



ZŁOTA KSIĘGA
DOBRYCH PRAKTYK

na rzecz Społecznego Uczestnictwa Osób Starszych



RZECZNIK PRAW OBYWATELSKICH

Złota Księga Dobrych Praktyk na Rzecz Społecznego Uczestnictwa Osób Starszych Publikacja BRPO

Redaktor publikacji:

Dariusz Supel

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

Wydawca:

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

Koncepcja edytorska:

Dariusz Supel

www.rpo.gov.pl

Infolinia Obywatelska 800 676 676

© Copyright by Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich
Warszawa 2015

ISBN 978-83-65029-07-2

Oddano do składu w marcu 2015 r.
Podpisano do druku w kwietniu 2015 r.
Nakład: 120 egz.

Skład i łamanie:

Aleksander Gogół, www.swiatzieleni.eu

Druk:

COMgraph Sp. z o.o., www.comgraph.com.pl

Spis treści

<i>Wstęp</i>	5
<i>Informacja o zasadach zgłaszania przedsięwzięć i kryteriach oceny w ramach projektu "Złota Księga Dobrych Praktyk"</i>	6
<i>„Akademia Wolontariatu Seniora”</i>	10
<i>„Amatorski Klub Literacki”</i>	12
<i>„Bank Czasu – Bankiem Życzliwości”</i>	14
<i>Blog „SENIOR MÓVIN”</i>	16
<i>Centrum Inicjatyw Senioralnych</i>	18
<i>Centrum Pomocy Społecznej Dzielnicy Śródmieście im. Prof. Andrzeja Tymowskiego</i>	20
<i>Centrum Seniora – Program edukacji osób po 60 roku życia w Białymstoku</i>	22
<i>Dialog obywatelski seniorów w Krakowie</i>	24
<i>„eSenior, czyli Warszawa Przyjazna Wiekowi”</i>	26
<i>„Gdyński Dialog z Seniorami”</i>	28
<i>„Godzinka w dobrym towarzystwie”</i>	30
<i>„Ile wezmę sam, tyle Tobie dam”</i>	32
<i>„Koperta na Jesień Życia”</i>	34
<i>„Miasto Pokoleń”</i>	36
<i>„Miejsce Przyjazne Seniorom”</i>	38
<i>Miejsce Przyjazne Seniorom w Lublinie</i>	40
<i>Miejsce Przyjazne Seniorom we Wrocławiu</i>	42
<i>„Rada Seniorów na wrocławskim Osiedlu Nadodrze”</i>	44
<i>„Seniorada”</i>	46
<i>„Seniorzy na scenę!”</i>	48
<i>Stowarzyszenie Przyjaciół „Mam Sąsiada”</i>	50
<i>„Szkoła @ktywnego Seniora”</i>	52
<i>Sztuka zmienia i łączy pokolenia</i>	54
<i>Warsztaty komputerowe dla Słuchaczy Sądeckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku</i>	56

Wstęp

Szanowni państwo

W roku 2014 wraz z Komisją Ekspertów ds. Osób Starszych zainicjowałam tworzenie zbioru dobrych praktyk, czyli wartych upowszechnienia wartościowych inicjatyw podejmowanych na rzecz osób starszych i z osobami starszymi. Szczególnie zależało nam na dostrzeżeniu i rozpropagowaniu działań, które służą budowaniu społeczeństwa zintegrowanego, przyjaznego wszystkim grupom wiekowym.

Zaproszenie do tworzenia „Złotej Księgi” adresowaliśmy do organizacji społecznych, pracodawców, instytucji publicznych (w tym szczególnie do samorządu terytorialnego) i różnych grup nieformalnych. Czyli wszystkich podmiotów podejmujących inicjatywy służące aktywizacji i integracji osób starszych, tworzące sprzyjającą im przestrzeń publiczną, wzmacniającą kondycję zdrowotną i aktywność ruchową, jak również zapobiegające marginalizacji czy wykluczeniu.

Plon konkursu był nad wyraz obfity, wpłynęło ponad sto ciekawych inicjatyw. Komisja konkursowa po szczegółowych analizach wybrała 24 najbardziej wartościowe projekty. Z nich właśnie została stworzona „Złota Księga Dobrych Praktyk na Rzecz Społecznego Uczestnictwa Osób Starszych”. To jej pierwsza edycja, ale Księga będzie uzupełniana o kolejne działania wyłaniane w corocznych konkursach. Informacje na ten temat znajdziecie Państwo także na naszej stronie internetowej: www.rpo.gov.pl

Dziękuję wszystkim uczestnikom konkursu. Jestem wdzięczna za rzetelną pracę ekspertom. Wybraliśmy 24 projekty, ale wszystkie inicjatywy zasługują na słowa uznania i zachętę do dalszych działań. Będziemy czekali na Wasze kolejne pomysły w tej jakże szlachetnej misji.

Irena Lipowicz
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. wzmacnianie 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 rozwiązywaniu 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 ludzkom 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

„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, niesamodzielných. 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/,
www.centerko.org,
www.wolontariat-integracja.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

www.biblioteka.srem.com.pl

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 Łazienniej 5, Środowiskowy Dom Samopomocy przy ulicy Nowowiejskiej 18 oraz filia przy zespołe 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



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

Praktyka zgłoszona do Złotej Księgi Dobrych Praktyk na rzecz Społecznego Uczestnictwa Osób Starszych

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
www.dpskluzeka.pl
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

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,
www.centrumis.pl/o-projekcie.html,
www.centrumis.pl/seniorze-masz-wybor-o-kampanii.html,
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

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, wyzwała 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 inicjatyw; 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



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.



Dodatkowe informacje:

www.cs.bialystok.pl



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.dlaseniora.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.



Dodatkowe informacje:

www.esenior.mwi.pl;

www.senioralna.um.warszawa.pl/projekty/esenior-czyli-warszawa-przyjazna-wiekowi-20;



Dane kontaktowe z wykonawcą:

Urząd m.st. Warszawy

Biuro Pomocy i Projektów Społecznych
ul. Niecała 2; 00-098 Warszawa

Praktyka zgłoszona do Złotej Księgi Dobrych Praktyk na rzecz Społecznego Uczestnictwa Osób Starszych

„Gdyński Dialog z Seniorami”



Dziedzina działań:

Projekt obejmuje: wewnątrzpokoleniową aktywność osób starszych, tworzenie przyjaznej ludzom 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;
- Spacerzy 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 usługach 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, Gdyrński 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.

Gdyrński Dialog o Jakości Usług Opiekuńczych to projekt Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Gdyni, dotyczący wprowadzenia zmian w świadczeniu usług opiekuńczych. Prowadzony 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, gdyrński 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 „Gdyrński Dialog z Seniorami”, obejmujący projekty: „Panel Obywatelski z Seniorami”; „Spacery Badawcze z Seniorami”; „Dialog o Ofercie Aktywizacyjnej”; „Centrum Aktywności Seniora”, „Gdyrński 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;
www.cas.gdynia.pl;
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.



Dodatkowe informacje:

www.bpwola.waw.pl/index.php/kalendarz-im-prez/icalrepeat.detail/2014/10/07/1596/-/godzinka-w-dobrym-towarzystwie.html



Dane kontaktowe z wykonawcą:

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 14
ul. Młynarska 35a

„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.



Dodatkowe informacje:

www.mops-kkozle.pl/?kategoria=aktualnosci&id=273



Dane kontaktowe z wykonawcą:

Dom Dziennego Pobytu nr 5
ul. Kościuszki 43b; 47-224 Kędzierzyn-Koźle
tel.: 77 481-18-80
kierownik: Lilia Nowak
e-mail: l.nowak@mops-kkozle.pl

„Koperta na Jesień Życia”



Dziedzina działań:

Przedmiotem projektu jest pomoc w ratowaniu zdrowia i życia osób starszych, w szczególności tych mieszkających samotnie. Polega na przyśpieszeniu 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 ojczystego 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;

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



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 oznaczane 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;
www.dlaseniora.krakow.pl;
www.malopolskie.pl;
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.



Dodatkowe informacje:

www.um.lublin.eu/um/index.php?t=200&fid=11656
www.wiadomosci.ngo.pl/wiadomosci/902445.html?from=rss



Dane kontaktowe z wykonawcą:

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

Miejsce 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 „Miejsca 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



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 specjałów 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 specjał.



Opis przedsięwzięcia:

Utworzenie Rady Seniorów na wrocławskim Osiedlu Nadodrze, 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) Nadodrze 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), lobbują 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 Nadodrzem 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 Nadodrze” 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.



Dodatkowe informacje:

<http://seniorno.pl/mp60>



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



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 umożliwia 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/aktualnosci/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 mikotajkową 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 nieznaną prawą oraz za stworzenie doskonale funkcjonującego modelu wspierania osób potrzebujących poprzez zainicjowanie działań społeczności sąsiedzkiej.



Dodatkowe informacje:

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

„Szkola @ktywnego Seniora”



Dziedzina działań:

„Szkola @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 umożliwiałało 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;
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, wzmacnianiu 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 przywrócić im 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 nieznanących 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.



Dodatkowe informacje:

www.szilp.wctd.wroclaw.pl



Dane kontaktowe z wykonawcą:

Wrocławskie Centrum Twórczości Dziecka
ul. Kuźnicza 29a; 50- 138 Wrocław
tel. 71 772 49 13
www.wctd.wroclaw.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. Bariere 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



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

