniorzy dzielą się swoim czasem i umiejętnościami, wykorzystują posiadane kompetencje zawodowe lub szkolą się do prowadzenia swoich zajęć (kurs lidera zajęć, kurs opiekuna osoby niepełnosprawnej). Deklarują, że ich działania w wolontariacie przekładają się na lepszą pozycję w rodzinach (na kongresy i zajęcia przychodzą czasem z wnukami). Tworzą grupy, które wspierają się też poza Parkiem, wyjeżdżają wspólnie na wycieczki, do kina, teatru. W zajęciach uczestniczy sporo osób, które wcześniej nie radziły sobie z samotnością, tu zawiązują przyjaźnie, czasem też trwałe związki. Między innymi dzięki PAW upowszechnia się pozytywny wizerunek seniorów. Osoby biorące udział w tym projekcie są bowiem zapraszane na konferencje (również międzynarodowe) jako prelegenci i uczestnicy paneli, wypowiadają się też w mediach – telewizji, radiu, prasie – na temat aktywności seniorów, wolontariatu, praw osób starszych, podmiotowości.



### Uzasadnienie wyróżnienia:

„Park Śląski dla seniorów” to przykład przedsięwzięcia o wyjątkowo dużej skali, całkowicie oryginalnego, stworzonego oddolnie – ale z systematycznie rosnącą liczbą partnerów, beneficjentów oraz form i dziedzin działania.

Za dobrą praktykę można więc w tym przypadku uznać „otwarty” proces rozwijania i obudowywania pomysłu, początkowo skromnego i spontanicznie zainicjowanego (zorganizowanie w Parku Śląskim kilku zajęć dla osób starszych) – w projekt trwały i obecnie podzielony na cztery duże segmenty.

Każdy z segmentów działa według własnego wzoru: ma własny cel, strukturę, ustalone procedury działania, uczestników, ale wszystkie stanowią całość powiązaną i zakotwiczoną w konkretnej przestrzeni. Park stał się więc swoistym centrum – jako konkretne miejsce w mieście i jako idea.

Innowacyjność projektu przejawia się w kreatywnym łączeniu różnorodnych zasobów w środowisku lokalnym i w kompleksowym działaniu zakładającym: bezpośrednią pracę z seniorami, bu-

dowanie partnerstw na rzecz wsparcia aktywności osób starszych, edukację obywatelską starszych mieszkańców oraz pracę z samorządami nad rozwijaniem lokalnych polityk senioralnych. Osoby starsze są nie tylko inicjatorami i beneficjentami, mają udział we wszystkich wymiarach projektu, są też aktywne w działaniach promocyjnych w mediach, występują na konferencjach i w panelach dyskusyjnych.

Wartością dodaną jest to, że osoby starsze stają się bardziej widoczne w przestrzeni publicznej – z całą różnorodnością ich sytuacji, problemów, walorów i wkładu w życie społeczne (w wymiarze wewnątrz- i międzypokoleniowym).



### **Wnioskodawca i realizator:**

Fundacja Park Śląski,

41-501 Chorzów, al. Różana 6, tel. 66 603 15 14,

e-mail: [fundacja@parkslaski.pl](mailto:fundacja@parkslaski.pl), [www.fundacja.parkslaski.pl](http://www.fundacja.parkslaski.pl), [www.facebook.com/fundacja-parkslaski](https://www.facebook.com/fundacja-parkslaski)

[www.obywatelsenior.pl](http://www.obywatelsenior.pl), [www.facebook.com/kongresobywatelsenior](https://www.facebook.com/kongresobywatelsenior)

## „Portal senior.bialystok.pl”



### Opis przedsięwzięcia:

W 2014 roku Akademia plus 50 po raz pierwszy zaproponowała seniorom w Białymstoku utworzenie portalu internetowego tworzonego przez nich samych, który ma służyć pomocą w pozyskiwaniu informacji przez starszych mieszkańców miasta. W tym celu zaproszono grupę 11 chętnych seniorów, przygotowano ich technicznie i merytorycznie do pracy redakcyjnej i wyposażono w narzędzia pomocne w takich działaniach.

Przez prawie rok uczestnicy uczyli się pisania tekstów, zasad tworzenia informacji w mediach elektronicznych i tradycyjnych (wydania papierowe gazety), redagowania serwisów informacyjnych, składu tekstów, formatowania tekstów, obróbki elektronicznej zdjęć, zasad ilustrowania tekstów. Odbywało się to pod okiem doświadczonych profesjonalnych dziennikarzy, fotografików i redaktorów. W grudniu 2014 roku powstał portal [www.senior.bialystok.pl](http://www.senior.bialystok.pl), a jego zawartość jest od samego początku dziełem seniorów. Pierwotnie redakcja portalu miała zamieszczać informacje na stronie – prowadzonego również przez Akademię plus 50 – Centrum Seniora ([cs.bialystok.pl](http://cs.bialystok.pl)), ale szybko „wybiła się na samodzielność”, jednocześnie poszerzając znacznie zakres tematyczny publikacji.

W skład redakcji portalu wchodzi obecnie 12 bardzo aktywnych senierek podejmujących różne tematy. Piszą m.in. teksty o zdrowym trybie życia, modzie i pielęgnacji urody, o polityce senioralnej, opisują ważne wydarzenia w mieście dotyczące seniorów, zamieszczają swoje recenzje teatralne i filmowe, prezentują też własną twórczość. Żadna z redaktorek nie miała wcześniej doświadczeń dziennikarskich.

Grupą docelową są osoby po 60. roku życia, chcące aktywnie włączać się w życie miasta i swoich rówieśników. Obecnie członkami redakcji są osoby mieszkające w Białymstoku, ale zakłada się możliwość zamieszczania wiadomości z regionu, a co za tym idzie – poszerzenia składu redakcji o „korespondentów terenowych”.

Przedsięwzięcie jest realizowane w partnerstwie z Miastem Białystok, Centrum Współpracy

Organizacji Pozarządowych, kilkoma organizacjami pozarządowymi skupionymi w Federacji Organizacji Pozarządowych Miasta Białystok, spółką z o.o. Fundus Auxilium (odpowiedzialna za techniczną stronę zadania).

Celem przedsięwzięcia było dostarczenie seniorom medium skierowanego specjalnie do nich, uwzględniającego ich potrzeby i możliwości, redagowanego przez rówieśników, poprawiającego dostęp do informacji o wydarzeniach i usługach. Chodziło także o przełamanie stereotypów na temat możliwości uczenia się i korzystania z technologii informatycznych przez osoby starsze. Zwłaszcza że przeprowadzone w 2014 roku badanie (Fundacja Soclab, Białystok) wykazało, że dla 33% osób starszych korzystanie z Internetu i komputera jest formą aktywności w czasie wolnym. Do postępów w cyfrowej edukacji seniorów przyczyniają się też coraz bardziej mobilne dzieci i wnuki (niejednokrotnie Internet zastąpił tradycyjny telefon i listy w kontaktach z najbliższą rodziną).

Działania związane z promocją i wsparciem redakcji przyszłego portalu były prezentowane na stronach prowadzonych przez Akademię plus 50 oraz na stronie cs.bialystok.pl. Pierwsze ogłoszenie o naborze do warsztatów dziennikarskich zaowocowało skompletowaniem pełnej grupy uczestników. Nie stosowano żadnego kryterium selekcji. Osoby, które się zgłosiły, pochodziły z różnych środowisk i reprezentowały różne organizacje seniorów. W ramach przygotowań zorganizowano dla zespołu redakcyjnego:

- warsztaty dziennikarskie (18 spotkań po 3 godziny) obejmujące ćwiczenie umiejętności kompozycji tekstu, różnicowania form dziennikarskich, pisania felietonów, reportaży, esejów i innych form;
- warsztaty informatyczne (18 spotkań po 3 godziny) obejmujące ćwiczenia umiejętności publikacji tekstów w Internecie, integracji treści portalu z wybranymi portalami społecznościowymi, archiwizacji danych, obróbki zdjęć. Uczestnicy uczyli się m.in. uruchamiania odpowiednich programów, podłączania aparatu fotograficznego i kart pamięci, nagrywania i edycji filmów wideo;
- indywidualne doradztwo specjalisty programisty.

Wszystkie osoby ukończyły warsztaty i pracują w redakcji. Portal został udostępniony czytelnikom w Dniu Babci, 21 stycznia 2015 roku, i od tego czasu działa nieustannie. Od pierwszego spotkania całego zespołu redakcyjnego, podczas którego pod okiem doświadczonej dziennikarki opracowano tryb pracy redakcji oraz oczekiwaną zawartość strony, realizowano zasadę partycypacyjnego sposobu angażowania grupy. Redaktorki nawiązały kontakt z rzecznikami prasowymi wielu instytucji kultury w mieście, z redakcjami mediów oraz organizacjami senioralnymi i wyposażone w legitymacje prasowe uczestniczą w wydarzeniach kulturalnych, społecznych,



piszą recenzje, robią zdjęcia i wywiady, opisują swoje podróże – te małe i te dalekie, zajmują się sprawami interesującymi seniorów.

Całkowity koszt przedsięwzięcia wyniósł 25 400 zł, z czego 10 400 zł było dotacją Urzędu Miasta Białystok. Koordynatora projektu i osoby prowadzące warsztaty zatrudniono na podstawie umowy zlecenia, a z redaktorkami portalu podpisano stałe porozumienia wolontariackie. Na spotkania redakcji są udostępniane pomieszczenia Centrum Współpracy Organizacji Pozarządowych Urzędu Miasta Białystok, a na warsztaty i szkolenia – biura i sprzęt Akademii plus 50.

W trakcie kolegiów redakcyjnych – odbywanych raz w tygodniu – na bieżąco jest tworzony i systematycznie aktualizowany kalendarz wydarzeń kulturalnych i społecznych skierowanych do seniorów, prezentowany w dziale pt. *Warto tam pójść*. Do tej pory znalazło się w nim ok. 300 zaproszeń. Na portalu powstał też bardzo ważny dział pt. *Polityka senioralna*, z istotnymi informacjami, m.in. o działaniach na rzecz seniorów w Białymstoku, i omówieniem dokumentów w prostym, zrozumiałym dla wszystkich języku. Redaktorka tego działu weszła w skład zespołu przygotowującego projekt regulaminu Białostockiej Rady Seniorów, na bieżąco relacjonowała też spotkania, dyskusje, posiedzenia komisji i Rady Miasta Białegostoku.

Redakcja senior.bialystok.pl pozyskała grono stałych współpracowników – pięć osób regularnie nadsyła swoje teksty poetyckie i prozę na adres redakcji. Jedna osoba dołączyła do redakcji, oferując swoje piękne, amatorskie zdjęcia. Zainteresowania literackie czytelników strony były też inspiracją do ogłoszenia konkursu literackiego pn. „Srebro nie złoto” – zorganizowanego przez redakcję portalu i Stowarzyszenie Akademia plus 50, którego rozstrzygnięcie zbiegło się z pierwszymi urodzinami portalu. Wszystkie nagrodzone prace, pięknie zilustrowane fotografiami, opublikowano na stronie senior.bialystok.pl w specjalnym dziale pt. *Srebro nie złoto*.

Do sukcesu przyczynia się to, że redakcja kładzie duży nacisk na jakość przekazu, na rzetelność informacji, na dbałość o język i estetykę zamieszczanych artykułów. Portal uwzględnia możliwości percepcyjne osób starszych – zwraca uwagę na wielkość i czytelność czcionki, rozmiar zdjęć czy rozwijanie używanych skrótów.

Organizatorzy projektu (Akademia plus 50) deklarują gotowość podzielenia się doświadczeniem, pokazania pracy redakcji, a także udostępnienia technicznego *know how*.





## Uzasadnienie wyróżnienia:

Tworzenie portalu było przemyślanym, uporządkowanym działaniem o jasno zdefiniowanym celu. O starannym przygotowaniu świadczy fakt, że przez prawie rok uczestnicy uczyli się pisania tekstów, zasad tworzenia informacji w mediach elektronicznych i tradycyjnych, redagowania serwisów informacyjnych, składu tekstów, formatowania tekstów, obróbki elektronicznej zdjęć, zasad ilustrowania tekstów. Zajęcia były prowadzone przez profesjonalnych dziennikarzy, fotografików i redaktorów. Dopiero po gruntownym przygotowaniu osób starszych organizatorzy projektu przeszli do jego drugiego etapu, jakim było założenie portalu.

Uzyskane efekty są bardzo zróżnicowane i wielopoziomowe: aktywizacja i rozwój szczególnych kompetencji niewielkiej grupy seniorów tworzącej zespół redakcyjny, docieranie z istotnymi informacjami do całej zbiorowości osób starszych w regionie, aktywizacja części czytelników portalu dzięki zorganizowaniu konkursu literackiego. Wartością dodaną jest stały wzrost kompetencji cyfrowych osób starszych jako twórców i jako odbiorców portalu.

Zaletą projektu są stosunkowo niewysokie koszty jego realizacji. Jednak opis projektu wyraźnie sugeruje, że tego rodzaju działania mogą być podejmowane tylko tam, gdzie chętni do pracy seniorzy otrzymają już na starcie profesjonalną pomoc specjalistów, przygotowanych zarówno merytorycznie jak i osobowościowo do poprowadzenia odpowiednich warsztatów.



## Wnioskodawca i realizator:

Stowarzyszenie Akademia plus 50,  
15-668 Białystok, ul. Upalna 22, tel. 48 519 153 194,  
e-mail: kontakt@plus50.org.pl  
www.senior.bialystok.pl, www.plus50.org.pl

## „Późne debiuty”



### Opis przedsięwzięcia:

„Późne debiuty” to nowatorskie przedsięwzięcie w postaci cyklu warsztatów filmowych (dotychczas odbyło się 5 edycji) polegających na zastosowaniu metody wideo uczestniczącego. Metoda ta jest w Polsce prawie nieznaną, natomiast z powodzeniem jest wykorzystywana do pracy z grupami zagrożonymi wykluczeniem m.in. w Wielkiej Brytanii czy Afryce. Zastosowanie tej metody sprawia, że projekt – zarówno w trakcie realizacji, jak i na poziomie produktów – ma maksymalnie oddolny i partycypacyjny charakter, gdyż to uczestnicy (przy wsparciu trenerów i facylitatorów) kształtują całość.

Celem projektu było zwiększenie aktywności osób starszych, poprzez pracę z nowymi technologiami – co pomaga zwalczać zagrożenie wykluczeniem cyfrowym tej grupy. Drugim celem było wzmocnienie głosu osób starszych i pokazanie im możliwości dotarcia z ważnymi dla seniorów tematami do szerokiej grupy odbiorców.

Organizatorem cyklu „Późne debiuty” jest Stowarzyszenie Pracownia Filmowa „Cotopaxi”, bezpośrednimi beneficjentami są seniorzy z Warszawy, a pośrednimi odbiorcami są wszystkie osoby mające kontakt z produktami powstałymi w ramach projektu – filmami zrealizowanymi przez jego uczestników. Partnerami projektu są podmioty lokalne (dotychczas były to: Staremijski Dom Kultury, Dom Kultury „Zacisze”, Dom Kultury „Świt”, Fundacja „Porozumienie bez Barier”, „Ośrodek Nowolipie”, Klub Seniora DDPS przy ul. Walecznych, Centrum Pomocy Społecznej Dzielnicy Śródmieście).

Projekt jest prowadzony przez zespół składający się z młodych i otwartych ludzi, mających doświadczenie w stosowaniu techniki wideo uczestniczącego, wspieranych przez wolontariuszy i profesjonalistów (trenerów komunikacji i kreatywności, montażystę, kompozytora muzyki). Praca odbywa się na bazie opracowanego scenariusza (stowarzyszenie ma w swoich szeregach osoby zajmujące się gerontologią społeczną i czerpie z ich wiedzy i doświadczenia). Po opra-

cowaniu scenariusza warsztatów, drugim etapem było przeprowadzenie projektu pilotażowego, w trakcie którego ukształtował się model projektu i współpracy z uczestnikami. Obejmuje on następujące kroki:

- Krok 1. Rekrutacja uczestników w ramach danego cyklu odbywa się przy pomocy bezpośrednich kanałów komunikacji, z wykorzystaniem plakatów, ulotek, informacji w Internecie oraz mediów krajowych (np. program TVP 2 pt. Pytanie na śniadanie). Na początku tworzona jest baza miejsc, z których korzystają lub w których spotykają się seniorzy. Następnie organizowane są tam spotkania z potencjalnymi uczestnikami wyjaśniające szczegóły projektu. Wraz z partnerem dobrze znającym specyfikę lokalnej społeczności – bądź z inaczej wyodrębnionej grupy przyjmowane są zgłoszenia chętnych. Jedynym kryterium jest wiek. Aby wziąć udział w warsztatach, trzeba przede wszystkim tego chcieć, mieć trochę wolnego czasu i silną motywację. Żadne inne predyspozycje bądź ich brak nie stanowią o doborze uczestników.
- Krok 2. Przez jakiś czas (z doświadczeń wynika, że najlepiej w ciągu ok. 6 tygodni) uczestnicy biorą udział w warsztatach z podstaw pracy filmowca, zaczynając od omówienia gatunków filmowych, przez podstawy kadrowania, ujarzmiania dźwięku, pisania storyboardu, a kończąc na praktycznych ćwiczeniach z kamerą. Ponieważ założeniem wideo uczestniczącego jest swobodne kształtowanie przekazu przez uczestników, istotna jest dbałość, by zrealizowane obrazy pokazywały to, co jest im najbliższe. Nie narzuca się tematów, o ile projekt nie zakłada wypowiedzi uczestników w konkretnej kwestii (np. ewaluacja działań danej instytucji w stosunku do jej klientów). Warsztaty mają na celu nie tylko dostarczenie potrzebnych umiejętności filmowych, ale i – może przede wszystkim – stworzenie okazji do wymiany poglądów, dzielenia się doświadczeniem i przygotowania własnych, zindywidualizowanych wypowiedzi.
- Krok 3. Po zakończeniu warsztatów uczestnicy podzieleni na grupy przystępują do nakręcenia własnego filmu, według wspólnie wypracowanego scenariusza. Z każdą grupą pracują doświadczeni facylitatorzy, których zadaniem jest przede wszystkim pomoc z zakresu techniki realizacji filmowej i wspieranie przebiegu procesów grupowych. Tak więc, co bardzo istotne, facylitatorzy tylko pomagają – a nie wyręczają – w realizacji pomysłu grupy. Każda grupa pracuje indywidualnie nad realizacją zdjęć.
- Krok 4. Grupy spotykają się w montażowni. Decydują, które ujęcia są najlepsze i nadają ostateczny kształt swemu projektowi. Na montaż filmowy trzeba przeznaczyć wiele godzin spędzonych przy komputerze, by zapewnić wysoką jakość obrazu, dźwięku, efektów i grafiki.
- Krok 5. Prezentacja filmów szerszej publiczności. Zawsze organizowany jest pokaz stworzo-

nych filmów, by społeczność lokalna, z której wywodzą się uczestnicy, mogła obejrzyć efekty ich pracy. To świetny moment na przedyskutowanie w szerszym gronie podejmowanych w filmach tematów, udzielenie odpowiedzi na pytania, czy są to problemy powszechne i jak można poszukiwać ich rozwiązań. To także moment na uhonorowanie trudu twórców i docenienie inwencji artystycznej.

Koszty projektu zależały od liczby uczestników i czasu trwania danego cyklu (wynosiły od 15 tys. do 200 tys. zł), a środki pochodziły ze źródeł rządowych, międzynarodowych, prywatnych. Projekt wymaga dostępu do następującego specjalistycznego sprzętu: kamer dobrej jakości, statywów, mikrofonów, rekorderów, komputerów wraz z oprogramowaniem, projektorów i monitorów. Ważne jest też udostępnienie pomieszczeń przez instytucje, zwłaszcza te działające na rzecz seniorów (domy kultury, kluby, UTW, ośrodki pomocy społecznej).

Seniorzy pełnią w każdym cyklu rolę beneficjentów, konsultantów, wolontariuszy. W realizacji projektu biorą udział młodzi dorośli jako trenerzy, facylitatorzy i wolontariusze. Efektem projektu jest:

- aktywizacja i integracja wewnątrzpokoleniowa osób w wieku senioralnym poprzez udział w warsztatach, wspólne ćwiczenia, pracę nad scenariuszami i realizację filmów na wszystkich etapach;
- zwiększenie kompetencji uczestników w zakresie komunikacji społecznej;
- integracja międzypokoleniowa dzięki kontaktom seniorów z facylitatorami – młodymi osobami, studentami, filmowcami, którzy mieli za zadanie „ułatwianie” procesu grupowego podczas warsztatów i pracy nad filmami;
- wzbogacanie partycypacyjnych badań społecznych na podstawie metody wideo uczestniczącego.

Projekt „Późne debiuty” zdobył pierwszą nagrodę internautów w konkursie „Dojrzałość w sieci” w 2015 roku i otrzymał nominację do warszawskiej nagrody S3KTOR. Każda edycja jest poddawana ocenie uczestników i osób pracujących przy projekcie.



## **Uzasadnienie wyróżnienia:**

Przedsięwzięcie ma charakter nowatorski ze względu na wykorzystywaną metodę (wideo uczestniczące) i podejście do uczestników.

Efekty działania są udokumentowane (filmy wyprodukowane przez uczestników projektu dostępne w Internecie, wraz z informacją o nagrodach i nominacjach do nagród). O sukcesie przedsięwzięcia świadczy zrealizowanie pięciu pełnych cykli warsztatów, łamiących stereotyp na temat tego, co można zrobić dla seniorów – i wraz z seniorami.

Autorzy projektu udostępniają – opisany w pięciu krokach – scenariusz organizacji warsztatów, dowodzący ich starannego zaplanowania, przygotowania, postępowania w trakcie realizacji, a także prowadzenia autooceny. Równocześnie, wyraźnie wskazują, że wykorzystanie tego projektu jako przykładu dobrej praktyki wymaga spełnienia wielu istotnych warunków wstępnych, dotyczących zwłaszcza kompetencji i doświadczenia osób prowadzących warsztaty, wyposażenia w odpowiedni sprzęt (spore koszty) i pozyskania wielu partnerów (zapewniających m.in. miejsce do spotkań i prezentacji filmów).



## **Wnioskodawca i realizator:**

Stowarzyszenie Pracownia Filmowa „Cotopaxi”,  
03-488 Warszawa, ul. Skaryszewska 6 lok. 17, tel. 792 799 550,  
e-mail: [biuro@pracowniacotopaxi.pl](mailto:biuro@pracowniacotopaxi.pl);  
[www.youtube.com/user/PracowniaCotopaxi](http://www.youtube.com/user/PracowniaCotopaxi)

## „Radomski taniec pod gwiazdami”



### Opis przedsięwzięcia:

„Radomski taniec pod gwiazdami” to cykl wieczorków tanecznych, organizowanych na wolnym powietrzu, w stałych terminach (dwa razy w tygodniu) w miesiącach wakacyjnych. Inicjatywa skierowana jest wprawdzie głównie do osób starszych, ale może w niej wziąć udział każdy mieszkaniec – ze względu na to, że impreza jest bezpłatna i odbywa się w otwartej, ogólnodostępnej przestrzeni (tj. na scenie specjalnie zbudowanej na terenie Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji).

Projekt „Radomski taniec pod gwiazdami” powstał z inicjatywy władarzy miasta w efekcie ich rozmów z radomskimi seniorami. Jest odpowiedzią na zgłoszone przez samych seniorów potrzeby i oczekiwania dotyczące aktywnego spędzania czasu. Ma również na celu łagodzenie (zdiagnozowanego na podstawie odpowiednich danych) poczucia osamotnienia, wykluczenia i marginalizacji rosnącej liczby starszych mieszkańców Radomia. Organizatorom zależało ponadto na integracji seniorów z młodym pokoleniem.

Wieczorki taneczne odbywały się w każdy czwartek i każdą niedzielę miesiąca, od 3 lipca do 31 sierpnia 2014 roku, i od 28 czerwca do 30 sierpnia 2015 roku. Każde ze spotkań trwało około 4 godzin i miało swój charakterystyczny muzyczny klimat, w jaki wprowadzał uczestników profesjonalny DJ – didżej.

- Realizatorem (organizatorem) przedsięwzięcia był Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji Sp. z o.o., który zapewniał miejsce (scenę) oraz profesjonalną obsługę muzyczną (sprzęt i zatrudnienie didżeja).
- Do działań przedstawicieli Urzędu Miasta należało natomiast zorganizowanie odpowiedniej promocji. Na początku realizacji przedsięwzięcia, w 2014 roku, został przygotowany i wyemitowany w regionalnej telewizji spot promujący wydarzenie. W 2015 roku informacje o przedsięwzięciu były rozpowszechniane głównie przez Urząd Miejski w Radomiu oraz ogłoszenia w kościołach, a także zostały przesłane pocztą bezpośrednio do Klubów Seniora zachęcając

do współpracy przedstawicieli Radomskich Klubów Seniora.

- Zakład Usług Komunalnych zagospodarował teren wokół sceny ustawionej przez Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji i użył mebli ogrodowych (stoły, ławki).
- Członkowie poszczególnych Klubów Seniora przygotowawali na każdy wieczorek (w dowolnej formie) krótką prezentację na temat swojej działalności (piosenkę, wiersz lub inny rodzaj występu artystycznego).

Koszty przedsięwzięcia są związane przede wszystkim z zapewnieniem oprawy muzycznej (sprzęt i prowadzenie).

Efekty projektu „Radomski taniec pod gwiazdami” można mierzyć dużą skalą zainteresowania wieczorkami oraz pozytywnymi ocenami mieszkańców. Dzięki wspólnej zabawie radomscy seniorzy zostali zachęcani do aktywnego wypoczynku w gronie swoich rówieśników oraz młodszego pokolenia. Z kolei członkowie Klubów Seniora mieli możliwość zaprezentowania i upowszechniania działań swoich instytucji.

Organizatorzy przedsięwzięcia nie wskazali szczególnych barier w jego realizacji. O sukcesie zdecydował – ich zdaniem – otwarty charakter inicjatywy oraz zainteresowanie i zaangażowanie mieszkańców miasta w jej realizację.



### **Uzasadnienie wyróżnienia:**

Projekt „Radomski taniec pod gwiazdami” jest inicjatywą, która niewielkim nakładem pracy i środków finansowych może być zaadaptowana w innym miejscu (mieście lub wsi).

Całość jest ujęta w dający się łatwo odtworzyć, prosty wzór działania: stałe terminy i miejsca spotkań, wyraźny podział zadań pomiędzy organizatorów, zapewniona obecność profesjonalnego didżeja inicjującego i prowadzącego zabawę, zaplanowane działania informacyjne i promocyjne.

Swoją formą projekt odpowiada na bardzo istotne potrzeby osób starszych, jakimi są: integracja, spotkanie towarzyskie w miłej, przyjaznej atmosferze i zabawa w gronie rówieśników. Głównym jego walorem jest dostępność – zabawa odbywa się na wolnym powietrzu, w ogólnodostępnym miejscu, każdy może się w dowolnej chwili przyłączyć, także osoby bez partnerów i takie, które znalazły się w miejscu zabawy przypadkowo, również osoby młodsze.



## Wnioskodawca i realizator:

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji Sp. z o.o.,

26-600 Radom, ul. Narutowicza 9, tel. 48 385 10 00,

e-mail: sekretariat@mosir.radom.pl

[www.radom.pl/page/4833,ii-radomski-taniec-pod-gwiazdami.html?id=810](http://www.radom.pl/page/4833,ii-radomski-taniec-pod-gwiazdami.html?id=810)

[www.youtube.com/watch?v=EyHfaoSJXOQ](http://www.youtube.com/watch?v=EyHfaoSJXOQ)

[www.dami24.pl/wiadomosci/item/1256-beda-tance-pod-gwiazdami](http://www.dami24.pl/wiadomosci/item/1256-beda-tance-pod-gwiazdami)



## „Seniorzy i studenci – razem możemy więcej”



### Opis przedsięwzięcia:

„Seniorzy i studenci – razem możemy więcej” to warsztaty planistyczne, których uczestnikami byli studenci wydziałów architektury, socjologii, gospodarki przestrzennej oraz seniorzy. Motywacją do zorganizowania warsztatów planistycznych był zły stan przestrzeni polskich miast, ignorujący potrzeby osób starszych, zaś celami warsztatów były: identyfikacja barier przestrzennych w obszarze śródmiejskim Warszawy, wspólne wypracowanie przez studentów oraz seniorów rozwiązań dla przestrzeni przyjaznej starzeniu się, w tym zaprojektowanie przestrzeni sprzyjającej aktywizacji i włączeniu społecznemu osób starszych, uwrażliwienie młodych na potrzeby starszych i zbudowanie relacji opartych na wzajemnym szacunku i tolerancji.

Organizatorami warsztatów były: Instytut Gospodarki Przestrzennej i Mieszkalnictwa, Koło Naukowe Gospodarki Przestrzennej Politechniki Warszawskiej i Fundacja „Zaczyn”.

Warsztaty odbyły się w dniach 8–10 kwietnia 2016 roku. W pierwszym dniu warsztatów miał miejsce wykład wprowadzający, po którym uczestnicy (42 studentów oraz 15 seniorów) zostali podzieleni na 14 grup (3 studentów + 1 senior – w jednym wypadku w grupie było 2 seniorów). Następnie odbył się spacer badawczy po wyznaczonym terenie (okolice stacji metra Raławicka w Warszawie, wzdłuż ul. Raławickiej do ul. Kazimierzowskiej). W trakcie spaceru uczestnicy notowali swoje opinie na temat miejsca, oceniali możliwości poruszania się pieszo, a także obserwowali, jak konkretna przestrzeń wpływa na ich nastrój. Drugiego dnia warsztatów, od godziny 9 do 13, uczestnicy w grupach starali się odpowiedzieć na pytania: co należy zmienić na analizowanym terenie? jak wpłynąć na polepszenie nastroju w tym miejscu? jak zwiększyć tam aktywność seniorów? Następnie studenci mieli czas na prace nad graficznym przedstawieniem projektu. Ostatniego dnia warsztatów, w niedzielę, uczestnicy przedstawiali swoje koncepcje przed Komisją Ekspertką złożoną z 9 inżynierów architektów, pracowników naukowych uczelni i instytutów badawczych. Komisja wyłoniła 3 najlepsze prace.

Seniorzy dostarczyli przyszłym urbanistom informacji o tym, co przeszkadza im w analizo-

wanym terenie i co chcieliby ulepszyć. Informacje na temat warsztatów były upowszechniane za pośrednictwem Fundacji „Zaczyn”, w trakcie spotkań organizowanych przez Towarzystwo Urbanistów Polskich, przez lokalną parafię, ogłoszenia na piśmie, a także za pomocą mediów społecznościowych i portali związanych z problematyką urbanistyczną. Wobec seniorów nie były stosowane żadne kryteria. Dobór studentów zależał od ich umiejętności posługiwania się programem graficznym i stopnia zaawansowania w studiach. Na zakończenie warsztatów wśród uczestników została przeprowadzona ankieta oceniająca.

Koszty wyniosły ok. 7200 zł. Objęły nagrody, wydruki specjalistyczne i kalki, gadżety promocyjne, koszty podróży i noclegów członków Komisji Ekspertkiej. Środki pochodziły od Wydziału Geodezji i Kartografii, Komisji Dydaktycznej i Funduszu Promocji Uczelni Politechniki Warszawskiej, Instytutu Gospodarki Przestrzennej i Mieszkalnictwa, Fundacji „Zaczyn”. Część kosztów (wyżywienie, noclegi, podróż) ponieśli studenci. Projekt obsługiwało 20 wolontariuszy (opiekunowie, logistyka, komitet organizacyjny).

Warsztaty były pierwszymi w Polsce, w których studenci projektowali przestrzeń wspólnie z osobami starszymi. Dotychczas na wydziałach architektury czy gospodarki przestrzennej takie podejście projektowe nie miało miejsca. Planowana jest druga edycja warsztatów. Praca osób młodych i starszych nad jednym wspólnym projektem pozwoliła obalić stereotypy w myśleniu, zbudować wzajemną tolerancję, szacunek oraz pokazać zalety wynikające z kontaktu z innym pokoleniem – przekazywanie pozytywnych wzorców i mądrości życiowych. Osoby starsze poczuły się potrzebne. Grupy bardzo dobrze się zintegrowały. Część osób starszych utrzymuje do dziś kontakt ze studentami ze swojej grupy. Starsi uczestnicy podkreślali fakt, że mogli nauczyć się czegoś nowego, zobaczyli, jak wygląda praca planisty, imponowała im praca w programie graficznym. Wbrew przewidywaniom zainteresowanie warsztatami było znacznie większe wśród studentów niż wśród osób starszych. Mimo początkowej niechęci części starszych osób, warsztaty im się spodobały do tego stopnia, że większość przyszła również trzeciego dnia (w niedzielę), by prezentować projekty wraz ze swoimi grupami.

O sukcesie przedsięwzięcia – zdaniem organizatorów – w znacznej mierze zdecydowało wyjątkowe zaangażowanie studentów z Koła Naukowego Gospodarki Przestrzennej Politechniki Warszawskiej, którzy z entuzjazmem odnieśli się do pomysłu warsztatów i doskonale wywiązywali się z powierzonych zadań. Wykazywali się oni również inwencją, np. ich pomysłem było zrobienie fotografii każdej z grup. Starsi uczestnicy warsztatów otrzymali na pamiątkę wspólne zdjęcie ze swoją grupą. Barię do pokonania była początkowa rezerwa osób starszych wobec wzięcia udziału w warsztatach – ostatecznie nikt jednak nie zrezygnował.



## Uzasadnienie wyróżnienia:

Warsztaty planistyczne z udziałem studentów i seniorów są – sprawdzonym w praktyce – wzorem do wykorzystania w procesach partycypacyjnego kształtowania przestrzeni miejskiej, przyjaznej osobom starszym.

Cechy dobrej praktyki, decydujące o możliwości zastosowania jej w innym miejscu, można odnaleźć w: wyraźnym sformułowaniu celu i przygotowaniu narzędzi; dokładnym opisie sekwencji działań składających się na etap przygotowania warsztatów, ich przebieg i proces oceny; jasnym podziale zadań pomiędzy różne grupy uczestników (organizatorów, partnerów instytucjonalnych, studentów i seniorów, ekspertów); wskazaniu sposobów ich rekrutacji i informowania o projekcie; oszacowaniu niezbędnych kosztów i wskazaniu rodzajów wydatków.

Projekt ma zidentyfikowane i opisane efekty, zarówno efekty bezpośrednie (diagnoza barier w przestrzeni miejskiej i opracowanie sposobów ich likwidacji; wzbogacenie metod dydaktycznych stosowanych w kształceniu studentów – potwierdzone ocenami i wyróżnieniami przyznawanymi przez Komisję złożoną z profesjonalistów), jak i efekty dodatkowe (przełamanie uprzedzeń i integracja pokoleń, wyrażające się w podtrzymywaniu kontaktów pomiędzy uczestnikami po zakończeniu warsztatów).

Za wartość dodaną projektu można uznać współdziałanie łączące specyficzny potencjał młodszych i starszych pokoleń.



## Wnioskodawca i realizator:

Instytut Gospodarki Przestrzennej i Mieszkalnictwa,

03-728 Warszawa, ul. Targowa 45, tel. (+48 22) 619 13 50,

e-mail: [igpim@igpim.pl](mailto:igpim@igpim.pl), [www.igpim.pl](http://www.igpim.pl)

Koło Naukowe Gospodarki Przestrzennej Politechniki Warszawskiej,

00-661 Warszawa, pl. Politechniki 1, Gmach Główny, pok. 405/5

Fundacja „Zaczyn”

01-164 Warszawa, ul. Radziwie 5 m. 229, tel. 502-513-775, e-mail: [zaczyn@zaczyn.org](mailto:zaczyn@zaczyn.org)

## „Seniorzy seniorom – spotkania wakacyjne”



### Opis przedsięwzięcia:

„Seniorzy seniorom – spotkania wakacyjne” to oryginalna forma działalności realizowanej w ramach Lubelskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, przełamująca tradycyjne podejście do organizacji roku akademickiego (z podziałem na 2 semestry i długą przerwę wakacyjną). Spotkania są bowiem organizowane od lipca do września w formie wykładów i dyskusji przygotowywanych i prowadzonych przez samych słuchaczy, którzy wcielają się w rolę wykładowców, oraz cotygodniowych spacerów tematycznych po mieście i całodziennych wycieczek w najbliższej okolicy. Służą one pogłębianiu wiedzy o mieście i regionie, poznaniu ich historii.

Celem podstawowym było zagospodarowanie czasu wolnego osobom starszym spędzającym wakacje w mieście, podtrzymanie więzi i kontaktów podczas prawie trzymiesięcznych wakacji akademickich. Inicjatorem spotkań była przewodnicząca Rady Samorządu Słuchaczy, a Samorząd Słuchaczy jest organizatorem przedsięwzięcia. Organizacja, przygotowanie, logistyka spoczywa na samych seniorach – grupie inicjatywnej wyłanianej rok rocznie spośród słuchaczy.

W czasie wakacji słuchacze UTW, wcielając się w rolę wykładowców, dzielą się z innymi swoją wiedzą, pasjami i umiejętnościami. Wiele z tych prelekcji jest uzupełnianych o samodzielnie przygotowane prezentacje multimedialne, pokazy zdjęć. W cotygodniowych spotkaniach uczestniczy od 100 do 150 seniorów. Wykłady mają charakter otwarty, a oferta jest bardzo zróżnicowana. Przykładowe tytuły wykładów (z lat 2013–2015): *Róża w kulturze, symbolice i życiu codziennym*; *Refleksje z wycieczki do Chorwacji*; *Bajki E. Hemigwaya*; *Polskie pieśni patriotyczne i ich twórcy*; *Bruno Schulz*; *Moje odkrycia Macedonii*; *Kresowe strażnice Rzeczypospolitej*; *Chociaż na chwilę zatrzymaj czas – różne pomysły na dokumentowanie przeszłości*; *Pałace, dwory i dworki Lubelszczyzny*; *Gwiazdy międzynarodowego festiwalu kultury i piosenki romskiej w Ciechocinku*; *Nóż w plecy, czyli agresja ZSSR na Polskę*; *J. Korczak – w 70 rocznicę śmierci*; *Inteligencja emocjonalna*; *Historia sztuców*; *Jak odzyskałem zdrowie*; *J. Piłsudski*; *Relacja*

z wycieczki na Ukrainę; Wyspy Sołowieckie, Karelia i Saamowie według M. Wilka; Kobiety w życiu A. Mickiewicza; Festiwal kwiatów w Holandii.

Uzupełnieniem dyskusyjnych spotkań wakacyjnych jest prowadzony przez Radę Samorządu cykl spacerów poznawczych oraz wycieczek pod hasłem: Z Radą Samorządu zwiedzamy Lublin i Lubelszczyznę (zainicjowany w 2007 roku). Uczestniczy w nich ok. 30–50 osób. Przykładowe spacery w Lublinie: Jeszywas Chachmej i cmentarz żydowski; ciekawostki i legendy Starego Miasta; szlakiem zdarzeń kryminalnych na kanwie powieści Marcina Wrońskiego; śladami dawnych teatrów lubelskich. Przykłady wycieczek: szlakiem trzech kultur: Włodawa, Romanów, Jabłeczna i Kodeń; wycieczka do Lubartowa (Muzeum Regionalne, Sanktuarium św. Anny z Muzeum Parafialnym i panoramą historyczną Polski); wycieczka do Sandomierza i Baranowa Sandomierskiego; wycieczka do Janowa Lubelskiego (Muzeum Regionalne, Porytowe Wzgórze), Biłgoraja (Zagroda Sitarska) i Nadrzeczca; wycieczka do Chełma (podziemia kredowe, zespół katedralny) i Hrubieszowa (Muzeum Regionalne, cerkiew 13-kopułowa); wycieczka na Roztocze: Zwierzyniec, Kaczórki.

Wszystkie działania były podjęte z inicjatywy osób starszych. Również w realizację i promocję zaangażowani są sami seniorzy. W maju każdego roku przygotowują szczegółowy program – grafik wykładów, spacerów i wycieczek. W czerwcu organizowany jest punkt informacyjny. Wykłady odbywają się od lipca do września w stałych terminach (każdy wtorek o godz. 11) i są dostępne dla wszystkich. Spacer tematyczny po Lublinie odbywają się w każdą środę, a wycieczki poza miasto – w wybranych terminach według grafiku ustalonego na 3 miesiące. Od trzech lat, po zakończeniu wakacyjnych spotkań organizowane jest spotkanie podsumowujące, na którym są zbierane i omawiane opinie i uwagi uczestników. Osoby najbardziej zaangażowane otrzymują oficjalne podziękowania podczas inauguracji nowego roku akademickiego w UTW. Seniorzy – wykładowcy, których zajęcia zyskały szczególne uznanie, mają możliwość prowadzenia ich w czasie roku akademickiego w filiach uniwersytetu.

Uczestnicy spotkań wykładowo-dyskusyjnych i spacerów nie ponoszą żadnych kosztów. Jedynie w przypadku wycieczek poza Lublin ich uczestnicy pokrywają niewielkie koszty przejazdu (nawiązywana jest doraźna współpraca z firmami turystycznymi). Uniwersytet Przyrodniczy w Lublinie udziela bezpłatnie auli wykładowej.

Podstawowym efektem projektu „Seniorzy seniorom – spotkania wakacyjne” jest to, że zostaje zagospodarowany czas wakacyjnej przerwy w działalności UTW. Słuchacze dostają przy tym możliwość wcielenia się w rolę wykładowców, zaprezentowania swojej wiedzy i podzielenia się nią z innymi, poczucia się potrzebnym i docenionym. Seniorzy spoza UTW mogą zaś ciekawie spędzić wakacje w mieście (co jest ważne zwłaszcza dla osób samotnych, niezamożnych). Spa-

cery i wycieczki są dla wszystkich okazją do odkrywania historii miasta i regionu, uczestnictwa w bieżącym życiu kulturalnym miasta. Dodatkowo, młodsze pokolenia w rodzinach seniorów – wykładowców „odkrywały” często nieznane im i niedoceniane dotąd cechy i możliwości swoich bliskich. Przedsięwzięcie sprzyja więc nie tylko integracji wewnątrzpokoleniowej.

Zdaniem organizatorów, początkowo największą barierą do pokonania był stres związany z prezentowaniem wykładów wśród rówieśników. Docenienie wysiłku wykładowców, publiczne nagradzanie na forum publicznym – ośmielało i wyzwalało motywację zarówno u wyróżnionych, jak i u innych, obawiających się występować publicznie.



### **Uzasadnienie wyróżnienia:**

Przedsięwzięcie jest oryginalną formą aktywności wykraczającą poza rutynowe działania Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Z jednej strony odpowiada na zdiagnozowane wcześniej potrzeby seniorów, z drugiej – jest przez nich realizowane.

Projekt został starannie przygotowany, o czym świadczą: wyraźnie sformułowany cel (zagospodarowanie wakacyjnej przerwy w działalności UTW), powtarzalny schemat działania (stałe terminy wykładów, spacerów i wycieczek), zaplanowany z wyprzedzeniem grafik z konkretnymi tematami spotkań, zadania podzielone pomiędzy organizatorów, zaplanowany system informacji (punkt informacyjny), działania podsumowujące i oceniające.

Całość działań stanowi wzór, który może być nie tylko kopiowany, ale także wzbogacany (pierwotny pomysł ograniczał się do wykładów, a dopiero później został rozwinięty o spacer i wycieczki). Jednakże warunkiem sukcesu – co zostało wyraźnie stwierdzone – jest to, by wśród słuchaczy znalazły się osoby chętne i przygotowane do podjęcia takiego wyzwania. Podstawową cechą projektu (i jego wartością dodaną) jest bowiem to, że jego wykonawcami są sami słuchacze UTW, wcielający się na czas wakacji w rolę wykładowców.



### **Wnioskodawca i realizator:**

Lubelski Uniwersytet Trzeciego Wieku,

20-016 Lublin, ul. Narutowicza 41/1, tel./fax 81 537 28 65,

e-mail: sekretariat.lutw@gmail.com, www.utw.lublin.pl

## „Spacery i mapy sentymentalne”



### Opis przedsięwzięcia:

„Spacery i mapy sentymentalne” to projekt dający do ręki narzędzia zwiększenia udziału mieszkańców w procesach decyzyjnych dotyczących kształtowania przestrzeni miejskiej. Polega to na prowadzeniu pogłębionych wywiadów z seniorami w trakcie wspólnego spaceru w miejscu ich zamieszkania.

Przedsięwzięcie było realizowane przez gdyńskie Laboratorium Inowacji Społecznych, grafików warszawskiej Pracowni Badań i Innowacji Społecznych „Stocznia” oraz Studia Graficznego i Filmowego „zespół współ”. Spacery z mieszkańcami obejmowały obszar rewitalizowanych dzielnic: Oksywia, Witomina i Chyloni. Pracownicy Laboratorium Innowacji Społecznych, partnerzy z organizacji pozarządowych oraz wolontariusze spotykali się z mieszkańcami tych dzielnic w miejscach najczęściej przez nich uczęszczanych (w okolicy sklepu, lokalnego centrum mieszkańca, klubu seniora). W wyniku wspólnych rozmów oraz spacerów szlakami wspomnień i miejsc ważnych zaznaczano na mapie punkty oraz opisy. Co istotne, kolejnym elementem – kontynuacją przedsięwzięcia – były warsztaty, podczas których seniorzy wspólnie z innymi mieszkańcami dzielnicy opracowywali materiał, brali udział w projektowaniu infografik i tworzeniu opisów.

Równoległe tożsame projekt zrealizowało gdyńskie stowarzyszenie Traffic Design, obejmując swymi działaniami obszar dzielnicy Oksywie (w zeszłym roku projekt był realizowany w Śródmieściu). Na Oksywiu, dzięki spotkaniom z mieszkańcami, powstała publikacja zawierająca fascynujące i osobiste opowieści grupy seniorów – dzięki nim mijane na co dzień miejsca zyskały nowe znaczenie, a ich relacje o tym, czym kiedyś było Oksywie (najstarsza dzielnica Gdyni), jak tam się żyło i mieszkało, będą cenną pamiątką dla kolejnych pokoleń.

Dwie drogi realizacji tego przedsięwzięcia są wobec siebie komplementarne, wzajemnie czerpią ze swoich doświadczeń. Tworzenie map sentymentalnych nie jest jeszcze zakończone, po-



nieważ w najbliższym czasie swoją mapę stworzą mieszkańcy kolejnego z rewitalizowanych obszarów – Babich Dołów.

Spacery i mapy sentymentalne cieszyły się bardzo dużym zainteresowaniem zarówno mieszkańców, jak i partnerów/koalicjantów. Osoby starsze stanowią jedną czwartą mieszkańców Gdyni, dlatego ich głos jest niezwykle istotny. W ramach realizacji projektu seniorzy występowali jako eksperci i konsultanci; dzieląc się swoimi historiami, wnieśli wkład merytoryczny w opracowywanie map, ważny był również ich udział w warsztatach projektowania map i ikonografik i w dyskusjach z przedstawicielami młodszych pokoleń.

Informacje o warsztatach kolportowano różnymi kanałami. Przekazane zostały m.in. do gdyńskiego Centrum Aktywności Seniora, skąd dotarły do działających w dzielnicach klubów seniora. O wydarzeniu zostały również poinformowane działające w dzielnicach organizacje pozarządowe. W dzielnicach i środkach komunikacji miejskiej wywieszono plakaty. Na portalach społecznościowych zamieszczono posty, komunikaty rozsyłano także drogą mailową. W trakcie samych spacerów zachęcano do udziału tych mieszkańców, których spotykano po drodze.

Spacery z seniorami przyniosły następujące efekty:

- jako narzędzie kształtowania przestrzeni miasta pozwoliły uchwycić pewne wymiary życia społecznego, których nie należy zaniedbywać czy lekceważyć, a nie zawsze są one dostrzegane przez urzędników i ekspertów;
- jako narzędzie do diagnozowania potrzeb mieszkańców pozwalały starszym osobom uczestniczącym w projekcie oceniać rozwiązania, z których korzystają na co dzień i – na bazie własnych wspomnień i refleksji – proponować rozwiązania przyjazne nie tylko seniorom, ale także i innym grupom;
- jako narzędzie tworzenia map sentymentalnych kreowały nowy wymiar integracji międzypokoleniowej. Niosące ładunek emocjonalny historie związane z miejscem zamieszkania przywoływane przez starszych zyskały na znaczeniu dla młodszych, tworząc swoiste poczucie wspólnoty. Seniorzy zyskali poczucie, że dzięki nim pewne miejsca i fakty udało się ocalić od zapomnienia.

O udanym udziale seniorów w procesie diagnozowania i projektowania przestrzeni miejskiej zdecydowała – zdaniem organizatorów – nowatorska i atrakcyjna forma partycypacji, a także dbałość o przyjazną atmosferę sprzyjającą przełamywaniu początkowych obaw.

Zdaniem organizatorów, początkowo największą barierą do pokonania był stres związany z prezentowaniem wykładów wśród rówieśników. Docenienie wysiłku wykładawców, publiczne nagradzanie na forum publicznym – ośmielało i wyzwalało motywację zarówno u wyróżnionych, jak i u innych, obawiających się występować publicznie.





## Uzasadnienie wyróżnienia:

Spacery i wspólne tworzenie map, nastawione na zbieranie wspomnień mieszkańców, są atrakcyjną formą angażowania starszych mieszkańców w sprawy dzielnicy i edukowania młodszych. Umożliwiają wydobyć mocnych stron rewitalizowanych obszarów, sprzyjają zachowaniu ich dziedzictwa i tradycji, a jednocześnie – wprowadzaniu w przestrzeni miejskiej takich zmian, które są przyjazne osobom starszym. Zbudowane w ten sposób zaangażowanie seniorów może być zasobem w kolejnych etapach procesu społecznej rewitalizacji lub w innych przedsięwzięciach.

Opis projektu zawiera dobrze określone cele działania, wskazuje, że forma działania jest przyjazna, atrakcyjna i dopasowana do możliwości seniorów. Nie wymaga od nich specjalistycznej wiedzy o procesach rewitalizacji.

Wymagania wobec organizatorów, zwłaszcza osób prowadzących spacer i warsztaty, są natomiast bardzo duże. Dotyczą m.in. kompetencji potrzebnych do prowadzenia tego rodzaju zajęć, wyposażenia w odpowiednie narzędzia i metody pracy, a także umiejętności komunikacyjnych. Istotnym warunkiem sukcesu jest więc udział profesjonalistów (instytucji) spełniających te warunki.



## Wnioskodawca i realizator:

### Wnioskodawca:

Urząd Miasta Gdynia,

81-382 Gdynia, al. Marszałka Piłsudskiego 52/54, tel. (58) 66 88 000,

e-mail: [umgdynia@gdynia.pl](mailto:umgdynia@gdynia.pl), [www.gdynia.pl](http://www.gdynia.pl)

### Realizatorzy przedsięwzięcia:

gdynskie Laboratorium Innowacji Społecznych,

graficy z warszawskiej Pracowni Badań i Innowacji Społecznych „Stocznia”  
oraz Studia Graficznego i Filmowego „zespół wspólny”.

## *„Bezpiecznie we własnym domu – usługi teleopiekuńcze w mieście Częstochowa”*



### Opis przedsięwzięcia:

Przedsięwzięcie jest częścią projektu pod nazwą „Bezpiecznie we własnym domu” zaplanowanego na lata 2017-2019, współfinansowanego ze środków europejskich, prowadzonego przez Stowarzyszenie „EBI Association”, Spółkę z o.o. „Opiekanova” oraz miasta Częstochowa i Jastrzębie Zdrój (przy wsparciu trzech innych miast).

Projekt sprowadza się do zapewnienia wybranym grupom mieszkańców usług teleopiekuńczych. Łączą one nowoczesne technologie teleinformatyczne z pracą profesjonalnego Centrum Alarmowego i działalnością „lokalnej sieci pomocowej”, stworzonej specjalnie na potrzeby tego projektu. W skład sieci wchodzi sąsiedzi, opiekunowie, członkowie rodziny podopiecznego, pielęgniarka.

Celem projektu jest przedłużenie okresu samodzielności i niezależności seniorów we własnym domu. Grupę docelową projektu w Częstochowie stanowi 200 osób nie w pełni samodzielnych, których aktywność jest ograniczona do własnego domu z uwagi na podeszły wiek, niepełnosprawność czy stan zdrowia. Osoby te otrzymują urządzenia teleinformatyczne (bransoletka lub wisior) pozwalające na 24-godzinny kontakt z pracownikami Centrum Alarmowego, którzy udzielają pomocy nie tylko w sytuacji zagrożenia życia i zdrowia podopiecznych, ale także w przypadku występowania objawów podwyższonego stresu, nasilania się lęku czy poczucia samotności. Bez względu na porę dnia i nocy, w Śląskim Centrum Alarmowym czekają na wezwania wykwalifikowani opiekunowie i asystenci senioralni. W godzinach dziennych pracuje także psycholog.

Podopieczny nosi w domu niewielkie urządzenie na nadgarstku (bransoleta) lub na szyi (wisior). Jest ono wyposażone w guzik umożliwiający wezwanie pomocy, a wysokiej klasy nadajnik zapewnia działanie systemu w całym domu. Wciśnięcie guzika powoduje natychmiastowe połączenie się z teleopiekunem. Teleopiekun – wykwalifikowany pracownik Centrum – ocenia sytuację i zawiadamia osoby podane do kontaktu, np. krewnych lub sąsiadów, a w razie konieczności

ści wzywa pogotowie. Pozostaje w kontakcie do momentu udzielenia pomocy lub rozwiązania problemu. Jeśli w domu zamontowany jest zamek szyfrowy do drzwi, teleopiekun podaje pierwszej przybyłej osobie szyfr, by mogła otworzyć drzwi. Sugerowane jest także przekazanie kluczy do mieszkania osobom z Sieci Pomocowej.

Za realizację projektu w Częstochowie odpowiada Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej. Warunkiem uczestnictwa jest:

- udokumentowanie faktu spełnienia kryteriów związanych z wiekiem, niesamodzielnością lub przewlekłą chorobą;
- wypełnienie formularza, który można pobrać w formie elektronicznej ze strony MOPS lub w formie papierowej w kilku wskazanych instytucjach;
- umówienie się (pod wskazanym numerem telefonu) na rozmowę rekrutacyjną. Usługa jest dla beneficjenta bezpłatna.

Informacje o możliwości uczestnictwa w projekcie były rozpowszechniane za pomocą prasy, telewizji, stron internetowych.

Środki finansowe: wartość projektu 1 413 120,00 zł.

Usługa w formie teleopieki umożliwia zdalną diagnozę, konsultację, informację medyczną oraz korzystanie z usług zdrowotnych, opiekuńczych i psychologicznych, możliwych do udzielania za pośrednictwem telefonu, Internetu i innych środków zdalnej komunikacji. Teleopieka jest optymalnym rozwiązaniem dla osób starszych, które nie planują przeprowadzenia się do placówek opieki zbiorowej, lecz chcą pozostać w swoich domach, czyli dla:

- osób, które mają ograniczoną zdolność do samoobsługi z powodu wieku;
- osób w różnym wieku, które mają ograniczoną zdolność do samoobsługi z powodu choroby przewlekłej, lub osób o czasowo ograniczonej zdolności do samoobsługi (np. w wyniku urazu, złamania, zawału itp.).

Sukcesem przedsięwzięcia jest to, że wśród seniorów wzrasta poczucie bezpieczeństwa we własnym domu, a rodziny zyskują pewność, iż pod ich nieobecność bliscy nie będą zdani tylko na siebie.



### Uzasadnienie wyróżnienia:

Przedsięwzięcie zostało wyróżnione za wprowadzenie do publicznego systemu ratownictwa dodatkowego komponentu, adresowanego specjalnie do osób przewlekle chorych, po urazach lub w podeszłym wieku – mieszkających samotnie. Możliwość uzyskania pomocy po naciśnięciu jednego guzika na urządzeniu alarmowym, wzmacnia poczucie bezpieczeństwa beneficjentów zarówno w sytuacji wymagającej interwencji medycznej, jak i wsparcia psychicznego czy usług opiekuńczych. Łączy bowiem działania profesjonalistów z Centrum Alarmowego z pomocą osób tworzących tzw. lokalną sieć pomocową (rodzina, sąsiedzi, pielęgniarka). Praktyka jest możliwa do skopiowania w innym miejscu pod warunkiem formalnego zaangażowania władz lokalnych, odpowiedzialnych za system ratownictwa. Niezbędne jest ponadto posiadanie środków na zakup specjalistycznych urządzeń alarmowych.



### Wnioskodawca i realizator:

Urząd Miasta Częstochowy, Wydział Polityki Społecznej,  
ul. Śląska 11/13, 42-217 Częstochowa

tel.: 34 370 74 93

[www.ebi.org.pl/teleopieka/](http://www.ebi.org.pl/teleopieka/)

[www.mops.czestochowa.pl](http://www.mops.czestochowa.pl)

## „Legionowo aktywnie i zdrowo”



### Opis przedsięwzięcia:

Projekt „Legionowo aktywnie i zdrowo” to przedsięwzięcie Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku (LUTW), prowadzonego od ponad 12 lat przez Stowarzyszenie Pomocy Potrzebującym „Nadzieja”. Stowarzyszenie wraz z Zarządem LUTW zaplanowało dla mieszkanek i mieszkańców powiatu legionowskiego szereg zajęć sportowych, mających na celu nabywanie, rozwijanie i podtrzymywanie umiejętności niezbędnych do samodzielnego funkcjonowania dla osób starszych, utrzymywanie sprawności fizycznej i rozwijanie własnych umiejętności i pasji. Projekt ten służy istotnym interesom społecznym, bowiem generalnie poziom aktywności fizycznej osób w podeszłym wieku jest w Polsce niski, mimo że aktywność ta może być kluczem do polepszenia jakości ich życia przez zapobieganie wielu schorzeniom i ograniczanie skutków tych schorzeń, które już wystąpiły. Może być przy tym formą organizowania czasu wolnego, podtrzymywania więzi społecznych i komunikacji międzyludzkiej.

Głównym celem projektu było stworzenie różnorodnego zestawu zajęć dla osób w wieku 60+ zamieszkujących teren Gminy Miejskiej Legionowo, tak by – z jednej strony – osoby te mogły wybrać najbardziej odpowiadającą im formę aktywności, dostosowaną do ich możliwości i stanu zdrowia, z drugiej zaś strony – by zajęcia te służyły poprawie kondycji fizycznej seniorów, m.in. zwiększeniu:

- wytrzymałości (usprawnia pracę serca, płuc i układu krążenia),
- siły (poprawia metabolizm ćwiczącego i pomaga utrzymać stałą wagę, dzięki czemu senior zyskuje siłę do życia),
- równowagi (zapobiega upadkom i zmniejsza poczucie lęku przed wyjściem z domu),
- gibkości (dzięki której pewne czynności, np. ubieranie i rozbieranie, stają się prostsze),
- wydolności układu odpornościowego (dzięki dotlenieniu organizmu podczas ruchu na świeżym powietrzu).

Na ofertę zajęć złożyły się:

- gimnastyka rehabilitacyjna prowadzona od początku przez doświadczonego instruktora. Jej celem jest przede wszystkim: poprawa wydolności i sprawności fizycznej, zwiększenie zakresu ruchów w stawach kończyn, zmniejszenie dolegliwości bólowych, zwiększenie siły mięśniowej;
- gimnastyka relaksacyjna jako bardzo popularna forma zajęć o tempie i stopniu trudności nieco wyższym niż ww.;
- indywidualne zajęcia ruchowe z kinezygerontoprofilaktyki dla osób z orzeczeniem o stopniu niepełnosprawności, o określonych dolegliwościach, prowadzone przez profesjonalnego instruktora rehabilitacji ruchowej i instruktora kinezygerontoprofilaktyki;
- comiesięczne wyjazdy na baseny termalne do Mszczonowa. Woda w termach w Mszczonowie korzystnie wpływa na schorzenia reumatyczne, kostne, poprawia samopoczucie, obniża stres i stabilizuje system nerwowy. Ćwiczenia w wodzie wykonuje się prawie bez wysiłku, a mimo to poprawiają one formę, rzeźbią sylwetkę i doskonale odprężają. Nawet spora nadwaga, zła kondycja, bóle pleców lub kolan nie są przeszkodą dla gimnastyki w wodzie. Seniorzy mają możliwość skorzystania z dwóch całorocznych niecek, w tym jednej wewnętrznej, zawierających surową wodę termalną, wyposażonych w instalację do masażu karku oraz masażu ściennych i podłogowych. Zajęcia te są prowadzone od kilku lat i cieszą się niesłabnącym zainteresowaniem seniorów. Wielu seniorów korzysta także z zajęć na Pływalni Miejskiej w Legionowie;
- nordic walking – to rodzaj aktywności z łatwą do opanowania techniką, doskonały sposób na zredukowanie nadciśnienia oraz zwiększenie sprawności układu krążenia. Dodatkowo spacer z kijkami poprawiają zmysł równowagi, więc nie trzeba się obawiać upadków, które są szczególnie groźne dla osób w podeszłym wieku;
- zajęcia taneczne – prowadzone w taki sposób, aby każdy mógł w nich uczestniczyć. Nie są wymagane żadne nadzwyczajne umiejętności ani żadne doświadczenie taneczne. Zajęcia taneczne poprawiają formę fizyczną, ponadto przynoszą rozluźnienie i dodają energii. Są doskonałym sposobem na utrzymanie zwinności i mają dobroczynny wpływ na psychikę, wprawiają w dobry nastrój, wywołują pozytywne nastawienie do życia. Dla wielu seniorów taniec stał się najulubieńszym hobby;
- Akademia Bezpiecznego Seniora – zajęcia prowadzone na terenie Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku dzięki instruktorkom z Fundacji Lupus, które uczą podstaw samoobrony;
- gra w tenisa stołowego. W ramach tego projektu został zakupiony stół do tenisa stołowego, udostępniany wszystkim seniorom z osiedla Piaski na zajęcia organizowane w sali gimnastycznej Centrum Szkolenia Policji w Legionowie.

Wkładem rzeczowym LUTW do projektu jest pomieszczenie pełniące funkcję sali gimnastycznej (mogącej pomieścić jednorazowo około 100 osób). Na potrzeby zajęć tanecznych zainstalowano tam lustro na jednej ze ścian, co umożliwi tancerzom obserwowanie swoich ruchów i poprawienie jakości ćwiczeń. Zakupiono także sprzęt odpowiedni do zaplanowanych ćwiczeń, przyczyniający się do ich zróżnicowania. Projekt dyskontuje ponadto wieloletnią współpracę z wypróbowanymi trenerami mającymi uprawnienia do pracy z seniorami.

Zajęcia są finansowane z opłat wnoszonych przez członków LUTW i ze środków Stowarzyszenia Pomocy Potrzebującym „Nadzieja”, jak również ze środków Gminy Miejskiej Legionowo, Starostwa Powiatowego w Legionowie i Zarządu województwa Mazowieckiego. Założenia tego przedsięwzięcia są bowiem zbieżne z jednym z priorytetowych zadań publicznych Gminy Miejskiej Legionowo, zawartym w „Programie współpracy Gminy Miejskiej Legionowo w 2017 r. z organizacjami pozarządowymi oraz innymi podmiotami prowadzącymi działalność pożytku publicznego”, a także ze „Strategią działań miasta Legionowo na rzecz seniorów 60+ na lata 2015-2020”.

Uczestnikami zajęć są seniorzy mieszkający na terenie powiatu legionowskiego. Rekrutacja odbywa się poprzez struktury LUTW. Promocja projektów była prowadzona na terenie powiatu legionowskiego, za pomocą lokalnej prasy, radia i TV, strony internetowej SPP „Nadzieja”, a także plakatów i ulotek informacyjnych.

Efekty projektu obejmują:

- Komplet chętnych na zajęciach gimnastycznych, dwie grupy uczęszczające na zajęcia nordic walking, 20 osób uczestniczących w programie kinezogerontoprofilaktyki, 30-40 osób uczestniczących w comiesięcznych (organizowanych od kilku lat) wyjazdach na baseny termalne w Mszczonowie, 3 grupy tańca towarzyskiego, wielu uczestników pieszych wycieczek do Choszczówki, wycieczek rowerowych, trzeci z kolei rekreacyjno-sportowy wyjazd do Serocka.
- Udział uczestników projektu w pokazach sportowych na imprezach miejskich, w Senioradach (w październiku 2017 r. odbyła się już czwarta taka impreza. Seniorzy wspólnie z uczniami LO brali udział w kilkunastu konkurencjach sportowych. Liczyła się, jak zwykle na tej imprezie, przede wszystkim dobra zabawa, choć chęć rywalizacji też była istotna. Impreza zakończyła się wspólną biesiadą z uczniami i wspólnym śpiewaniem ponadczasowych przebojów); dwukrotny udział w Olimpiadzie Sportowej Uniwersytetów Trzeciego Wieku i Organizacji Senioralnych „Trzeci wiek na start”.
- Utworzenie po roku ćwiczeń tanecznych grupy tańca towarzyskiego „Damy radę”, która reprezentuje teraz LUTW na festiwalach zewnętrznych.

Każdy cykl zajęć kończy się raportem z ewaluacji. Jest on sporządzany po badaniach ankietowych uczestników. Dzięki temu można wykrywać niedociągnięcia i wprowadzać korekty.



### Uzasadnienie wyróżnienia:

Przedsięwzięcie zostało wyróżnione za przemyślaną i systematycznie realizowany kompleks zajęć ruchowych, celowo ukierunkowanych na osiągnięcie efektów adekwatnych do potrzeb osób starszych, dotyczących zwłaszcza równowagi, wytrzymałości, „gibkości” i dotlenienia organizmu. Walorami przedsięwzięcia są także:

- różnorodność oferty, która pozwala na wybór zajęć odpowiadających kondycji i ograniczeniom poszczególnych uczestników, oraz na łagodzenie obaw lub zażenowania, często odczuwanych przez osoby starsze zachęcane do aktywności fizycznej;
- ciągłość i systematyczność działań skutkująca dużą liczbą uczestników; trwałymi zmianami w wymiarze indywidualnym (w postawach, stylu życia i kondycji uczestników), jak i w wymiarze zbiorowym (spontaniczne utworzenie się zespołów lub drużyn i uczestnictwo w pokazach, zawodach, festiwalach).

Powielenie opisanego wzoru wymaga warunków wstępnych tj. posiadania środków finansowych (sponsorów), odpowiednio dobranych profesjonalistów do prowadzenia zajęć, dostępu do infrastruktury (sal, boisk, sprzętu), zorganizowania i sfinansowania systemu informowania i motywowania osób starszych.



### Wnioskodawca i realizator:

Stowarzyszenie Pomocy Potrzebującym „Nadzieja”,  
ul. Piłsudskiego, 3, 05-120 Legionowo  
[www.spp-nadzieja.slaskdatacenter.pl](http://www.spp-nadzieja.slaskdatacenter.pl)

Legionowski Uniwersytet Trzeciego Wieku,  
ul. Piłsudskiego 3, 05-120 Legionowo  
[www.lutw.net](http://www.lutw.net); [www.facebook.com/universytet.lutw](https://www.facebook.com/universytet.lutw);  
[www.lutw.slaskdatacenter.pl/Blog](http://www.lutw.slaskdatacenter.pl/Blog) (fotoblog LUTW)

Partnerem projektu jest Serocka Akademia Seniora,  
ul. Pułtuska 35, 05-140 Serock

e-mail: [sas2015@wp.pl](mailto:sas2015@wp.pl)



## „Lubaczów – miasto z sercem otwartym dla Seniorów”



### Opis przedsięwzięcia:

Projekt „Lubaczów – miasto z sercem otwartym dla Seniorów” jest zbiorem zróżnicowanych i powiązanych ze sobą przedsięwzięć służących rozwiązaniu problemu, jakim była niska jakość życia osób starszych w Lubaczowie (np. brak kontaktów z innymi osobami, brak form zagospodarowania czasu wolnego, deprywacja potrzeb, niska samoocena – starsi ludzie często nie mają świadomości posiadania sporego potencjału, w tym doświadczenia życiowego, które można wykorzystać). Problem został zdiagnozowany dzięki sygnałom, które władze miasta otrzymywały od różnych stowarzyszeń i podmiotów działających na rzecz osób starszych.

Głównym celem projektu jest więc polepszenie jakości życia osób starszych w mieście, angażowanie seniorów w życie kulturalne i sportowe, polepszenie stosunków międzyludzkich, społecznych i międzypokoleniowych. Nie mniej ważnym celem było zwrócenie uwagi na poczucie wykluczenia społecznego i podjęcie prób zmiany tego stanu rzeczy. Inicjatorami i pomysłodawcami działań w ramach tego przedsięwzięcia były najpierw władze miejskie Lubaczowa, a później Lubaczowska Rada Seniorów, Młodzieżowa Rada Miasta oraz sami seniorzy. Wykonawcami: pracownicy Biura Promocji i Informacji Urzędu Miejskiego w Lubaczowie, jednostki organizacyjne Urzędu oraz członkowie Lubaczowskiej Rady Seniorów i Młodzieżowej Rady Miasta.

Najważniejsze elementy przedsięwzięcia to:

- powołanie Lubaczowskiej Rady Seniorów, której działania dają gwarancję osobom starszym, że wszystkie ich problemy zostaną rozpatrzone przez władze samorządowe;
- udostępnienie i remont pomieszczeń z przeznaczeniem na Centrum Aktywności Seniorów w celu stworzenia przestrzeni do realizowania swoich pasji, rozwijania hobby oraz bezpośrednich kontaktów z rówieśnikami, a także do edukacji, np. w zakresie zdrowia, bezpieczeństwa czy nowych mediów (elektronicznych);

- wydanie i dystrybucja Miejskiego Informatora dla Seniorów z najważniejszymi wiadomościami, numerami telefonów, informacjami – m.in. o działaniach Centrum Aktywności Seniorów, o tzw. kopertach życia oraz o Ogólnopolskiej Karcie Seniora;
- prowadzenie akcji „Miejsce przyjazne Seniorom”, w wyniku której 18 sklepów i zakładów usługowych daje upusty na zakupy i usługi dla osób starszych;
- utworzenie strony internetowej dla seniorów – [www.seniorzy.lubaczow.pl](http://www.seniorzy.lubaczow.pl);
- zakupienie dodatkowych ławek ulicznych, które po konsultacjach z seniorami zostały umieszczone w miejscach przez nich wskazanych;
- zakup i dystrybucja kopert życia, które dają poczucie bezpieczeństwa i często ratują życie;
- pomoc przy wyrobieniu Ogólnopolskiej Karty Seniora;
- organizacja zajęć sportowych dla seniorów;
- organizacja w Lubaczowie corocznych Dni Seniora (odbyły się trzy edycje), obfitujących w różnorodne wydarzenia;
- udział w spotkaniach z ciekawymi ludźmi (np. pisarzami, pasjonatami historii, podróżnikami, prawnikami, fizjoterapeutami, wykładowcami Uniwersytetu Trzeciego Wieku);
- wyjazdy na Targi Seniora, podczas których uczestnicy mogli poszerzyć swoją wiedzę w ramach promocji zdrowego stylu życia oraz zapoznać się z ofertą wielu różnych firm dla osób starszych;
- organizacja spotkań z cyklu „Bezpieczny Senior” z policją, ratownikiem medycznym, rehabilitantem;
- „Wolontariat Seniorów” na rzecz ich bardziej potrzebujących kolegów;
- organizacja szkolenia z podstaw obsługi komputera.

Projekt obejmował także współfinansowanie przez Miasto Lubaczów projektów „zewnętrznych” i zachęcanie mieszkańców do uczestnictwa w nich; np.:

- „Aktywny senior” – cykl działań wspierających seniorów z terenu Lubaczowa (z dofinansowania miasta: zakup laptopa z oprogramowaniem i głośnikami, zakup projektora z ekranem, zakup stolików do gry w szachy);
- „Lubaczów – miasto wsłuchane w głos seniorów” (z dofinansowania miasta: zakup ławek i koszy na śmieci);

- „Nasze RODOS – Rodzinny Ogród Społecznościowy jako nowa usługa społeczna” – na rzecz ogółu obywateli, w tym osób starszych, niepełnosprawnych (z dofinansowania miasta: zakup i montaż ogrodzenia, zakup kostki brukowej);
- „Rozszerzenie funkcjonalności Centrum Aktywności Seniorów” (z dofinansowania miasta: zakup urządzeń do siłowni zewnętrznej, zakup mebli żeliwnych, wykonanie i montaż pergoli).

Istotnym i wartościowym elementem projektu z punktu widzenia relacji międzypokoleniowych było włączenie się Młodzieżowej Rady Miasta Lubaczowa m.in. w organizację Dni Seniora, w tym takich wydarzeń, jak: dancing międzypokoleniowy z warsztatem tańca, wieczór czytania poezji znanego autora, który urodził się w okolicach Lubaczowa, pokaz 3D mappingu „Dawny wielokulturowy Lubaczów” przygotowanego wspólnie przez młodzież i seniorów przy wsparciu specjalisty ds. mappingu, wspólne wykonanie graffiti/muralu przy Centrum Aktywności Seniorów.

Przedsięwzięcie „Lubaczów – miasto z sercem otwartym dla Seniorów” zostało sfinansowane ze środków własnych, a jego całkowity koszt wyniósł 117 507 zł. W realizacji uczestniczyły następujące podmioty: Urząd Miejski w Lubaczowie, Centrum Aktywności Seniorów oraz jednostki organizacyjne Urzędu: Miejski Dom Kultury, Miejska Biblioteka Publiczna, szkoły podstawowe oraz Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji.

Sponsorami działań były często firmy współpracujące z Urzędem Miejskim.

Przedsięwzięcie ma charakter ciągły. Prężnie działają Lubaczowska Rada Seniorów i Centrum Aktywności Seniorów, rozprawdane są koperty życia, organizowane są Dni Seniora oraz spotkania z ciekawymi osobami, prowadzona jest strona internetowa. Do akcji „Miejsce przyjazne Seniorom” dołączają nowe firmy.

W przedsięwzięciu mogą wziąć udział wszystkie osoby w wieku senioralnym, a także osoby samotne i niepełnosprawne.

Podjęmowane działania, promowane są za pomocą Lubaczowskiego Informatora SMS, ulotek, plakatów, materiałów zamieszczanych na stronie Urzędu Miasta Lubaczów, są nagłaśniane również w lubaczowskich mediach: prasie (w tym w darmowej gazecie samorządowej, dostarczanej do każdego domu i mieszkania w Lubaczowie), TV Lubaczów, kablówce, portalach informacyjnych, a także w Katolickim Radiu Zamość. Pomocne okazało się korzystanie z ogłoszeń parafialnych oraz niezawodnej poczty pantoflowej.

Działania prowadzone w Lubaczowie zostały zauważone przez osoby w wieku senioralnym z innych miast, co zaowocowało wizytami studyjnymi seniorów z Gorzyc. Za działania na rzecz

seniorów Gmina Miejska Lubaczów w czerwcu 2016 r. otrzymała tytuł „Gminy przyjaznej Seniorom” podczas odbywającego się w Parku Śląskim w Chorzowie V Kongresu „Obywatel Senior”, który został objęty honorowym patronatem Rzecznika Praw Obywatelskich, dra Adama Bodnara.

O sukcesie przedsięwzięcia zdecydował – zdaniem realizatorów – upór w dążeniu do osiągnięcia zamierzonego celu, wsłuchanie się w głos seniorów, ich sugestie i potrzeby. Najtrudniejsze było przełamanie bariery mentalnej, czyli uświadomienie seniorom, że posiadają potencjał, którego nie wykorzystują.



### **Uzasadnienie wyróżnienia:**

Przedsięwzięcie zostało wyróżnione jako wzór spójnej, długofalowej i wieloaspektowej lokalnej polityki senioralnej. Kreowane przez władze miasta – jest przykładem efektywnego wykorzystania lokalnych zasobów (ludzi i instytucji) oraz trafnego doboru form działania, uwzględniających specyfikę (uprzednio zdiagnozowanych) potrzeb.

Wartością przedsięwzięcia jest kompleksowość ogarniająca różne obszary życia i formy aktywności osób starszych, a także wykorzystanie gotowych rozwiązań, już uznawanych za „dobre praktyki” (np. „miejsca przyjazne seniorom”, „koperty życia”, „karty seniora”, „targi seniora”, projekt „Bezpieczny senior”).

Na wyróżnienie zasługuje ponadto gotowość do aktywnego dzielenia się wzorami działania z przedstawicielami innych miejscowości (wizyty studyjne).



### **Wnioskodawca i realizator:**

Gmina Miejska Lubaczów

[www.seniorzy.lubaczow.pl](http://www.seniorzy.lubaczow.pl)

[www.frdl.org.pl/index.php/aktualnosc/items/gminy-przyjazne-seniorom.htm](http://www.frdl.org.pl/index.php/aktualnosc/items/gminy-przyjazne-seniorom.htm)

## „Obiady czwartkowe we wtorek”



### Opis przedsięwzięcia:

Projekt Gryfińskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku pod pełną nazwą: Senior kulturalnie zadowolony. GUTW dla społeczności „Obiady czwartkowe we wtorek” – to cykl spotkań z artystami, pisarzami, malarzami, fotografami, reżyserami, dziennikarzami i naukowcami-wykładowcami, odbywających się w restauracjach w trakcie wspólnego obiadu. Wybór miejsca spotkań wynikał z faktu, że w mieście brakuje sal, które mogłyby jednorazowo pomieścić więcej niż 100 osób, a Gryfiński Uniwersytet Trzeciego Wieku (GUTW) liczy ponad 180 słuchaczy. GUTW ma też ograniczone możliwości finansowe. Spotkania w formie obiadu w dużych restauracjach umożliwiają udział dużej liczby osób. Ponoszą one tylko koszty posiłku. Ponadto, walorem samym w sobie jest to, że posiłek odbywa się przy elegancko nakrytych wspólnych stołach, seniorzy w trakcie spotkania mają bezpośredni kontakt z zaproszonymi gośćmi itp. Wymagane jest zaproszenie (z uiszczoną opłatą za posiłek), które można uzyskać w siedzibie GUTW.

Gryfiński Uniwersytet Trzeciego Wieku jest jedynym stowarzyszeniem w powiecie gryfińskim, które działa na rzecz seniorów poprzez włączanie ich do systemu kształcenia ustawicznego oraz stymulowanie rozwoju osobistego, sprawności intelektualnej, fizycznej i poprawianie kondycji zdrowotnej. Celem działań było pogłębienie wśród słuchaczy znajomości kultury, zwiększenie świadomości kulturowej i historycznej, powiększenie wiedzy o otaczającym człowieka świecie, przeciwdziałanie marginalizacji i integracja. Istotne było także, by słuchacze GUTW dawali dobry przykład, zachęcający pozostałych seniorów do aktywności kulturalnej.

Do organizacji spotkań motywowała diagnoza (sporządzona przez OPS) wskazująca, że w gminie Gryfino osoby w wieku powyżej 60. roku życia stanowią około 35% ogółu ludności i wiele z nich spędza czas wolny biernie – na oglądaniu programów telewizyjnych, słuchaniu radia oraz czytaniu książek. Seniorzy rzadko korzystają z innych form rozrywki. Cechuje ich niechęć do podejmowania aktywności społecznej, co wynika z wcześniejszego trybu życia, braku odpowiednich nawyków i wzorów.

W obsłudze przedsięwzięcia biorą udział wolontariusze (głównie słuchacze GUTW). Na ich pracę związaną z organizacją każdego spotkania (obiadu) składa się m.in.: opracowanie jego koncepcji (programu kulturalnego), pozyskanie artystów i prelegentów i zawarcie z nimi umów, zakup materiałów dekoracyjnych, biurowych, zaproszeń, opracowanie i upowszechnienie artykułów promocyjnych, przeprowadzenie rekrutacji uczestników, dokumentacja imprezy i prowadzenie strony internetowej, nagłośnienie, dekoracja lokalu, czuwanie nad przebiegiem spotkania, podsumowanie i rozliczenie przedsięwzięcia.

Przedsięwzięcie ma charakter ciągły. GUTW (od ponad 2 lat) organizuje rocznie 7 „Obiadów czwartkowych we wtorek”, w których uczestniczyło dotąd ok. 700 osób. Ich uczestnikami są: słuchacze GUTW, członkowie Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów, mieszkańcy Dziennego Domu Pomocy Senior – Wigor, członkowie Klubu „Jesień Życia”, emeryci i renciści z terenu województwa zachodniopomorskiego. W projekcie gościnnie biorą udział m.in.: Stowarzyszenie „Pokolenie – Pokoleniom”, Biblioteka Powiatowa w Gryfinie, Szkoła Muzyczna w Gryfinie, Towarzystwo Miłośników Historii Ziemi Gryfińskiej, Stowarzyszenie Historyczno-Kulturalne „Terra Incognita” w Chojnie.

Realizowany projekt – zdaniem organizatorów – przyczynia się do przełamania stereotypowego podejścia do osób starszych oraz do budowy pozytywnego obrazu starości i wizerunku seniorów jako aktywnych członków społeczeństwa, poprawia jakość życia emocjonalnego i kulturalnego starszej części naszego społeczeństwa.



### **Uzasadnienie wyróżnienia:**

Przedsięwzięcie zostało wyróżnione za oryginalne rozwiązanie umożliwiające rozbudzenie i zaspokajanie potrzeb kulturalnych dużej liczby seniorów, w sytuacji braku odpowiedniej infrastruktury (instytucji kultury) i ograniczonych środków finansowych pozostających w dyspozycji organizatorów. Projekt bazuje bowiem na nieodpłatnej pracy wolontariuszy i relatywnie niewielkim wkładzie uczestników spotkań (koszt posiłku).

Warunkiem sukcesu organizatorów było zachęcenie do udziału w spotkaniach pisarzy, artystów, dziennikarzy i przedstawicieli nauki, a także skupienie wokół przedsięwzięcia lokalnych stowarzyszeń i instytucji (dom pomocy społecznej, klub seniora, biblioteka, szkoła muzyczna).



### **Wnioskodawca i realizator:**

Gryfiński Uniwersytet Trzeciego Wieku,  
ul. Grunwaldzka 1, 74-100 Gryfino

e-mail: [biuro@gryfino-gutw.pl](mailto:biuro@gryfino-gutw.pl) Link do informacji prasowych: [www.igryfino.pl/wiadomosci](http://www.igryfino.pl/wiadomosci)

## „Pora Seniora”



### Opis przedsięwzięcia:

Projekt „Pora Seniora” – realizowany w powiecie myśliborskim – jest zbiorem przedsięwzięć adresowanych do seniorów wyłącznie z terenów wiejskich (w tym popegeerowskich), mających do dyspozycji ubogą ofertę form spędzania czasu wolnego i utrudniony dostęp do instytucji kultury, a więc wymagających szczególnego wsparcia. Jest to przedsięwzięcie wieloletnie (od 2014 r.), którego pomysłodawcą i wykonawcą jest Polska Fundacja Społeczeństwa Przedsiębiorczego. Celem projektu było wyrównywanie dysproporcji pomiędzy ofertą dla seniorów na wsi i w miastach regionu zachodniopomorskiego. Obszary wiejskie są w tej kwestii przeważnie wielką „białą plamą”.

Projekt „Pora Seniora” jest realizowany etapowo. W pierwszym roku został przeprowadzony pilotaż. Miejscem jego realizacji była wieś Różańsko w gminie Dębno (pow. myśliborski). Skorzystały z niego 52 osoby. W kolejnym roku do projektu zostali zaproszeni seniorzy ze wsi Warnice, Krześnica, Cychry oraz Sarbinowo (gm. Dębno) – w sumie 121 osób. W 2017 r. z przedsięwzięcia korzystali także mieszkańcy m.in. Rychnowa, Mostkowa i Moczkowa (gm. Barlinek). Liczba beneficjentów to ok. 130 osób. W 2018 r. planowane jest poszerzenie obszaru działania o kolejne wsie z kolejnych gmin powiatu myśliborskiego. Każdego roku nazwa ewoluuje zależnie od zwiększającego się obszaru realizacji, np. „Pora Seniora w Różańsku”, „Pora Seniora w gminie Dębno”, „Pora Seniora w powiecie myśliborskim”.

Motywy do podjęcia działań była wcześniejsza diagnoza, która ujawniła następujące problemy: małą aktywność i niskie kompetencje osób starszych w różnych dziedzinach życia; brak jakiegokolwiek oferty edukacyjnej obejmującej m.in. zagadnienia profilaktyki zdrowia, zdrowego trybu życia, różnych aspektów bezpieczeństwa osób starszych; brak oferty umożliwiającej aktywność i ekspresję kulturalno-artystyczną osób starszych (najbliższy teatr, kino czy filharmonia znajdują się w oddalonym o 45 km od Różańska Gorzowie Wielkopolskim, nie ma jednak bezpośredniego połączenia komunikacyjnego – ani autobusowego, ani kolejowego; nawiasem mówiąc, ostatni pociąg przejechał przez stację Różańsko w 1999 r.); brak oferty sportowo-re-



kreacyjnej dla osób starszych. Na wymienione problemy nakłada się „autodyskryminacja” polegająca na rezygnacji z własnych potrzeb, wycofaniu z życia społecznego czy zaniżonej samoocenie (stereotypy związane z wiekiem przekładają się na to, jak osoby starsze postrzegają same siebie). Dotyczy to w szczególności męskiej części społeczności seniorów.

Głównym celem realizowanego projektu jest poprawa jakości życia osób starszych poprzez szeroko rozumianą aktywność społeczną, dzięki stworzeniu bardzo różnorodnej oferty edukacyjnej, odpowiadającej na zdiagnozowane potrzeby i oczekiwania tych osób. Cele szczegółowe odnoszą się natomiast do poszczególnych zdiagnozowanych problemów:

- podniesienie kompetencji zdrowotnych (w zakresie profilaktyki zdrowia i zdrowego trybu życia, pomocy przedmedycznej);
- podniesienie kompetencji w zakresie bezpieczeństwa finansowego;
- podniesienie wiedzy z zakresu szeroko rozumianej pracy metodami projektowymi i animacji lokalnej;
- wzrost potencjału osób starszych, jako aktywnych obywateli – poprzez udział w różnych formach wolontariatu i podejmowanych aktywnościach/inicjatywach;
- zwiększenie uczestnictwa osób starszych w kulturze – zarówno jako jej odbiorców, jak i twórców.

„Pora Seniora” to przedsięwzięcie wieloletnie; każda jego edycja jest planowana i wdrażana niezależnie (w zakresie budżetu, celów, wskaźników). Całość ma oczywiście charakter systemowy i zachowuje logiczną ciągłość. Pierwsza edycja (2014 r., pilotaż we wsi Róžańsko) obejmowała następujące moduły: Senior zdrowy; Senior świadomy i ciekawy świata; Senior aktywny kulturalnie i artystycznie; Senior – skarbnica wiedzy i doświadczeń życiowych. Ich realizacji służyły zróżnicowane formy, np.: programy szkoleniowe, wykłady i „spotkania z ciekawymi ludźmi”, warsztaty edukacyjno-artystyczne, wyjazd o charakterze edukacyjnym i kulturalnym, bal seniora, nagrania wywiadów z seniorami, spotkania seniorów z uczniami. Dodatkowo na przełomie 2014 i 2015 r. zrealizowano w Róžańsku projekt „Dobre rady Pani Róży, czyli w Róžańsku o bezpiecznych finansach” (we współpracy z Narodowym Bankiem Polskim), którego owocem jest m.in. praktyczny poradnik pt. Dobre rady Pani Róży, przybliżający seniorom problematykę bankowości i finansów, w tym obrotu bezgotówkowego. Poradnik ten został później uznany przez Departament Edukacji i Wydawnictw NBP za dobrą praktykę i – wydrukowany w nakładzie kilku tysięcy egzemplarzy – trafił do środowisk senioralnych w całej Polsce!

Druga i trzecia edycja (lata 2016 i 2017) były rozszerzane o kolejne wsie powiatu myśliborskiego i dlatego dla każdej wsi zaprojektowano odrębny moduł i jeden moduł wspólny (wycieczki integracyjno-edukacyjne i wyjazdy do instytucji kultury, bal, turniej wędkarski). Wzbogacono nie tylko tematykę szkoleń, ale i katalog form realizacji projektu, np. o tworzenie filmów dokumentalnych



z udziałem seniorów, gimnastykę ogólnorozwojową, warsztaty etnograficzne, wokalnoinstrumentalne i aktywizujące.

Projekt jest zarządzany zgodnie z popularną metodą PCM (Project Cycle Management). Dokładnie precyzuje się cele, określa się zadania i sposoby ich realizacji, a także oczekiwane efekty (opisane w postaci rezultatów/wskaźników), nie zapominając przy tym o definiowaniu i minimalizacji ryzyk. Całość jest kształtowana przy zachowaniu planowanego budżetu. Przygotowanie oferty projektowej dla poszczególnych miejscowości było każdorazowo poprzedzone szczegółową charakterystyką uczestników z punktu widzenia struktury wieku i płci, wykształcenia, a także subiektywnych obaw i oczekiwań (osobiste rozmowy, konsultacje z osobami mającymi kontakt z osobami starszymi w powiecie i znającymi ich sytuację). Część zajęć była zorientowana na kobiety, część na mężczyzn, ale większość propozycji ma charakter uniwersalny. Działania zostały ponadto dobrane w ten sposób, aby „nie przerazić” tematyką (zdecydowana większość starszych osób z terenów wiejskich posiada wykształcenie co najwyżej podstawowe lub zasadnicze zawodowe, a w latach 2014 i 2016 wśród uczestników projektów było kilkoro niepiśmiennych). Propozycje wycieczek edukacyjnych i wyjazdów do instytucji kulturalnych miały natomiast na celu zarówno wyrwanie starszych mieszkańców wsi, zwłaszcza kobiet, z kierunku codzienności, na który składa się prowadzenie gospodarstwa domowego i praca na roli, jak i pokazanie im miasta od innej strony. Zwykle bowiem „wyprawy” do miasta w ich przypadku ograniczały się do odbycia wizyty u lekarza, zapłacenia rachunków, zakupu leków czy pobrania emerytury/renty w banku.

Za kompleksowe zarządzanie projektem odpowiada kierownik projektu, wspierany przez tzw. łączników wiejskich, bezpośrednio kontaktujących się z beneficjentami w poszczególnych wsiach. Kadra projektu to ok. 20 osób, w tym wolontariusze.

W programie mogą uczestniczyć osoby powyżej 60. roku życia. W przypadku zajęć o limitowanej liczbie miejsc – warunkiem uczestnictwa jest spełnienie dodatkowych kryteriów. Narzędziem rekrutacji jest formularz zgłoszeniowy dostępny w wersji elektronicznej na stronie internetowej projektu i w wersji papierowej u każdego z „łączników wiejskich”. Odwiedzają oni osobiście seniorów i pomagają im w wypełnianiu formularzy rekrutacyjnych.

Do informowania o projekcie wykorzystywane są następujące narzędzia:

- gazetki promocyjne (kilkustronicowe broszury w przystępny sposób – a przy tym tzw. językiem korzyści – opisujące ideę projektu, planowane działania itp.), rozprowadzane (w zależności od wsi) m.in. w wiejskich sklepach, barze (co gwarantuje dotarcie do większej grupy mężczyzn), kościele, punkcie pocztowym itp., a także dostarczane seniorom do ich domów;
- plakaty promocyjne (m.in. na tablicach ogłoszeń, przystankach PKS, w przykościelnych gablotach, w szkołach), kampania internetowa na stronie projektu;

- marketing szeptany, poczta pantoflowa (jak pokazuje dotychczasowa praktyka, jest to bardzo efektywne narzędzie), ogłoszenia duszpasterskie (podczas mszy w tutejszych kościołach).

Kluczowe znaczenie w promocji mają bezpośrednie rozmowy z seniorami i zachęcanie ich do udziału w przedsięwzięciu. W tym celu specjaliści ds. organizacyjnych, rekrutacji i kontaktu z seniorami, tzw. łącznicy wiejscy, mają za zadanie odwiedzać seniorów w ich domach, by osobiście przekonywać do skorzystania z oferty edukacyjnej. Rola ta jest powierzana osobom, które są znane wszystkim mieszkańcom (w danej wsi), cieszą się ich sympatią, szacunkiem i w szczególności zaufaniem. Łącznik wiejski to jedna z dobrych praktyk w realizacji przedsięwzięcia „Pora Seniora”. Praca łączników wiejskich ma swoje przełożenie na wysoką frekwencję, a także regularny przyływ nowych uczestników. Wizyta łącznika jest okazją do rozmowy, poznania osobistej sytuacji danej osoby, jej zainteresowań i preferencji odnośnie do form zajęć. Łącznik pełni bardzo często rolę słuchacza, powiernika, doradcy w codziennych problemach i potrzebach. Między naszymi seniorami a łącznikami niejednokrotnie rozwijały się życzliwe, a nawet przyjacielskie relacje. Łącznik pamięta o urodzinach, składa telefonicznie bądź osobiście życzenia. Seniorzy rewanżują się dobrym słowem, domowym wypiekiem czy rozgrzewającą nalewką.

Przedsięwzięcie jest realizowane w nieformalnym partnerstwie z instytucjami i organizacjami społecznymi z poszczególnych wsi. Przykładowo w Różańsku pomocą/wsparciem (promocyjno-informacyjnym, lokalowym, sprzętowym, osobowym) służą: Szkoła Podstawowa, Biblioteka Publiczna, stowarzyszenie „Kolo Chłopów Wiejskich”, parafia pw. Michała Archanioła, sołtys i Rada Sołecka. Działania projektowe są więc realizowane z wykorzystaniem lokalnej infrastruktury społecznej (np. świetlice wiejskie, sale w remizach OSP, sale szkolne – gimnastyczne czy komputerowe). Ponadto, każda wieś została zaopatrzona przez organizatorów projektu w ekran projekcyjny, tablicę flipchart i mobilne nagłośnienie.

Na wszystkie wspomniane działania Polska Fundacja Społeczeństwa Przedsiębiorczego pozyskała w latach 2014-2017 środki w łącznej kwocie ponad 460 tys. zł, m.in. z budżetu państwa (Program ASOS), budżetów samorządu terytorialnego, a także z NBP. Nie można też pominąć wkładu pracy wykonanej nieodpłatnie przez trenerów, instruktorów, szkoleniowców, kadry administracyjno-obslugowej i łączników wiejskich.

Rezultaty ilościowe i jakościowe oraz wskaźniki są planowane dla każdej edycji niezależnie. Pomiar następował na podstawie ankiet ewaluacyjnych i/lub testów wiedzy pre/post oraz ocen prowadzących. Za sukces należy uznać fakt, że dochodzi do trwałej zmiany postaw i zachowań seniorów, że nabywają oni nowych umiejętności.

Przykładowo:

- Seniorzy, którzy jeszcze kilka lat temu nie wiedzieli, czym jest nordic walking, lub krępowali się uprawiać tę formę rekreacji ruchowej, grupowo wzięli udział (w charakterze zawodników!)

w Mistrzostwach Polski i Europy w Nordic Walking w Barlinku. Chodzenie z kijkami w Różańsku stało się już „normalnym” zjawiskiem i nie budzi zdziwienia otoczenia, nie jest też powodem do wstydu dla samych seniorów.

- Seniorzy przeszkoleni z zakresu pisania projektów i pracy metodami projektowymi w ostatnich dwóch latach podjęli się realizacji niemal dwudziestu inicjatyw oddolnych w swoich wiejskich środowiskach, przy czym były to inicjatywy na rzecz zarówno innych seniorów, jak i ogółu mieszkańców.
- We wsiach objętych projektem udało się przełamać bariery mentalne seniorów w odniesieniu do uczestnictwa w działaniach edukacyjnych. W rezultacie oni sami pytają o możliwość udziału w zajęciach, do których wcześniej trzeba było namawiać!



### **Uzasadnienie wyróżnienia:**

Przedsięwzięcie zostało wyróżnione za stworzenie wzoru działań o charakterze edukacyjnym, kulturalnym i aktywizującym, dostosowanego do potrzeb i cech pokolenia osób starszych z terenów wiejskich (niskie kompetencje w różnych obszarach życia, niska samoocena, brak wzorów aktywności). Na walory „dobrej praktyki” złożyły się:

- metodyczne działanie (diagnoza potrzeb, pilotaż, systematyczna rozbudowa projektu z podziałem na moduły, zarządzanie bieżące z zastosowaniem konkretnej metody, ewaluacja na podstawie ankiet);
- wykorzystanie w każdej gminie istniejącej już infrastruktury (świetlice, szkoły, remizy);
- wbudowanie w projekt przedsięwzięć, które same w sobie mogą stać się dobrymi praktykami („łącznicy wiejscy”, „Poradnik Pani Róży”);
- stworzenie szerokiego nieformalnego partnerstwa z lokalnymi władzami i instytucjami (szkoły, biblioteki, parafie, stowarzyszenia);
- szkolenie seniorów w zakresie pracy metodami projektowymi. W efekcie sami stali się inicjatorami innych przedsięwzięć „oddolnych”.



### **Wnioskodawca i realizator:**

Polska Fundacja Społeczeństwa Przedsiębiorczego,  
ul. Sowińskiego 72D/8, 70-236 Szczecin  
e-mail: [biuro@pfsp.pl](mailto:biuro@pfsp.pl) tel.: 91 350 82 62 [www.poraseniora.eu](http://www.poraseniora.eu)

## „Senior jako świadek historii”



### Opis przedsięwzięcia:

Projekt „Senior jako świadek historii” polega na realizacji wielokierunkowego programu edukacji społecznej, w którym rola nauczycieli została powierzona osobom starszym, dysponującym określoną wiedzą i unikalnymi umiejętnościami, mającym interesujące pasje, a także – co istotne – chcącym podzielić się swymi przeżyciami, na które wpływ miały burzliwe wydarzenia historii XX w. Szczególny nacisk położono w nim na szerzenie idei spotkań międzypokoleniowych, służących zacieśnianiu więzi społecznych, przekazywaniu mądrości życiowej, doświadczeń, umacnianiu lokalnej kultury społecznej. Jednocześnie przyjęto założenie, że wymiana wartości w tym zakresie przynosi obopólne korzyści. Seniorzy również uczą się od młodszych pokoleń, przyswajając sobie pewne treści, wzorce kulturowe, umiejętności.

Projekt jest efektem wieloletniej współpracy bolesławieckich instytucji miejskich z lokalnymi organizacjami i środowiskami seniorów. Muzeum Ceramiki w Bolesławcu od wielu lat włącza seniorów w działalność wystawienniczą i wydawniczą. Został zaplanowany w wieloletniej perspektywie czasowej jako projekt modułowy, w skład którego wchodzi:

1. Moduł: „Ocalić od zapomnienia”. Moduł ten zakłada spisanie oraz opublikowanie w formie książkowej wspomnień kolejnych grup reemigrantów przybyłych na ziemię bolesławiecką w latach 40. i 50. XX w.
  - W pierwszym etapie wdrażania modułu Muzeum Ceramiki wraz ze stowarzyszeniami zbierało informacje o osobach, które mogłyby zostać zaangażowane w przedsięwzięcie jako bohaterowie biogramów. Szkoły miejskie wytypowały uczniów, którzy zbierali materiały. Nauczyciele przekazali podopiecznym wytyczne co do przebiegu rozmów, treści zadawanych pytań itp.
  - W drugim etapie młodzież odwiedzała w domach wybranych seniorów, przeprowadzała z nimi rozmowy oraz wypożyczała materiały zdjęciowe. Uczniowie samodzielnie spisywali zasłyszane wspomnienia.

- Kolejnym krokiem w projekcie były prace redaktorskie. Materiały zgromadzone przez uczniów trafiły do Muzeum Ceramiki. Zdjęcia zostały zeskanowane i opisane zgodnie z informacjami pozyskanymi przez uczniów. Biogramy poddano obróbce językowej i merytorycznej. Gotowy materiał trafił do składu, a następnie, po ostatecznych korektach, do druku.
  - Po wydaniu książki odbyła się jej uroczysta promocja i prezentacja z udziałem bohaterów biogramów, ich rodzin oraz uczniów, nauczycieli i redaktorów. Wszystkie zaangażowane osoby otrzymały bezpłatny egzemplarz publikacji. Książka następnie trafiła do lokalnych księgarń, gdzie można ją było nabyć w stosunkowo niskiej cenie (ok. 10 zł).
2. Moduł: „Rocznik Bolesławiecki”. Zadaniem rocznika (wydawanego przez Muzeum Ceramiki) jest tworzenie kroniki najważniejszych wydarzeń mających miejsce w danym roku na terenie powiatu bolesławieckiego. Zarówno członkowie redakcji, jak i współpracownicy to w większości seniorzy. Wydawanie rocznika jest procesem ciągłym:
- Raz w tygodniu w Muzeum Ceramiki odbywa się zebranie stałego zespołu redakcyjnego, na które może zgłosić się każdy, kto ma ciekawy pomysł na tekst mieszczący się w ramach tematycznych periodyku. Zebrane materiały są konsultowane i oceniane przez redakcję pod względem merytorycznym. Autorzy dostarczają materiał zdjęciowy, który podlega selekcji i skanowaniu.
  - Promocja rocznika odbywa się zawsze w połowie następnego roku. Wówczas na Sali Rajców bolesławieckiego ratusza odbywa się uroczyste spotkanie z udziałem autorów, redaktorów, bohaterów artykułów i współpracowników. Każdy z uczestników otrzymuje bezpłatny egzemplarz. „Rocznik Bolesławiecki” jest kolportowany do punktów sprzedaży.
3. Moduł: „Historia życiem pisana” to cykl filmów dokumentalnych zawierających wspomnienia postaci zasłużonych w powojennych dziejach miasta. Upamiętniono w ten sposób osadników przybyłych z różnych stron świata, osoby działające na rzecz odbudowy miasta, rozwoju przemysłu, administracji, kultury i oświaty. Redaktorzy telewizji lokalnej przeprowadzali rozmowy z bohaterami kolejnych odcinków w różnych miejscach i okolicznościach (w domach i mieszkaniach prywatnych, kawiarniach, szkołach). Powstał materiał, który po obróbce i montażu był emitowany na antenie telewizji lokalnej i udostępniany przez Internet.
4. Moduł: „Senior – nauczyciel dawnych profesji” to zadanie realizowane od 2012 r., którego celem było przybliżenie młodym mieszkańcom miasta zawodów, rzemiosł, tradycji niegdyś powszechnie znanych, a dziś odchodzących w zapomnienie. Realizacja modułu wymagała odszukania seniorów, którzy reprezentują interesujące, aczkolwiek anachroniczne z dzisiejszego punktu widzenia, profesje. Pracownicy Muzeum Ceramiki w Bolesławcu, uczniowie i nauczyciele docierali do przedstawicieli dawnych zawodów. Poszukiwali ich często w okolicznych wsiach i zapraszali do udziału w warsztatach świątecznych, w „Rzemieślniczym lecie”

oraz w wystawie pn. „Przetwórcy ludowi”. Następnie organizowano w Muzeum Ceramiki cykle bezpłatnych praktycznych warsztatów prowadzonych przez seniorów, m.in. pszczelarskie, piernikarskie, tworzenia ozdób wielkanocnych i bożonarodzeniowych, garncarskie, zdobienia ceramiki, tekstylne, wyplatania koszyków, zielarskie.

Wszystkie wymienione działania zostały zorganizowane przez Muzeum Ceramiki w Bolesławcu (samorządowa instytucja kultury) z wykorzystaniem posiadanego przez tę instytucję zaplecza logistycznego i kadrowego, we współpracy z Gimnazjum Samorządowym nr 2 im. Polaków Ześlanych na Sybir, Bolesławieckim Kołem Związku Sybiraków, Towarzystwem Miłośników Lwowa i Kresów Południowo-Wschodnich, Towarzystwem Współpracy Polsko-Francuskiej we Wrocławiu, Stowarzyszeniem Reemigrantów z Bośni, ich Potomków i Przyjaciół w Bolesławcu oraz lokalną telewizją Azart Sat. Liczący 14 osób zespół pracowników Muzeum zajmował się pełną obsługą każdego przedsięwzięcia w ramach pełnionych przez siebie obowiązków lub poprzez oddelegowanie do konkretnych czynności.

Działania były prowadzone zarówno w muzealnych salach ekspozycyjnych, konferencyjnych lub warsztatowych, jak i w przestrzeniach otwartych należących do Muzeum: ogrodzie lub letnim zadaszonym pawilonie, przeznaczonym do celów edukacyjnych. Liczący 14 osób zespół pracowników Muzeum zajmował się pełną obsługą każdego przedsięwzięcia w ramach pełnionych przez siebie obowiązków lub poprzez oddelegowanie do konkretnych czynności. Łączny koszt przeprowadzonych działań wyniósł 518 514 zł. W realizację modułu „Senior – nauczyciel dawnych profesji” były zaangażowane środki przekazane przez Unię Europejską w ramach Programów Operacyjnych Współpracy Transgranicznej w wysokości 144 000 zł. Pozostała część kosztów została pokryta z budżetu własnego Muzeum Ceramiki, w tym z dotacji przekazywanych przez Gminę Miejską Bolesławiec.

Każde działanie było nagłaśniane w lokalnych gazetach, portalach internetowych o zasięgu lokalnym i regionalnym, portalach społecznościowych, a także w telewizji lokalnej. Ponadto wydaniom publikacji czy emisjom filmów dokumentalnych towarzyszyły spotkania promocyjne i autorskie, o których informowano za pomocą plakatów. Rozsyłano też liczne zaproszenia imienne. Odcinki filmu dokumentalnego po emisji w telewizji zostały udostępnione na stałe na stronach internetowych Muzeum Ceramiki i w serwisie Vimeo.

W efekcie realizacji modułu „Ocalić od zapomnienia” ukazały się cztery publikacje zawierające wspomnienia mieszkańców Bolesławca o różnych doświadczeniach oraz dwa wydawnictwa albumowe o tematyce przesiedleńczej. W spotkaniach promocyjnych brali udział zarówno przedstawiciele młodzieży – uczniowie bolesławieckich szkół gimnazjalnych i średnich, spisujący relacje, jak i seniorzy – bohaterowie wspomnień. Dotychczas w działanie zaangażowały się łącznie 653 osoby, w tym 332 seniorów i 321 uczniów. Wydanie powyższych publikacji opiewało na



łączny koszt 55 834 zł. Publikacje były wydawane każdorazowo w nakładach po 500 egz., a liczba odbiorców szacowana jest nawet na 10 tys. osób. W tworzeniu „Rocznika Bolesławieckiego” w latach 2009-2016 uczestniczyło 134 seniorów. Napisali oni łącznie 194 artykuły, a 42 teksty dotyczyły lokalnej działalności seniorów i ich grup. Na wydanie 8 kolejnych roczników przeznaczono środki w łącznej wysokości 268 000 zł. Roczniki – w corocznych nakładach 500 egz. – spotykały się z dużym zainteresowaniem wśród mieszkańców. Szacunkowa liczba odbiorców to ok. 15 tys. osób. W ramach modułu „Historia życiem pisana” nakręcono 21 odcinków filmów dokumentalnych. Koszt całego przedsięwzięcia wyniósł 29 400 zł, a liczba odbiorców – trudna do oszacowania – mogła być bliska liczbie odbiorców telewizji lokalnej (30 tys. osób). W module „Senior – nauczyciel dawnych profesji” zrealizowano 94 szkolenia różnego rodzaju, w których 20 seniorów poprowadziło zajęcia dla 6642 osób. Całościowy koszt prowadzenia zajęć wyniósł dotychczas 165 280 zł.



### **Uzasadnienie wyróżnienia:**

Projekt „Senior jako świadek historii” zwrócił uwagę jako dobra praktyka instytucji samorządowej. Projekt odpowiada na ważne potrzeby osób starszych: potrzebę aktywnego uczestnictwa w kulturze, potrzebę kontaktu z młodym pokoleniem, potrzebę dzielenia się swoim doświadczeniem i wiedzą, potrzebę bycia użytecznym dla innych. Tym samym przeciwdziała zjawisku odseparowania seniorów od innych, młodszych, bardziej aktywnych i dynamicznych grup społecznych. Przeciwdziała zjawisku wycofania, zamykania się osób starszych we własnej indywidualnej przestrzeni lub w kręgu własnej grupy, co prowadzi do zanikania więzi międzypokoleniowych. Projekt „Senior jako świadek historii” daje różnorodne możliwości aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym osobom starszym, obsadzając je w rolach bohaterów historii i jednocześnie stwarzając okazję do wymiany międzypokoleniowej.

Projekt został zaplanowany w perspektywie wielu lat. Jego modułowa struktura pozwalała sięgnąć po wiele sposobów działania oraz włączać różnorodnych partnerów do współpracy. Umożliwiło to 14-osobowemu zespołowi podejmowanie aktywności na większą skalę oraz rozszerzenie społecznego oddziaływania Muzeum Ceramiki.



### **Wnioskodawca i realizator:**

Gmina Miejska Bolesławiec, Wydział Społeczny,  
Rynek 41, 59-700 Bolesławiec; tel.: 75 645 65 59

Muzeum Ceramiki w Bolesławcu, ul. Mickiewicza 13, 59-700 Bolesławiec  
[www.muzeum.boleslawiec.net](http://www.muzeum.boleslawiec.net); [www.rocznikboleslawiecki.pl](http://www.rocznikboleslawiecki.pl)

## „Student dla Seniora”



### Opis przedsięwzięcia:

Przedsięwzięcie „Student dla seniora” ma formę całościowego wydarzenia, które może być powtarzane cyklicznie. Pierwsze spotkanie w ramach projektu „Student dla Seniora” odbyło się 2 grudnia 2017 r., kolejne planowane jest na maj 2018 r. W zamierzeniu organizatorów spotkania takie będą odbywały się w przyszłości dwa razy w ciągu roku akademickiego (okres zimowy, okres wiosenny).

Wydarzenie zgłoszone jako dobra praktyka odbyło się w Instytucie Pracy Socjalnej Uniwersytetu Pedagogicznego im. Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie, wzięło w nim udział ok. 50-60 seniorów. Podczas spotkania seniorzy mieli możliwość skorzystania z pomiarów ciśnienia tętniczego, masy ciała i tkanki tłuszczowej z obliczeniem BMI, pomiarów glikemii. Odbyły się pokazy pierwszej pomocy przedmedycznej, ćwiczenia na fantomach, zostały również omówione zagadnienia dotyczące profilaktyki omdleń w wieku starszym. Na poszczególnych stanowiskach seniorzy uzyskali od członków kół naukowych informacje dotyczące wolontariatu osób starszych, różnych form aktywności w wieku starszym oraz oferty edukacyjno-społecznej dla najstarszych mieszkańców Krakowa. Odbyły się również zajęcia w ćwiczeniu pamięci, gry i zabawy – aktywizujące tak studentów, jak i seniorów, oraz loteria, w której seniorzy mogli wziąć udział dopiero po tym, jak odwiedzili wszystkie stoiska i odbyli rozmowy z dyżurującymi przedstawicielami organizatorów.

Inicjatorami byli członkowie Koła Naukowego Wolontariatu działającego przy Katedrze Gerontologii Społecznej w Instytucie Pracy Socjalnej Uniwersytetu Pedagogicznego im. Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie, pracownicy wyżej wspomnianej Katedry oraz członkowie Rady Krakowskich Seniorów. Koło Naukowe Wolontariatu aktywnie współpracuje z Radą Krakowskich Seniorów. Członkowie Rady zasugerowali, że brakuje inicjatyw odbywania spotkań na płaszczyźnie osoba starsza – student. Znaczna część podejmowanych dotąd przedsięwzięć skupiała się bowiem na integracji międzypokoleniowej w relacjach między seniorami a dziećmi w wieku przedszkolnym, szkolnym lub gimnazjalnym.



Celem przedsięwzięcia było zwiększenie wiedzy praktycznej osób starszych z zakresu prawidłowego żywienia, ochrony zdrowia, pierwszej pomocy, wolontariatu seniorów, aktywizacji na rzecz społeczności lokalnej przez wykorzystanie potencjału (wiedzy i umiejętności) studentów z różnych kół naukowych. Zaproszenie do zaangażowania się w przedsięwzięcie przyjęły:

- Studenckie Koło Naukowe przy Zakładzie Pielęgniarstwa Klinicznego Wydziału Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Jagiellońskiego – Collegium Medicum,
- Koło Naukowe Miłośników Pielęgniarstwa przy Instytucie Pielęgniarstwa i Położnictwa Wydziału Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Jagiellońskiego – Collegium Medicum,
- Koło Naukowe Animatorów Społeczności Lokalnej Instytutu Pracy Socjalnej Uniwersytetu Pedagogicznego im. Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie,
- Koło Naukowe Edukacji dla Bezpieczeństwa, Sekcja Pierwszej Pomocy, Ratownictwa i Promocji – działające w Instytucie Bezpieczeństwa i Edukacji Obywatelskiej Uniwersytetu Pedagogicznego im. Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie.

Przygotowanie spotkania z seniorami trwało kilka tygodni (od września 2017 r.). Obejmowało następujące przedsięwzięcia: uzyskanie zgody władz uczelni; opracowanie koncepcji spotkania oraz podział zadań i obowiązków pomiędzy członków Koła Naukowego Wolontariatu (weryfikowany w kolejnych etapach); stworzenie listy potencjalnych partnerów (innych kół naukowych, instytucji wspierających i sponsorujących, mediów); przygotowanie materiałów informacyjnych i zaproszeń; aranżacja miejsca spotkania (rozmieszczenie i wyposażenie stoisk, dekoracja). Przygotowania te były systematycznie konsultowane z przedstawicielami Rady Krakowskich Seniorów oraz kołami naukowymi, które pozytywnie odpowiedziały na zaproszenie do zaangażowania się w przedsięwzięcie. Po jego sfinalizowaniu złożono podziękowania instytucjom i osobom wspierającym. Następnie odbyło się spotkanie zespołu realizującego, na którym zostały dogłębnie przeanalizowane wszystkie zebrane informacje. Dzięki temu można było wskazać, co przebiegło zgodnie z planem, gdzie natomiast wystąpiły braki w przygotowaniu lub nieoczekiwane problemy, i na tej podstawie zgłosić propozycje lepszych rozwiązań. Oprócz zebrania zespołu organizującego odbyło się także spotkanie z przedstawicielami Rady Krakowskich Seniorów, na którym omówiono całokształt inicjatywy oraz zdobyto ważne informacje na temat odbioru wydarzenia przez środowisko seniorów.

Przedsięwzięcie nie wymaga wielkich nakładów finansowych, jest stosunkowo łatwe do zorganizowania i przeprowadzenia, ma charakter uniwersalny, ponieważ może być realizowane na wszystkich uczelniach wyższych, zarówno w dużych, jak i mniejszych miastach.

Na łączne koszty złożyły się:

- dotacja (300 zł) Instytutu Pracy Socjalnej Uniwersytetu Pedagogicznego im. Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie;

- wkład rzeczowy instytucji, które przekazały darmowe bilety, vouchery na loterię, oraz zapewniły słodki poczęstunek dla uczestników spotkania. Były to: Muzeum Narodowe w Krakowie, Teatr Groteska, Muzeum Sztuki i Techniki Japońskiej „Manggha” w Krakowie, Teatr im. Juliusza Słowackiego w Krakowie, MOCAK – Muzeum Sztuki Współczesnej w Krakowie, restauracja Trattoria Prima, sklep Sezamek;
- wkład pracy nieodpłatnej pracowników Katedry Gerontologii Społecznej, opiekunów kół naukowych, studentów – członków kół naukowych.

Instytut Pracy Socjalnej nieodpłatnie udzielił sal wykładowych, sprzętu multimedialnego, fantomów, kącika na słodki poczęstunek. Materiały niezbędne do funkcjonowania stoisk kół naukowych (np. broszury informacyjne, ulotki, paski do pomiaru glukozy, ciśnieniomierze, wagi, gry ćwiczące pamięć i koncentrację, informatory dla seniorów) uczestnicy kół przygotowali we własnym zakresie

Informacje o przedsięwzięciu były rozpowszechniane wieloma kanałami: na portalu Głos Seniora; na stronach internetowych Instytutu Pracy Socjalnej, Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku, Wydziału Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Jagiellońskiego – Collegium Medicum; za pośrednictwem Radia Kraków; za pomocą plakatów rozesyłanych do instytucji wspierających osoby starsze. Informacje upowszechniała też Rada Krakowskich Seniorów.

Wydarzenie to połączyło trzy pokolenia: seniorów, ludzi w średnim wieku (opiekunowie kół naukowych) i ludzi młodych (studenci). Seniorzy w naszym przedsięwzięciu pełnili rolę pomysłodawców, konsultantów oraz beneficjentów. Nie stosowano żadnych kryteriów selekcji. W wydarzeniu mogła wziąć udział każda osoba starsza. Z kolei studenci pełnili rolę pomysłodawców i organizatorów, a opiekunowie naukowcy – rolę konsultantów merytorycznych.

Wspólna praca tych trzech grup złożyła się na efekt końcowy. Studenci wraz z opiekunami kół naukowych wykorzystali dotychczas zdobytą wiedzę, organizując kąciki tematyczne, np. pierwszej pomocy, profilaktyki zdrowia, gier i zabaw dla osób starszych, wolontariatu osób starszych. Wzbogacili też swoją wiedzę, przez poznanie i zrozumienie potrzeb osób starszych dzięki nawiązaniu bezpośrednich relacji. Seniorzy, dzieląc się swym doświadczeniem życiowym i okazując empatię, obdarowywali studentów ciepłym słowem i motywacją do dalszej pracy. Ważnym efektem wydarzenia było również nawiązanie bliższych kontaktów międzyuczelnianych – zarówno wśród studentów, jak i opiekunów kół naukowych. Współpraca z Radą Krakowskich Seniorów uświadomiła, jak istotne jest popularyzowanie idei przedstawicielstwa seniorów poprzez powoływanie tego typu ciał. Po zakończonym wydarzeniu nawiązano współpracę z krakowskim koordynatorem Centrów Aktywności Seniora, który wyraził chęć i gotowość zaangażowania się

uczestników Centrów w kolejne edycje spotkania. Odezwało się także kilka innych kół naukowych oraz instytucji ze środowiska lokalnego, niezaangażowanych w pierwsze spotkanie, zgłaszając akces do kolejnych edycji.

O sukcesie przedsięwzięcia zdecydowało kilka czynników: zaangażowanie uczestników Koła Naukowego Wolontariatu, pomoc pracowników Katedry Gerontologii Społecznej Instytutu Pracy Socjalnej, pozyskanie do współpracy wielu różnych instytucji wspierających, a zwłaszcza innych kół naukowych (mimo że w początkowej fazie realizacji projektu kilkanaście zaproszeń zostało odrzuconych z powodu braku/zmiany opiekuna naukowego koła). Niezbyt trafny był natomiast wybór terminu spotkania – w sobotę w okresie „mikołajkowym” – należy to potraktować jako wskazówkę na przyszłość.



### **Uzasadnienie wyróżnienia:**

Przedsięwzięcie zostało wyróżnione za wykreowanie wzoru międzypokoleniowych wydarzeń, wzbogacających – z jednej strony – wiedzę i umiejętności seniorów w wybranych sprawach, z drugiej, ułatwiających studentom poznanie i zrozumienie osób starszych. Walorem wspomnianego wzoru jest to, że każde wydarzenie może stanowić odrębną całość, a jednocześnie układać się w cykl wydarzeń (okresowo organizowanych), podporządkowanych wspólnemu celowi i wartościom.

Wzór łatwo więc powielić w zaprezentowanej formie, ale łatwo też modyfikować pod względem treści spotkań lub ich częstotliwości. Przedsięwzięcie nie wymaga szczególnych warunków wstępnych, poza uzyskaniem zgody władz uczelni na wykorzystanie pomieszczeń i sprzętów; pozyskaniem ewentualnych partnerów (np. z innych uczelni) i ewentualnych donatorów (zapewniających np. bilety do instytucji kultury, fanty na loterię, poczęstunek).



### **Wnioskodawca i realizator:**

Uniwersytet Pedagogiczny im. Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie,  
Instytut Pracy Socjalnej, os. Stalowe 17, 31-922 Kraków  
e-mail: ipsoc@up.krakow.pl; tel.: 48 12 662 79 50

Instytut Pracy Socjalnej Uniwersytetu Pedagogicznego, Koło Naukowe Wolontariatu działające przy Katedrze Gerontologii Społecznej w Instytucie Pracy Socjalnej  
[www.ipsoc.up.krakow.pl](http://www.ipsoc.up.krakow.pl);  
[www.glosseniora.pl/artykuly/nazwa/student-dla-seniora-podsumowanie](http://www.glosseniora.pl/artykuly/nazwa/student-dla-seniora-podsumowanie)

## „Sygnał życia”



### Opis przedsięwzięcia:

Nazwę „Sygnał życia” nosi Miejski System Powiadamiania Ratunkowego uruchomiony w Katowicach, kierowany do grupy osób starszych i niepełnosprawnych. System wymaga od uczestnika zarejestrowania się w bazie na podstawie wypełnionej ankiety oraz posiadania telefonu komórkowego lub stacjonarnego z przyciskami, takiego, w którym może być zaprogramowany numer alarmowy. W sytuacji zagrożenia wystarczy nacisnąć przycisk, a dyspozytor w Miejskim Centrum Ratownictwa uzyska informację o konieczności udzielenia pomocy oraz dane osoby zgłaszającej.

Celem projektu było zwiększenie bezpieczeństwa, przyśpieszenie udzielenia pomocy i jej usprawnienie w przypadku osób, które nie zawsze są w stanie porozumieć się z dyspozytorem przyjmującym zgłoszenie o zagrożeniu i przekazać przez telefon podstawowe informacje, niezbędne do świadczenia pomocy w sytuacji zagrożenia.

Projekt został wdrożony 1 grudnia 2008 r. i ma charakter ciągły. Na funkcjonowanie systemu składają się następujące elementy:

- Osoby chcące korzystać z tego systemu muszą wypełnić ankietę rejestrującą (dostępna w MOPS, u Pełnomocnika Prezydenta Miasta ds. Osób Niepełnosprawnych oraz na stronie Urzędu Miasta: [www.katowice.eu/Strony/Miejski-System-Powiadamiania-Ratunkowego.aspx](http://www.katowice.eu/Strony/Miejski-System-Powiadamiania-Ratunkowego.aspx)). Ankietę należy wypełnić czytelnie, drukowanymi literami, co ma znaczenie zwłaszcza przy zapisywaniu schorzeń oraz nazw leków. Jedna ankietka może dotyczyć tylko jednej osoby; nie można wpisywać do jednej ankiety dwóch osób, np. pary małżeńskiej (jeżeli oboje małżonkowie chcą korzystać z systemu, muszą wypełnić oddzielne ankietki oraz muszą mieć oddzielne numery telefonu).
- Wypełnione ankietki można złożyć w biurze podawczym Urzędu Miasta Katowice lub u Pełnomocnika Prezydenta Miasta ds. Osób Niepełnosprawnych albo wysłać pocztą na adres Urzędu. Pracownicy socjalni MOPS docierają również bezpośrednio do miejsca zamieszkania

osób niepełnosprawnych, które mają problem z wypełnieniem ankiety lub jej złożeniem. Administratorem danych osobowych podanych w ankiecie jest Prezydent Miasta Katowice.

- Dane z ankiety są następnie wysyłane do Wojewódzkiego Centrum Powiadamiania Ratunkowego (WCPR) w Katowicach oraz Wojewódzkiego Pogotowia Ratunkowego (WPR) w Katowicach w celu wprowadzenia do bazy danych systemu.
- W przypadku zagrożenia życia lub zdrowia osoba zarejestrowana dzwoni z telefonu podanego w ankiecie na numer alarmowy 112. Jeżeli aparat telefoniczny pozwala na zdefiniowanie tzw. przycisku szybkiego wybierania – przytrzymanie klawisza na klawiaturze telefonu przez ok. 3 sekundy automatycznie wybiera zaprogramowany pod tym klawiszem numer telefonu – można zaprogramować numer 112 pod jeden z klawiszy szybkiego wybierania. Przyspiesza to i ułatwia wykonanie połączenia.
- Po wykonaniu połączenia lub próbie wykonania połączenia na numer 112, na ekranie komputera operatora numeru alarmowego 112 w WCPR wyświetli się informacja o zgłoszeniu od osoby niepełnosprawnej wraz z wszystkimi danymi podanymi przez tę osobę w ankiecie rejestrującej. Po przyjęciu zgłoszenia operator przekazuje zgłoszenie do dyspozytorów ratownictwa medycznego.
- Jeżeli jest możliwa rozmowa telefoniczna między osobą zgłaszającą a operatorem, to następuje doprecyzowanie powodu zgłoszenia (ewentualnie wyjaśnienie przypadkowego wybrania numeru). Jeżeli operator numeru alarmowego nie jest w stanie nawiązać kontaktu z osobą zgłaszającą, to próbuje nawiązać kontakt z osobami (opiekunami, członkami rodziny) podanymi w ankiecie. Jeżeli nie ma takich osób, to po przekazaniu informacji do dyspozytora ratownictwa medycznego zostaje wysłany zespół ratowniczy w miejsce zamieszkania osoby wzywającej pomocy. Ważne, aby podawać w ankiecie rejestrującej dodatkowe informacje o utrudnieniach w dojeździe do danego mieszkania, które pomogą zespołowi ratunkowemu szybciej dostać się do danej osoby. Przydatne mogą też być np. informacje o windzie, kluczu u sąsiadki, domofonie itp. W przypadku braku możliwości dostania się do danego mieszkania drzwi zostaną otworzone siłą (wyłamane).

Uczestnikami Miejskiego Systemu Powiadamiania Ratunkowego są osoby starsze i niepełnosprawne mieszkające w Katowicach (system obejmuje wszystkie dzielnice), które wyrażają chęć skorzystania z usługi poprzez złożenie wypełnionej ankiety do rejestracji. Na dzień 26 października 2017 r. w systemie było zarejestrowanych 191 osób. Usługa jest dla jej beneficjentów bezpłatna. Partnerem projektu jest Wojewódzkie Pogotowie Ratunkowe.

Informacje o Miejskim Systemie Powiadamiania Ratunkowego „Sygnał życia” są przekazywane przez pracowników socjalnych osobom zainteresowanym. W regionalnych mediach elek-

tronicznych oraz w miejscowej prasie pojawiają się informacje o systemie, które przygotowuje Wydział Komunikacji Społecznej przy Urzędzie Miasta Katowice. Odbywa się również promocja systemu za pomocą materiałów reklamowych (plakaty, ulotki).

Program jest na bieżąco promowany przez realizatora programu – Miasto Katowice. Wzbudził też zainteresowanie w innych miejscowościach, o czym świadczą liczne telefony do pracowników Wydziału Polityki Społecznej Urzędu Miasta Katowice w celu zasięgnięcia informacji w sprawie wdrożenia i działania systemu.



### **Uzasadnienie wyróżnienia:**

Przedsięwzięcie zostało wyróżnione za prosty w realizacji sposób wzmacniania poczucia bezpieczeństwa osób starszych i usprawniania samego procesu udzielania pomocy medycznej w nagłych sytuacjach. Możliwy jest do wykonania bez wysokich nakładów. Walorem przedsięwzięcia jest ponadto jego dostępność (usługa powszechna i bezpłatna). Od beneficjentów wymagane jest jedynie: wypełnienie ankiety rejestracyjnej z odpowiednimi informacjami o stanie zdrowia, danymi kontaktowymi osób z rodziny lub sąsiadów, informacjami o ulokowaniu mieszkania i ewentualnych trudnościach lub w dostępie (domofony, brak windy, liczba kondygnacji) lub ułatwieniach (klucz u sąsiada); posiadanie telefonu, umożliwiającego zaprogramowanie numeru alarmowego.

Rolą organizatora (władz samorządowych) jest stworzenie bazy danych z informacjami o beneficjentach, dostępnej dla operatora pogotowia ratunkowego, oraz systemu zabezpieczenia tych danych.

Przedsięwzięcie jest gotowym wzorem, może być replikowane w innych miejscach.



### **Wnioskodawca i realizator:**

Urząd Miasta Katowice,  
ul. Młyńska 4, 40-098 Katowice  
e-mail: ps@katowice.eu; tel.: 605 520 562

Informacje o systemie można znaleźć na stronie internetowej Urzędu Miasta Katowice:  
[www.katowice.eu/urzed-miasta/osoby-niepe%C5%82nosprawne/miejski-system-powiadomienia-ratunkowego](http://www.katowice.eu/urzed-miasta/osoby-niepe%C5%82nosprawne/miejski-system-powiadomienia-ratunkowego)

## *„Złota Księga Dobrych Praktyk na rzecz Społecznego Uczestnictwa Osób Starszych”*

Prezentowane w publikacji opisy dobrych praktyk obejmują wszystkie przedsięwzięcia wyróżnione w trzech dotychczasowych edycjach konkursu „Złotej Księgi Dobrych Praktyk na Rzecz Społecznego Uczestnictwa Osób Starszych”. Przypominamy dobre praktyki z pierwszej i drugiej edycji ponieważ jako wzory działania, nie straciły na aktualności. Nadal są inspirujące.

Wszystkie edycje konkursu „Złotej Księgi Dobrych Praktyk na Rzecz Społecznego Uczestnictwa Osób Starszych” odbywały się pod patronatem Rzeczników Praw Obywatelskich: prof. Ireny Lipowicz i dra Adama Bodnara. Pierwsza edycja konkursu została ogłoszona w roku 2014, kiedy to prof. Irena Lipowicz wraz z Komisją Ekspertów ds. Osób Starszych zainicjowała tworzenie zbioru, wartych upowszechnienia inicjatyw, podejmowanych na rzecz osób starszych i z osobami starszymi. Druga edycja została ogłoszona w 2016 r., a trzecia w 2017 r.

Zaproszenie do zgłaszania dobrych praktyk zarówno w I jak II i III edycji było kierowane do instytucji publicznych; do stowarzyszeń, fundacji i organizacji społecznych; do grup nieformalnych; a także do pracodawców. Formułując swoje oczekiwania podkreślaliśmy, że zależy nam na zgłoszeniach projektów, które służą budowaniu społeczeństwa spójnego, przyjaznego wszystkim grupom wieku. W szczególności, na inicjatywach służących aktywizacji osób starszych w różnych wymiarach życia, integracji wewnątrzpokoleniowej i międzypokoleniowej, tworzących sprzyjającą osobom starszym przestrzeń publiczną, wzmacniających ich samodzielność życiową, w tym kondycję zdrowotną i aktywność ruchową, jak również zapobiegających marginalizacji i wykluczeniu.

W I edycji komisja konkursowa wybrała 24 projekty, które zostały wpisane do „Złotej Księgi” ([www.rpo.gov.pl/pl/content/publikacje-zlota-ksiega-dobrych-praktyk](http://www.rpo.gov.pl/pl/content/publikacje-zlota-ksiega-dobrych-praktyk)). W II edycji zostało wyróżnionych 11 projektów ([www.rpo.gov.pl/pl/content/zlota-ksiega-dobrych-praktyk-na-rzecz-spolecznego-uczestnictwa-osob-starszych-ii-edycja](http://www.rpo.gov.pl/pl/content/zlota-ksiega-dobrych-praktyk-na-rzecz-spolecznego-uczestnictwa-osob-starszych-ii-edycja)). W III edycji wybrano 8 projektów.



Jedyną formą nagrody dla działań uznanych za dobre praktyki było umieszczenie ich opisu w „Złotej Księdze” i możliwość upowszechnienia tą drogą osiągniętych sukcesów.

Wyróżnione projekty obejmują działania bardzo różnorodne, tak z punktu widzenia skali, w jakiej są prowadzone; liczby zaangażowanych instytucji i osób; złożoności form działania (w tym, ich innowacyjności); oraz z punktu widzenia kosztów i źródeł finansowania. Różnią się także tym, w jakim stopniu są działaniami „dla seniorów”, a w jakim stopniu seniorzy sami byli kreatorami pomysłów i ich wykonawcami. Realizacja niektórych praktyk nie jest możliwa bez udziału różnego rodzaju profesjonalistów, w innych – wystarczy zaangażowanie wolontariuszy. Są wśród wyróżnionych projekty będące jednorazowym wydarzeniem, projekty powtarzane cyklicznie lub prowadzone w sposób ciągły (w tym, „zamknięte” koncepcyjnie, lub pomyślane tak, by mogły być rozbudowywane lub modyfikowane).

Wśród organizatorów dobrych praktyk dominują samorządy terytorialne (ich jednostki organizacyjne) i organizacje trzeciego sektora w tym, Uniwersytety Trzeciego Wieku. Niestety, tylko kilka wśród zgłoszonych przedsięwzięć organizowanych było przez inne instytucje np. przez instytuty naukowe czy studenckie koła naukowe. Jeśli jednak uwzględnimy wszystkie podmioty zaangażowane w realizację projektów (współwykonawców, partnerów, sponsorów, patronów), to paleta instytucji okazuje się znacznie bogatsza.

Z satysfakcją odnotowujemy informacje o szybkim upowszechnianiu się kilku z wyróżnionych przez nas dobrych praktyk. To, co było nowością w 2014 roku stało się praktyką popularną w roku 2017. Co więcej, praktyki opisane we wcześniejszych edycjach jako pojedyncze, odosobnione przedsięwzięcia, stają się elementami większych całości tj. instrumentami realizacji kolejnych dobrych praktyk. Takich przykładów dostarcza m.in. trzecia edycja konkursu.

Realizacja dobrych praktyk bywa też wpisywana w rozwiązania systemowe (np. znajduje odzwierciedlenie w strategiach/programach rozwoju gminy). Dowodzi to zrozumienia, iż poprawy jakości życia osób starszych (ale też innych pokoleń) nie da się osiągnąć poprzez jednostkowe projekty – o ile nie są one częścią większej, zwartej siatki działań, które dopiero wspólnie planowane i realizowane tworzą nową jakość. To zjawisko cieszy nas szczególnie. Koresponduje bowiem z pracami i propozycjami formułowanymi przez Komisję Ekspertów ds. Osób Starszych, działającą przy Rzeczniku Praw Obywatelskich. Eksperci tej komisji pod kierunkiem prof. Barbary Szatur-Jaworskiej i prof. Piotra Błędowskiego wyodrębnili sieć działań, niezbędnych do zaplanowania skoordynowanego wsparcia osób



starszych, organizowanego na poziomie lokalnym. Tworzy je siedem obszarów: bezpieczeństwo ekonomiczne, zdrowie, opieka, bezpieczeństwo w środowisku zamieszkania, czas wolny, edukacja, mieszkalnictwo. Ogólnymi celami wsparcia społecznego osób starszych są przede wszystkim: zapewnienie poczucia bezpieczeństwa fizycznego, socjalnego i społecznego; jak najdłuższe utrzymanie aktywności i autonomii; wzmacnianie nieformalnych więzi społecznych tworzących podstawową sieć wsparcia i uzupełnianie ich wsparciem formalnym, gdy zachodzi taka potrzeba; jak najdłuższe pozostawianie osób starszych w ich dotychczasowym środowisku zamieszkania, jeśli tego sobie życzą; kształtowanie środowiska zamieszkania w taki sposób, by było przyjazne osobom starszym. Niezmiernie ważną kwestią jest prowadzenie działań wspierających seniorów w środowisku, w sposób zapewniający im niezależność, możliwość uczestnictwa we wszystkich formach życia społecznego, możliwość samorealizacji, poczucie godności i szacunku oraz traktowanie podmiotowe w każdej sytuacji. Więcej informacji o proponowanym modelu wsparcia można odnaleźć w publikacji pt. „System wsparcia osób starszych w środowisku zamieszkania”, wydanej przez Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich, dostępnej także w wersji elektronicznej ([www.rpo.gov.pl/pl/content/system-wsparcia-osob-starszych-w-srodowisku-zamieszkania](http://www.rpo.gov.pl/pl/content/system-wsparcia-osob-starszych-w-srodowisku-zamieszkania)).

Opracowaniu modelu wsparcia towarzyszyły badania przeprowadzane wśród władz samorządowych i kluczowych pracowników instytucji gminnych i powiatowych województwa dolnośląskiego w sierpniu i wrześniu 2015 r. Badania potwierdziły, że większość działań samorządów na rzecz osób starszych miała charakter wyspowy i dotyczyły one głównie pomocy społecznej i aktywizacji (aktywnych już!) seniorów. Dyskryminacja osób starszych była rozumiana wyłącznie jako dyskryminacja bezpośrednia. Większość badanych nie dostrzegała problemu dyskryminacji pośredniej – choćby tak powszechnej jak niemożność korzystania przez mieszkańców wsi z usług świadczonych w instytucjach powiatowych z powodu niedostatków w komunikacji publicznej.

Obserwacje ostatnich lat skierowały nasze myślenie na przeformułowanie koncepcji konkursu „Złotej Księgi”. Jeśli wartością jest systemowe działanie, to postanowiliśmy zbierać i promować dobre praktyki we wszystkich tych obszarach, które składają się na model wsparcia, zaproponowany przez ekspertów w przytoczonej wyżej publikacji. Zmieniamy więc kryteria doboru dobrych praktyk tak, by ukierunkować je na siedem wymienionych wyżej obszarów, które łącznie zapewnić powinny osobom starszym lepszą jakość życia

– tj. możliwość pozostawania jak najdłużej we własnym środowisku zamieszkania i prowadzenia życia tak samodzielnego, jak tylko to możliwe.

Zmieni się też sposób zbierania i upowszechniania dobrych praktyk. Idąc z duchem czasu będziemy zbierać opisy dobrych praktyk w formie ankiety internetowej, zamieszczonej na stronie [www.rpo.gov.pl/formularz/nasi\\_seniorzy](http://www.rpo.gov.pl/formularz/nasi_seniorzy). Umożliwi to wszystkim – potencjalnie zainteresowanym – wgląd w opisy przedsięwzięć lokalnych, nadesłane przez tych, którzy swoimi osiągnięciami zechcą się pochwalić i podzielić z innymi.

Mamy nadzieję, że umieszczane na stronie internetowej informacje okażą się inspirujące, pozwolą twórczo adaptować i rozwijać pomysły wdrożone już w innych miejscach, zachęcą przy tym, do nawiązywania bezpośrednich relacji i wymiany doświadczeń pomiędzy różnymi publicznymi i niepublicznymi podmiotami zaangażowanymi w działania na rzecz osób starszych. Przyczynią się do powstania szerokiej sieci współpracy i współmyślenia.

prof. Barbara Rysz-Kowalczyk

Barbara Imiołczyk

## *Obszary wsparcia osób starszych w środowisku zamieszkania*

**Tabela 1. Wsparcie społeczne w obszarze BEZPIECZEŃSTWA EKONOMICZNEGO**

Szczegółowe cele wsparcia społecznego w obszarze bezpieczeństwa ekonomicznego:

- ochrona i poprawa sytuacji materialnej osób starszych;
- promowanie i wspieranie aktywności ekonomicznej seniorów i ich samodzielności ekonomicznej.

Dziedzina	Narzędzia (usługi, sposoby działania)
<p><b>Zatrudnienie:</b></p> <p>Kontynuacja pracy zawodowej.</p> <p>Aktywizacja zawodowa.</p> <p>Zatrudnienie dorywcze.</p>	<p>Diagnoza lokalnego rynku pracy.</p> <p>Działania na rzecz podniesienia kwalifikacji lub rekwalifikacji zawodowej starszych pracowników i młodych emerytów.</p> <p>Akcja informacyjna dla pracodawców.</p> <p>Targi pracy dla seniorów.</p>
<p><b>Dochody:</b></p> <p>Świadczenia społeczne.</p> <p>Pomoc społeczna.</p>	<p>Wprowadzenie lokalnych ulg dla seniorów (np. karta seniora).</p> <p>Obniżenie granicy dochodowej uprawniającej do nieodpłatnego korzystania z usług społecznych finansowanych przez samorząd lokalny.</p> <p>Zwiększenie wysokości świadczeń pieniężnych przyznawanych seniorom w trudnej sytuacji materialnej.</p>
<p><b>Działania informacyjno-edukacyjne</b></p>	<p>Informowanie o powtarzających się przypadkach oszustw i wyłudzeń.</p> <p>Informowanie o przysługujących prawach konsumenckich.</p>

## Tabela 2. Wsparcie społeczne w obszarze ZDROWIA

Szczegółowe cele wsparcia społecznego w obszarze zdrowia:

- promocja zdrowego starzenia się;
- przeciwdziałanie przedwczesnemu starzeniu się;
- przeciwdziałanie lub opóźnianie momentu wystąpienia niesamodzielności;
- działania na rzecz funkcjonowania w dotychczasowym środowisku życia osób starszych.

Dziedzina	Narzędzia (usługi, sposoby działania)
<b>Profilaktyka zdrowotna i promocja zdrowia</b>	Popularyzowanie informacji dotyczących prawidłowej diety, dostępu do usług ochrony zdrowia, rehabilitacji, zajęć sportowych dla seniorów. Spotkania upowszechniające wiedzę z zakresu zdrowego trybu życia, spotkania ze specjalistami, np. dietetykami, rehabilitantami. Informowanie o ryzykach związanych z postępującym procesem biologicznego starzenia się, np. ryzyko upadków i sposoby zapobiegania
<b>Wsparcie medyczo-socjalne dla osób z zaburzeniami poznawczymi</b>	Organizacja dziennych form opieki dla osób z zaburzeniami poznawczymi. Organizacje miejsc czasowej opieki dla tych osób. Organizacja systemu wsparcia psychologicznego i organizacyjnego rodzin opiekujących się seniorami z zaburzeniami poznawczymi.
<b>Opieka geriatryczna i rehabilitacja</b>	Rozwój i zwiększenie dostępu do kompleksowej opieki geriatrycznej. Zintegrowanie opieki medycznej i rehabilitacji. Organizacja wypożyczalni sprzętu rehabilitacyjnego.

### Tabela 3. Wsparcie społeczne w obszarze OPIEKI

Szczegółowe cele wsparcia społecznego w obszarze opieki:

- wspieranie seniora w miejscu zamieszkania;
- optymalny dobór typu i trybu opieki do potrzeb seniora;
- wspieranie nieformalnych opiekunów osób starszych.

Dziedzina	Narzędzia (usługi, sposoby działania)
Organizacja dziennych form opieki	<p>Dowóz osób niemogących samodzielnie dotrzeć do placówki dziennego pobytu.</p> <p>Dostosowanie placówki i oferty do stanu zdrowia i potrzeb seniorów (np. dla osób z chorobą Alzheimera).</p> <p>Wspieranie rozwoju instytucji opieki półinstytucjonalnej (np. w ramach sektora ekonomii społecznej).</p> <p>Stworzenie sieci placówek dziennego pobytu dostępnych w otoczeniu seniora.</p> <p>Utworzenie bazy informacji o instytucjach dziennego pobytu, ich ofercie i profilu.</p> <p>Usługi w zakresie pomocy w zaspokajaniu codziennych potrzeb życiowych, opieki higienicznej, rozwijaniu kontaktów ze środowiskiem i rodziną.</p> <p>Usługi w ramach treningów samoobsługi i umiejętności w zakresie czynności dnia codziennego oraz umiejętności funkcjonowania w życiu społecznym.</p>
Usługi opiekuńcze	<p>Poprzedzenie dogłębną diagnozą potrzeb jednostki pozwala na optymalne dopasowanie, usług opiekuńczych świadczonych w miejscu zamieszkania osoby starszej do jej potrzeb (liczba godzin, częstotliwość), wspierających prowadzenie gospodarstwa domowego.</p> <p>Stworzenie systemu dostarczania posiłków osobom niemogącym samodzielnie ich przygotować.</p> <p>Telefon zaufania dla osób korzystających z usług opiekuńczych, systematyczna ewaluacja i monitoring świadczonych usług.</p> <p>System oceny opiekunów środowiskowych dostępny dla osób poszukujących opiekuna (zarówno dla seniora, jak i jego bliskich).</p> <p>Rozwój i wspieranie wolontariatu osób starszych w obszarze usług opiekuńczych (samopomoc).</p>

Dziedzina	Narzędzia (usługi, sposoby działania)
<p><b>Wsparcie opiekunów rodzinnych (i innych nieformalnych)</b></p>	<p>Szkolenia dla opiekunów w zakresie wspierania osób starszych.</p> <p>Organizacja opieki krótkookresowej w placówkach świadczących całodobową opiekę (tzw. opieka wytchnieniowa).</p> <p>Opieka psychologiczna dostępna dla bliskich osoby starszej.</p> <p>Rozwój domów dziennego pobytu, klubów seniora.</p>
<p><b>Bank czasu wolnego – centrum wolontariatu</b></p>	<p>Udostępniona bezpłatnie informacja o możliwościach uzyskania pomocy oferowanej przez wolontariuszy.</p> <p>Internetowa baza danych o osobach dysponujących czasem i umiejętnościami, gotowych zaangażować się w pomoc osobom starszym.</p> <p>Organizowanie pomocy sąsiedzkiej w ramach kontraktu.</p>
<p><b>Udostępnianie sprzętu rehabilitacyjnego i medycznego</b></p>	<p>Wypożyczalnie sprzętu medycznego i do opieki nad osobami niesamodzielnymi.</p>
<p><b>Klaster usług senioralnych</b></p>	<p>Zintegrowane świadczenie usług:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• opiekuńczych,</li> <li>• pielęgnacyjnych,</li> <li>• rehabilitacyjnych,</li> <li>• gastronomicznych itp.</li> </ul> <p>Certyfikacja usług i instytucji działających w tym obszarze.</p>

## Tabela 4. Wsparcie społeczne w obszarze **BEZPIECZEŃSTWA W ŚRODOWISKU ZAMIESZKANIA**

Szczegółowe cele wsparcia społecznego w obszarze bezpieczeństwa w miejscu zamieszkania:

- poprawa poziomu bezpieczeństwa osób starszych w środowisku zamieszkania;
- ukształtowanie nawyków i zachowań osób starszych sprzyjających ich osobistemu bezpieczeństwu.

Dziedzina	Narzędzia (usługi, sposoby działania)
Zintegrowany system wspierania bezpieczeństwa osób starszych	Opracowanie lokalnej strategii zapewniania bezpieczeństwa starszych osób w środowisku zamieszkania. Tworzenie grup sąsiedzkiej czujności, patroli obywatelskich, stymulowanie pomocy sąsiedzkiej.
Zapobieganie niekorzystnym zjawiskom poprzez odpowiednie kształtowanie przestrzeni publicznej	Projektowanie uniwersalne i realizacja tych projektów.
Bezpieczny transport	Udostępnianie systemu informacji o podróżowaniu środkami transportu publicznego osobom o ograniczonej mobilności. Usługa indywidualnego transportu, za umiarkowaną cenę, dla osób starszych w godzinach wieczornych i nocnych.
Pobudzenie i włączenie osób starszych w działania na rzecz bezpieczeństwa w lokalnych społecznościach	Spotkania informacyjne. Budżet partycypacyjny. Międzypokoleniowe zajęcia warsztatowe poświęcone projektowaniu przestrzeni publicznej. Wspieranie poprzez społecznościowe organizowanie ludzi starszych na rzecz bezpieczeństwa w społeczności lokalnej (np. powstanie tzw. szlafrokowej policji).
Działania informacyjno-wspierające	Kampanie informacyjne na temat istniejących zagrożeń dla osób starszych (przestępczości, bezpiecznego korzystania z transportu publicznego, bezpieczeństwa przy korzystaniu z usług finansowych). Pomoc psychologiczna dla osób starszych będących ofiarami przestępczości.

**Tabela 5. Wsparcie społeczne w obszarze CZASU WOLNEGO**

Szczegółowe cele wsparcia społecznego w obszarze czasu wolnego:

- podtrzymanie lub wywoływanie aktywności osób starszych;
- przeciwdziałanie alienacji społecznej starszych mieszkańców;
- wykorzystanie kapitału ludzkiego i społecznego seniorów.

Dziedzina	Narzędzia (usługi, sposoby działania)
<b>Aktywność kulturalna</b>	<p>Organizacja imprez kulturalnych.</p> <p>Ułatwianie seniorom dostępu do oferty kulturalnej, np. poprzez regulowanie zasad odpłatności, dostosowanie pory imprez do potrzeb seniorów.</p> <p>Działania na rzecz pokonania fizycznych barier dostępu do oferty (transport seniorów).</p> <p>Prowadzenie działań aktywizujących seniorów w tym obszarze, wykorzystanie ich wiedzy, doświadczeń i umiejętności.</p> <p>Wsparcie NGOs działających w dziedzinie kultury.</p> <p>Wspieranie dostępu do usług kulturalnych w mieszkaniach (wypożyczanie książek, e-booków, płyt) oraz udostępnianie urządzeń potrzebnych do odtwarzania nagrań.</p>
<b>Aktywność społeczna</b>	<p>Zapewnienie bazy i środków materialnych dla organizacji pozarządowych aktywizujących osoby starsze.</p> <p>Zapewnienie transportu osobom starszym wymagającym takiej pomocy, członkom NGOs..</p> <p>Organizacja form przedstawicielskich starszych mieszkańców.</p> <p>Udział starszych mieszkańców w procesie decyzyjnym, np. zgłaszanie inicjatyw, diagnoza potrzeb seniorów, budżety partycypacyjne.</p>
<b>Aktywność turystyczna i rekreacyjna</b>	<p>Propagowanie zdrowego stylu życia i konsumpcji.</p> <p>Organizowanie wspólnych imprez rekreacyjnych dla różnych pokoleń mieszkańców.</p> <p>Budowanie infrastruktury dla oferty rekreacyjnej.</p> <p>Wspieranie i dofinansowywanie turystyki i rekreacji wśród osób starszych, także niesamodzielnych.</p>
<b>Aktywność fizyczna</b>	<p>Organizowanie zajęć sportowych.</p> <p>Dofinansowywanie zajęć sportowych dedykowanych osobom starszym.</p> <p>Budowanie infrastruktury służącej aktywności fizycznej dostępnej w miejscach publicznych.</p>



## Tabela 6. Wsparcie społeczne w obszarze EDUKACJI

Szczegółowe cele w obszarze edukacji:

- zapewnienie każdemu sprawnemu intelektualnie człowiekowi starszemu – niezależnie od stanu zdrowia fizycznego i poziomu wykształcenia – możliwości uczestnictwa w edukacji;
- podtrzymywanie dotychczasowych kompetencji i wsparcie w nabywaniu nowych; zarówno w zakresie tzw. kompetencji twardych, jak i miękkich;
- wspieranie uczenia się przez całe życie.

Dziedzina	Narzędzia (usługi, sposoby działania)
Osoby zdolne do samodzielnego funkcjonowania (potrzebne jest im mniejsze wsparcie)	Sposoby działania – kształcenie poprzez bezpośrednie kontakty z profesjonalnym wykładowcą; e-learning; wzajemne kształcenie – koła kształceniowe osób starszych.
Osoby niezdolne do samodzielnego funkcjonowania w środowisku zamieszkania (potrzebne jest im większe wsparcie)	Lektura książek i prasy dla osób mających trudności ze wzrokiem. Nauka obsługi urządzeń ułatwiających codzienne funkcjonowanie osobom nieopuszczającym mieszkania. Instruktaż w zakresie samopielęgnacji. Mobilna biblioteka (książki dostarczane „na próg”).

## Tabela 7. Wsparcie społeczne w obszarze MIESZKALNICTWA

Szczegółowe cele w obszarze mieszkalnictwa:

- dostosowanie warunków mieszkaniowych do zróżnicowanych potrzeb osób starszych, umożliwiających im jak najdłuższe pozostawanie we własnym środowisku zamieszkania;
- udostępnienie nowoczesnych technologii ułatwiających samodzielne życie oraz wspierających ich opiekunów nieformalnych.

Dziedzina	Narzędzia (usługi, sposoby działania)
Tradycyjne mieszkania osób starszych	Usługi w zakresie pomocy w zaspokajaniu codziennych potrzeb życiowych, opieki higienicznej, pielęgnacji zaleconej przez lekarza oraz zapewnienia kontaktów z otoczeniem.  Usługi dotyczące adaptacji, remontowania przestrzeni mieszkalnej i dostosowania jej do potrzeb osób starszych

Dziedzina	Narzędzia (usługi, sposoby działania)
<b>Tradycyjne mieszkania osób starszych cd.</b>	<p>Wprowadzanie udogodnień technicznych ułatwiających funkcjonowanie w miejscu zamieszkania</p> <p>Ewentualna pomoc w zamianie mieszkania lub/oraz w uzyskaniu świadczenia finansowego na mieszkanie (dodatku mieszkaniowego).</p>
<b>Mieszkania serwisowane</b>	<p>Usługi w zakresie pomocy w zaspokajaniu codziennych potrzeb życiowych, opieki, pielęgnacji zalecanej przez lekarza oraz zapewnienia kontaktów z otoczeniem.</p> <p>Usługi w zakresie potrzeb bytowych, w tym sprzątania, prania, dostarczania żywności.</p> <p>Usługi rehabilitacyjne lub pielęgniarские.</p>
<b>Mieszkania typu co-housing</b>	Wzajemna pomoc mieszkańców w zaspokajaniu potrzeb bytowych, utrzymaniu autonomii, aktywizowaniu.
<b>Mieszkania chronione</b>	Całodobowa opieka w formie usług opiekuńczych i specjalistycznych usług opiekuńczych przy jednoczesnych działaniach aktywizujących.
<b>System informacji przestrzennej</b>	<p>Usługa dostępu do szybkiej, konkretnej informacji wraz z wizualizacją przestrzennej lokalizacji danej placówki w miejscowości (udostępnienie danych dotyczących lokalizacji w przestrzeni konkretnych obiektów oraz informacji opisowych o tych obiektach).</p> <p>Wspieranie działań na rzecz zmniejszenia wykluczenia cyfrowego osób starszych.</p>
<b>Innowacyjne rozwiązania informacyjno-technologiczne</b>	<p>Usługi na rzecz zintegrowanej opieki zdrowotnej.</p> <p>Usługi w teleopiece jako nowej generacji opieki.</p> <p>Wprowadzenie technologii zapobiegających upadkom osób starszych i powiadamiania opiekunów o zagrożeniach.</p> <p>Rozwiązania ułatwiające korzystanie z nowoczesnych urządzeń w domu.</p> <p>Wprowadzenie systemów nawigacji w przestrzeni mieszkania.</p> <p>Usługi edukacyjne dla seniorów oraz dla opiekunów osób starszych zapobiegające wykluczeniu cyfrowemu.</p>



