



Poradnik dla Seniorów

Aktywny Senior

Kalisz, 2024



Publikacja opracowana w ramach projektu „Jestem, działam, decyduję - to ja, aktywny Senior” współfinansowanego ze środków rządowego programu wieloletniego na rzecz osób starszych „Aktywni+” na lata 2021-2025 - edycja 2024 oraz z budżetu Stowarzyszenia Aglomeracja Kalisko-Ostrowska.

Publikacja wyraża jedynie poglądy autorów i nie może być utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Kancelarii Prezesa Rady Ministrów.




Publikacja przygotowana przez:

Biuro Stowarzyszenia Aglomeracja Kalisko-Ostrowska

ul. Kolegialna 4

62-800 Kalisz

 e-mail: biuro@sako-info.pl

 www: <http://www.sako-info.pl>

 <http://facebook.com/aglomeracja>

 [@aglomeracja_kalisko_ostrowska](https://www.instagram.com/aglomeracja_kalisko_ostrowska)

Wstęp


Seniorzy stanowią niezwykle ważną część społeczeństwa – są nie tylko skarbnicą doświadczeń i wiedzy, ale także mają ogromny potencjał do angażowania się w życie lokalnej społeczności. Współczesne wyzwania, takie jak szybki rozwój technologiczny, zmiany społeczne czy nowe formy aktywności obywatelskiej, wymagają jednak od każdego z nas, niezależnie od wieku, dostosowania się i nabywania nowych umiejętności.

W Aglomeracji Kalisko-Ostrowskiej podejmowanych jest wiele inicjatyw mających na celu wspieranie Seniorów w rozwijaniu kompetencji społecznych, budowaniu więzi międzyludzkich oraz w aktywnym uczestnictwie w życiu społecznym i kulturalnym. Ten poradnik został stworzony, aby pomóc osobom starszym w efektywnym działaniu w grupie i realizacji wspólnych projektów. Dzięki zawartym w nim wskazówkom oraz przykładom dobrych praktyk, Seniorzy będą mogli rozwijać swoje umiejętności interpersonalne, a także zainspirować się do podejmowania nowych wyzwań.

AKO jest miejscem przyjaznym dla osób starszych poprzez aktywizację oraz szeroki zakres usług publicznych, społecznych i opiekuńczych.

Misją Polityki Senioralnej AKO jest partnerstwo i efektywna współpraca jednostek samorządu terytorialnego oraz związanych z nimi instytucji i organizacji społecznych w dążeniu do poprawy jakości życia osób starszych na obszarze Aglomeracji Kalisko-Ostrowskiej.

Naszym celem jest pokazanie, że praca zespołowa to nie tylko sposób na realizację określonych zadań, ale także okazja do budowania nowych relacji, wymiany doświadczeń oraz wzajemnego wsparcia. Dzięki tej publikacji chcemy także zachęcić Seniorów do aktywnego udziału w lokalnych wydarzeniach, projektach oraz programach społecznych, pokazując, że aktywność w każdym wieku jest możliwa i wartościowa. Współpraca w zespole to nie tylko okazja do realizacji wspólnych celów, ale także sposób na rozwój osobisty, wzmacnianie więzi społecznych i odnalezienie nowych pasji.



Zapraszamy do lektury oraz działania! Wierzymy, że dzięki temu poradnikowi każdy Senior w Aglomeracji Kalisko-Ostrowskiej znajdzie inspirację do podejmowania nowych wyzwań i budowania konstruktywnej współpracy z innymi.

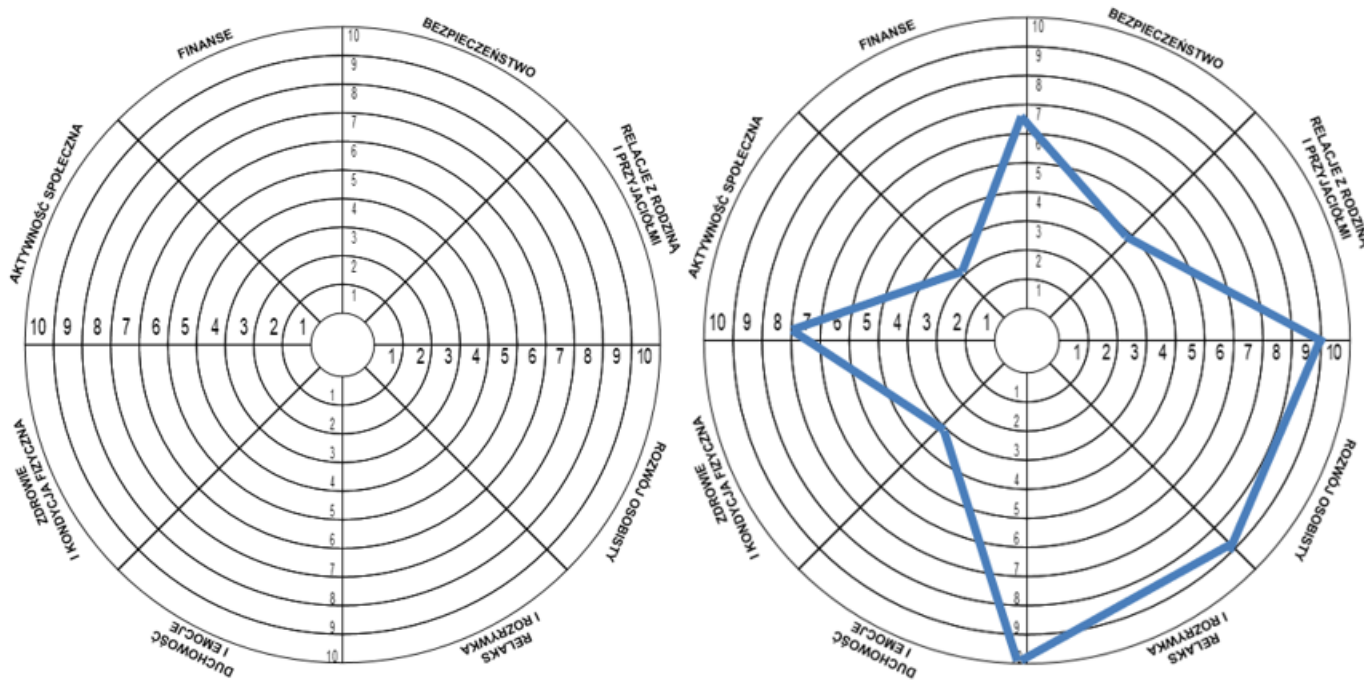
RAZEM możemy WIĘCEJ!

1. Poznanie siebie pierwszym krokiem ku aktywności społecznej

Aby być aktywnym Seniorom, warto zacząć od lepszego poznania siebie. Zrozumienie swoich mocnych i słabych stron, a także wartości, które kierują naszym życiem, stanowi fundament do dalszego rozwoju i aktywności. Tylko wtedy, gdy znamy siebie, możemy skutecznie wykorzystać nasze talenty i umiejętności w pracy z innymi, w tym w ramach zespołów i grup.

Przykłady ćwiczeń pomagających poznać siebie:

1.1. Koło życia



Rysunek 1. Koło życia (przykład przed i po wykonaniu ćwiczenia).

1. **Koło życia** to narzędzie, które pomaga **ocenić poziom satysfakcji z różnych obszarów życia** (np. finanse, bezpieczeństwo, relacje z rodziną i przyjaciółmi, rozwój osobisty, relaks i rozrywka, duchowość i emocje, zdrowie i aktywność fizyczna, aktywność społeczna, finanse).

2. **Każdy obszar jest równie ważny, a jego ocena w skali od 1 do 10 pozwala zidentyfikować, które z tych dziedzin wymagają większej uwagi.** Ocena każdego z obszarów jest zapisywana jako punkt na odpowiednim promieniu koła.
3. Po zaznaczeniu wszystkich ocen w każdym obszarze, należy **połączyć punkty tworząc nieregularny kształt wewnątrz koła.** Wyraźnie widoczne będą te **obszary, które są „mniejsze” i wymagają uwagi.**
4. Po wykonaniu ćwiczenia **odpowiedź sobie na pytania:**
 - Czy jestem zadowolony z kształtu swojego koła?
 - Które obszary mojego życia wymagają poprawy, aby koło było bardziej zrównoważone?
 - Jakie kroki mogę podjąć aby dany obszar poprawić, rozwijać?

Zachęcamy do regularnej analizy swojego „Koła życia” i powtarzania ćwiczenia co kilka miesięcy, aby śledzić postępy i dostrzegać zmiany w poziomie satysfakcji z różnych aspektów życia.

1.2. „Mocne i słabe strony”

Warto zrobić listę swoich mocnych stron, takich jak umiejętność pracy w zespole, komunikacja, zarządzanie czasem, oraz słabych stron, np. trudności w organizacji pracy czy zarządzaniu stresem. Dzięki temu łatwiej będzie określić, na co warto poświęcić czas i energię.

MOCNE STRONY	SŁABE STRONY

Rysunek 2. Arkusz „Moje mocne i słabe strony”.

1. W pierwszej kolumnie zacznij wypisywać wszystkie cechy i umiejętności, **które uważasz za swoje mocne strony**. Mogą to być:
 - umiejętności interpersonalne (np. łatwość w nawiązywaniu kontaktów),
 - umiejętności zawodowe (np. zarządzanie projektami),
 - cechy charakteru (np. odpowiedzialność, optymizm),
 - inne talenty (np. muzykalność, kreatywność).
2. W drugiej kolumnie wypisz kwestie, które **uważasz za swoje słabe strony**. Mogą to być:
 - obszary, które wymagają poprawy (np. radzenie sobie ze stresem),
 - nawyki, które chcesz zmienić (np. prokrastynacja),
 - cechy, które chciałbyś w sobie wzmocnić (np. pewność siebie).

Oto kilka przykładów cech charakteru, które mogą wpływać na nasze życie i współpracę z innymi:

Cechy pozytywne:

- **Optymizm** – Zdolność dostrzegania pozytywnych aspektów życia, nawet w trudnych chwilach.
- **Empatia** – Umiejętność zrozumienia uczuć innych ludzi, co sprzyja budowaniu silnych więzi.
- **Odpowiedzialność** – Gotowość do podjęcia zobowiązań i ich realizacji w sposób sumienny.
- **Elastyczność** – Zdolność dostosowania się do nowych sytuacji i zmian.
- **Cierpliwość** – Umiejętność wytrwałości i radzenia sobie w trudnych momentach.
- **Otwartość na nowe doświadczenia** – Gotowość do podejmowania wyzwań i eksperymentowania z nowymi pomysłami.
- **Komunikatywność** – Umiejętność wyrażania myśli i słuchania innych, co sprzyja efektywnej współpracy.
- **Zdolności organizacyjne** – Umiejętność planowania działań i zarządzania czasem.
- **Zaangażowanie** – Chęć uczestniczenia w działaniach społecznych i grupowych, dbanie o wspólne cele.

Cechy wymagające pracy:

- **Pesymizm** – Tendencja do postrzegania sytuacji w negatywny sposób, co może utrudniać działanie w grupie i podejmowanie decyzji.
- **Impulsywność** – Szybkie podejmowanie decyzji bez zastanowienia, co może prowadzić do nieprzemyślanych działań.
- **Niska pewność siebie** – Brak wiary w swoje umiejętności może utrudniać angażowanie się w nowe wyzwania.
- **Prokrastynacja** – Odkładanie zadań na później może wpłynąć na efektywność zarówno indywidualną, jak i zespołową.
- **Zamkniętość na zmiany** – Oporność na nowe idee i rozwiązania może utrudniać integrację z grupą oraz realizację wspólnych celów.
- **Nieśmiałość** – Trudności w nawiązywaniu kontaktów i wyrażaniu swoich opinii, co może ograniczać aktywność społeczną.
- **Nerwowość** – Lęk i niepokój w stresujących sytuacjach, który może wpłynąć na działanie w grupie.
- **Zamartwianie się** – Skupianie się na problemach, zamiast na rozwiązaniach, co może obniżać skuteczność.
- **Zbytня zależność od innych** – Brak samodzielności w podejmowaniu decyzji i realizacji celów.

3. Po wykonaniu ćwiczenia poświęć chwilę na analizę:

- Jakie są twoje mocne strony, które możesz wykorzystać w codziennym życiu?
- Jakie działania możesz podjąć, aby wzmocnić swoje mocne strony? Jakie zasoby (np. kursy, książki, wsparcie od innych) mogą Ci pomóc?
- Czy masz jakieś cechy, które są Twoimi blokadami? Co możesz zrobić, aby poprawić swoje słabe strony? Może to być np. nauka technik zarządzania czasem, praca nad pewnością siebie poprzez ćwiczenia w wystąpieniach publicznych, czy też wyznaczenie sobie realistycznych celów i ich stopniowe realizowanie.

1.3. Mapa marzeń o polityce senioralnej

Stworzenie mapy myśli o polityce Senioralnej to świetny sposób na uporządkowanie wiedzy, zrozumienie jej kluczowych założeń oraz planowanie działań, które wspierają potrzeby Seniorów. Ćwiczenie to angażuje kreatywność, pomaga dostrzec zależności między różnymi aspektami polityki senioralnej oraz zachęca do aktywnego udziału w jej wdrażaniu.

Jak przygotować mapę marzeń o polityce senioralnej?

1. Weź duży arkusz papieru lub otwórz cyfrowe narzędzie do tworzenia map myśli. Na środku **zapisz główny temat: „Moje marzenia o polityce senioralnej”**.
2. **Wokół tematu głównego wypisz kluczowe obszary związane z polityką senioralną.** Na przykład:
 - Zdrowie.
 - Aktywność społeczna.
 - Infrastruktura przyjazna Seniorom.
3. **Do każdej kategorii dodaj konkretne działania, przykłady projektów lub wyzwania.** Na przykład:
 - Zdrowie: Programy rehabilitacyjne, zajęcia gimnastyczne, bezpłatne badania profilaktyczne.
 - Aktywność społeczna: Wolontariat, warsztaty z zakresu aktywności obywatelskiej.
 - Infrastruktura: Dostosowanie przestrzeni publicznej do potrzeb osób z niepełnosprawnościami, miejsca spotkań dla Seniorów.
4. **Po wykonaniu ćwiczenia poświęć chwilę na analizę:**
 - Które elementy są dla mnie najważniejsze?
 - Jakie zmiany w polityce senioralnej przyniosłyby mi największe korzyści?
 - Co mogę zrobić, aby te zmiany zostały wprowadzone? Jakie działania społeczne mogę podjąć?
5. **Zachowaj stworzoną mapę myśli i aktualizuj ją na bieżąco** w miarę rozwoju polityki senioralnej oraz realizacji nowych działań w Twoim otoczeniu. Możesz też wykorzystać ją jako narzędzie do dyskusji w grupie.



Rysunek 3. Przykład mapy marzeń o polityce senioralnej.

1.4. O czym marzą Seniorzy z Aglomeracji Kalisko-Ostrowskiej?

W ramach przeprowadzonych warsztatów prosiliśmy Seniorów o przygotowanie w grupach map marzeń o polityce senioralnej oraz zadawaliśmy następujące pytania:

- Które elementy polityki senioralnej są dla mnie najważniejsze?
- Jakie zmiany w polityce senioralnej przyniosłyby mi największe korzyści?
- Co mogę zrobić, aby te zmiany zostały wprowadzone? Jakie działania społeczne mogę podjąć?

Wspólnie stworzyliśmy kilka map marzeń o polityce senioralnej. Na poniższych rycinach wskazane zostały najczęściej zgłaszane i najciekawsze przykłady potrzeb Seniorów.

KULTURA I ROZRYWKA:

- SPOTKANIA Z ARTYSTAMI.
- KURSY TAŃCA.
- BEZPŁATNE WYJAZDY DO TEATRU/KINA 3/4 RAZY W ROKU.
- BIURO MATRYMONIALNE I RANDKI W CIEMNO.
- BEZPŁATNE WYJAZDY INTEGRACYJNE.
- BIESIADY, OGNISKA.
- SPOTKANIA POETYCKIE.
- PORADY STYLISTKI.
- WARSZTATY FLORYSTYCZNE.
- KURSY GOTOWANIA I PIECZENIA.
- SPOTKANIA SENIORALNE.

SPORT:

- BEZPŁATNY BASEN DLA SENIORA.
- BEZPŁATNY TRENER PERSONALNY.

MAPA MARZEŃ SENIORÓW Z AKO

ZDROWIE:

- DOSTĘP DO BEZPŁATNYCH BADAŃ NP. OSTEOPOROZA, CZERNIAK, WZROK.
- SZYBKI DOSTĘP DO SPECJALISTÓW NA NFZ, NP. KARDIOLOG, PSYCHIATRA, ENDOKRYNOLOG, NEUROCHIRURG, ONKOLOG, ENDOKRYNOLOG, STOMATOLOG, ORTOPEDA.
- SZYBKI DOSTĘP DO BEZPŁATNEJ REHABILITACJI.
- DOSTĘP DO DOMU OPIEKI CAŁODOBOWEJ ZA WYSOKOŚĆ POSIADANEJ EMERYTURY.
- DARMOWE LEKI POWYŻEJ 60 ROKU ŻYCIA.
- WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE.
- ULGA W ZAKUPIE OKULARÓW I PROTETYKI.
- LIKWIDACJA „KOPIUCHÓW”.

BEZPIECZEŃSTWO:

- OŚWIETLENIE ULIC, PARKÓW, PRZEJŚĆ DLA PIESZYCH.
- EDUKACJA CYBERBEZPIECZEŃSTWA.
- SZKOLENIA Z SAMOOBRONY DLA KOBIET.

Rysunek 4. Mapa marzeń Seniorów z AKO (1).

TRANSPORT:

- TRANSPORT AUTOBUSOWY NA LINII KALISZ-KONIN, KALISZ-TUREK.
- NISKOPODŁOGOWE AUTOBUSY.
- ZNIŻKI DLA SENIORÓW W TRANSPORCIE AUTOBUSOWYM.
- PUBLICZNY TRANSPORT DO KAŻDEJ MIEJSCOWOŚCI, RÓWNIEŻ W SOBOTĘ I NIEDZIELĘ.
- WIĘKSZA ILOŚĆ PRZYSTANKÓW.

FINANSE I GODNE WARUNKI ŻYCIA:

- WYŻSZE EMERYTURY.
- DOFINANSOWANIA WYJAZDÓW, WARSZTATÓW, ENERGII.
- LIKWIDACJA PODATKU OD EMERYTURY.

MAPA MARZEŃ SENIORÓW Z AKO

USŁUGI SPOŁECZNE:

- WOLONTARIAT MŁODZIEŻY NA RZECZ SENIORÓW.
- USŁUGI ZŁOTEJ RĄCZKI, MYCIA OKIEN, WNIESIENIA WĘGLA.
- TAXI DLA SENIORA, NP. DO LEKARZA.
- ROZPROPAGOWANIE NIEODPŁATNYCH PORAD PRAWNYCH.

INFRASTRUKTURA:

- KRZESŁA NA KAŻDYM PIĘTRZE BLOKÓW.
- SIŁOWNIE ZEWNĘTRZNE.
- WIĘCEJ ŁAWEK I KOSZY.
- WIĘCEJ DRÓG ROWEROWYCH.
- WIĘCEJ KLUBÓW SENIORA, MIEJSC SPOTKAŃ.

Rysunek 5. Mapa marzeń Seniorów z AKO (2).

2. Siła w zespole

2.1. Dlaczego warto pracować w zespole?

Praca w zespole przynosi wiele korzyści, zarówno dla jednostki, jak i dla całej grupy. Jest to nie tylko sposób na efektywne realizowanie zadań, ale także metoda budowania relacji międzyludzkich i wzbogacania swojego życia społecznego.

1. Wymiana doświadczeń i wiedzy

Każdy członek zespołu wnosi swoje unikalne doświadczenia, umiejętności i pomysły. Dzięki temu możliwe jest wzajemne uczenie się oraz znajdowanie nowych, kreatywnych rozwiązań problemów.

2. Wzmacnianie więzi społecznych

Praca w grupie sprzyja budowaniu relacji opartych na wzajemnym zaufaniu i współpracy. Jest to doskonała okazja, aby poznać innych ludzi, nawiązać przyjaźnie oraz poczuć się częścią społeczności.

3. Osiąganie celów szybciej i bardziej efektywnie

Zespół, w którym każdy ma swoją określoną rolę, potrafi działać szybciej i skuteczniej niż pojedyncza osoba. Wspólna praca pozwala dzielić się obowiązkami, co ułatwia realizację nawet najbardziej wymagających projektów.

4. Zwiększenie poczucia przynależności

Działanie w grupie daje poczucie, że jesteśmy częścią czegoś większego. Wspólne cele i wartości wzmacniają motywację do działania oraz poczucie wpływu na otaczający świat.

5. Wsparcie emocjonalne

Zespół to nie tylko grupa ludzi realizujących zadania, ale także przestrzeń, w której można uzyskać wsparcie, zrozumienie i motywację od innych członków.

6. Rozwój umiejętności interpersonalnych

Współpraca w zespole pomaga rozwijać kompetencje takie jak komunikacja, empatia, negocjacje czy rozwiązywanie konfliktów. Są to umiejętności przydatne w każdej sferze życia.

7. Kreatywność i innowacyjność

Różnorodność perspektyw w zespole sprzyja generowaniu nowych pomysłów i podejmowaniu odważnych decyzji. Dzięki temu praca w grupie jest bardziej inspirująca i twórcza.

8. Zwiększenie zaangażowania

Realizowanie celów wspólnie z innymi sprawia, że czujemy się bardziej odpowiedzialni za efekty pracy. Wzajemna motywacja w zespole zwiększa chęć działania i osiągania sukcesów.

9. Podział odpowiedzialności

W grupie łatwiej jest rozłożyć obowiązki, dzięki czemu każdy ma możliwość skoncentrowania się na zadaniach, które najlepiej odpowiadają jego umiejętnościom i preferencjom.

Lider zespołu

to osoba odpowiedzialna za kierowanie grupą. Podejmuje decyzje, koordynuje działania, monitoruje postępy i dba o to, aby wszyscy członkowie zespołu realizowali swoje zadania.

Organizator

odpowiada za logistykę i organizację. Jest to osoba, która dba o to, aby wszystkie potrzebne zasoby (np. materiały, lokal, harmonogram) były dostępne i przygotowane na czas.

Koordinator

monitoruje postępy działań, dba o to, aby zadania były realizowane zgodnie z planem i na czas. Koordinator pełni także funkcję pośrednika między liderem a członkami zespołu.

Członkowie zespołu

Każdy członek zespołu odpowiada za realizację przydzielonych mu zadań. Członkowie wykonują konkretne działania, które wspólnie prowadzą do realizacji założonych celów.

2.2. Podstawowe zasady pracy zespołowej

Zrozumienie celu zespołu

- Wyraźne zdefiniowanie celu zespołu to fundament efektywnej współpracy.
- Przed rozpoczęciem pracy warto omówić, jakie zadania stoją przed zespołem oraz jakie korzyści przyniesie ich realizacja.
- Ustal jasne priorytety oraz etapy działań, aby każdy wiedział, na czym powinien się skoncentrować.

Komunikacja w zespole

- Efektywna komunikacja to klucz do sukcesu. Zadbaj o jasne i otwarte porozumiewanie się w grupie.
- Wysłuchuj innych i staraj się zrozumieć ich punkt widzenia – różnorodność opinii może być wartością dodaną.
- Korzystaj z narzędzi komunikacyjnych, takich jak grupy na komunikatorach, e-maile czy spotkania online, aby ułatwić kontakt.
- Dbaj o kulturę wypowiedzi i szacunek wobec innych członków zespołu – pozytywna atmosfera sprzyja efektywnej pracy.

Podział ról i obowiązków

- Każdy członek zespołu ma swoje mocne strony – wykorzystaj je, przydzielając zadania zgodnie z umiejętnościami i zainteresowaniami.
- Jasno określ obowiązki i odpowiedzialności, aby uniknąć nieporozumień.
- Delegowanie zadań to sztuka – pamiętaj, że dzielenie się obowiązkami wzmacnia zespół i pozwala na bardziej efektywną realizację celów.

Rozwiązywanie konfliktów

- Konflikty są naturalnym elementem pracy zespołowej, ale ich konstruktywne rozwiązywanie może przynieść korzyści.
- Staraj się zrozumieć przyczyny sporu i szukaj kompromisów, które będą satysfakcjonujące dla wszystkich stron.
- Zadbaj o atmosferę otwartości, w której każdy członek zespołu będzie czuł się bezpiecznie, wyrażając swoje opinie.

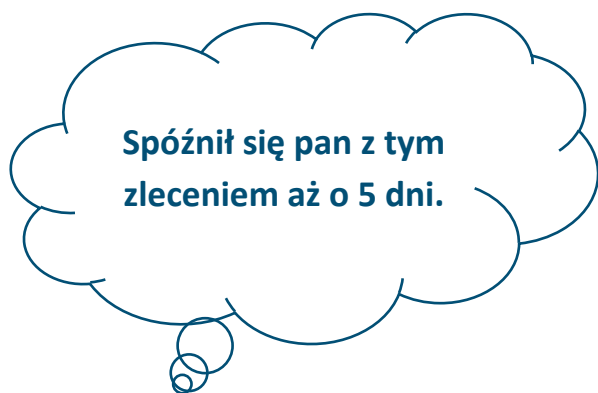
2.3. Skuteczna komunikacja w zespole

Komunikacja jest podstawą efektywnej współpracy, zarówno wewnątrz zespołu, jak i z instytucjami zewnętrznymi, takimi jak urząd gminy. Umiejętność jasnego wyrażania potrzeb, prezentowania pomysłów i skutecznego negocjowania to klucz do sukcesu w realizacji wspólnych projektów.

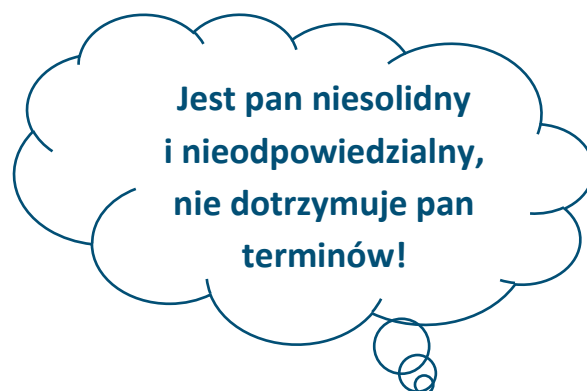
Jak należy się komunikować?

- Skuteczna komunikacja zachodzi wtedy, gdy **odbiorca rozumie przekaz tak, jak zamierzał go przekazać nadawca.**
- W skutecznej komunikacji **informacja nadawcy oddaje jego intencję, a interpretacja odbiorcy zbiega się z zamiarami nadawcy.**
- Na komunikację wpływają nasze potrzeby, oczekiwania, postawy, ale również reakcje wywoływane przez nas u naszego rozmówcy.
- Nadawca powinien precyzyjnie przekazać swoją **intencję**, czyli musi dokładnie wiedzieć, o co mu chodzi natomiast odbiorca powinien starać się **słuchać** tego, co chce przekazać nadawca.
- Aby móc się dobrze porozumieć, musisz być bardzo uważnym **słuchaczem i obserwatorem.**
- **Jeśli chcemy być odbierani jako osoby wiarygodne i godne zaufania, musimy brać odpowiedzialność za własne słowa.**
- Mówmy o **faktach i konkretnych wydarzeniach.** Na przykład:

MÓWMY:



ZAMIAST:



Jak komunikować się w zespole?

Słuchanie i zrozumienie:

- Wsłuchuj się w opinie innych i staraj się zrozumieć ich punkt widzenia.
- Unikaj przerywania i okazuj szacunek dla każdego głosu w zespole.

Jasne wyrażanie myśli:

- Formułuj wypowiedzi w sposób konkretny i zwięzły.
- Używaj prostego języka – zrozumiałe komunikaty są najbardziej efektywne.

Regularne spotkania:

- Organizuj spotkania zespołu, aby omówić postępy, wyzwania i dalsze kroki.
- Wykorzystuj notatki i podsumowania, aby każdy członek wiedział, co zostało ustalone.

Korzystanie z technologii:

- Wykorzystuj narzędzia komunikacyjne, takie jak e-maile, komunikatory, czy platformy do wideokonferencji.
- Twórz grupy dyskusyjne, które umożliwią bieżący kontakt między członkami zespołu.

Jak komunikować się z urzędem gminy?

Przygotowanie:

- Zbierz wszystkie niezbędne informacje o projekcie lub sprawie, którą chcesz omówić. Przygotowanie szczegółowego podsumowania pomoże jasno przedstawić swoje oczekiwania. Sporządź pisemne streszczenie celu projektu, potrzeb zespołu oraz oczekiwań wobec urzędu. Zapisanie tych informacji pomoże w precyzyjnym przekazaniu swoich zamierzeń i oczekiwań.

Prosty język:

- W komunikacji z urzędami warto korzystać z prostego, zrozumiałego języka. Dzięki temu unikasz nieporozumień i zapewniasz jasność w przekazie.

Budowanie relacji:

- Nawiązywanie pozytywnych relacji z pracownikami urzędów jest kluczowe. Wyrażenie wdzięczności za wsparcie pomaga budować trwałe, oparte na zaufaniu relacje, które ułatwiają przyszłą współpracę.

Rozwiązywanie problemów:

- W przypadku napotkania trudności, warto podchodzić do nich konstruktywnie. Wyjaśnij swoje potrzeby, otwarcie omawiaj wyzwania i szukaj wspólnych rozwiązań.
- Pamiętaj, że urząd gminy powinien być postrzegany jako partner, a nie przeciwnik – współpraca na tym poziomie jest kluczowa dla skutecznego rozwiązywania problemów.

Uzgodnienie kanału komunikacji:

- Należy uzgodnić wspólny kanał komunikacji pomiędzy środowiskiem seniorów a urzędem gminy. Może to być jeden dedykowany adres e-mail lub numer telefonu, na który seniorzy mogą kierować zapytania i zgłoszenia.

Tworzenie przestrzeni do wypowiedzi:

- Warto stworzyć platformy umożliwiające seniorom wyrażenie swoich opinii i potrzeb, takie jak organizowanie spotkań lub mobilnych Kawiarenek Obywatelskich dla Seniorów. Przeprowadzanie takich spotkań raz w miesiącu w różnych lokalizacjach (np. blisko osiedli) pozwala na regularne zbieranie opinii i lepsze dopasowanie działań do oczekiwań seniorów.



Seniorze!

Skuteczna komunikacja i praca w zespole są niezbędne, aby budować relacje i realizować wspólne cele. Rozwijanie umiejętności takich jak aktywne słuchanie, wyrażanie opinii w sposób jasny i zrozumiały oraz szukanie kompromisów, to krok w stronę lepszego zrozumienia siebie i innych.

3. Dobre praktyki z zakresu aktywizacji Seniorów Aglomeracji Kalisko Ostrowskiej

Na terenie Aglomeracji Kalisko-Ostrowskiej wdrożono szereg rozwiązań i inicjatyw, które sprzyjają aktywizacji Seniorów. Oto najważniejsze przykłady dobrych praktyk:

1. Koordynatorzy AKO ds. polityki senioralnej

W urzędach gmin i powiatów Aglomeracji Kalisko-Ostrowskiej funkcjonują tzw. koordynatorzy ds. polityki senioralnej, czyli osoby zajmujące się współpracą ze Stowarzyszeniem Aglomeracja Kalisko-Ostrowska nad realizacją działań wspierających osoby starsze (np. wsparciem przy rekrutacji uczestników na warsztaty w danej gminie). Dzięki ich pracy Seniorzy mogą liczyć na dedykowane wsparcie w różnych obszarach życia.

2. Wyznaczone w gminach stanowiska odpowiedzialne za sprawy Seniorów

Niektóre urzędy gmin na terenie AKO posiadają wyznaczone stanowiska odpowiedzialne za sprawy Seniorów. Tego typu rozwiązanie umożliwia lepszy kontakt z urzędami, sprawniejszą organizację projektów dla Seniorów oraz indywidualne wsparcie w rozwiązywaniu problemów.

3. Uchwalenie dokumentu pn. „Polityka Senioralna Aglomeracji Kalisko-Ostrowskiej na lata 2021-2027”

Dokument ten jest kluczowym narzędziem w planowaniu i realizacji działań skierowanych do Seniorów. Wyznacza on kierunki działań na rzecz osób starszych, w tym poprawy jakości życia Seniorów, rozwoju działań na rzecz integracji międzypokoleniowej oraz udziału osób starszych w życiu społecznym i zawodowym. Dzięki polityce senioralnej określono priorytetowe potrzeby i wyzwania związane z tą grupą społeczną, co pozwala na skuteczniejszą realizację projektów i programów.

4. Funkcjonowanie Rad Seniorów

- **Aglomeracyjna Rada Seniorów** - ma charakter konsultacyjny, doradczy i inicjatywny. Została powołana w celu integracji środowiska osób starszych oraz pobudzania ich aktywności w życiu społecznym, między innymi poprzez podejmowanie działań na rzecz poprawy jakości ich życia. Łącznie jest to grono 15 osób. Kadencja Rady trwa 3 lata. Rada po raz pierwszy została powołana w 2019 roku;
- **Gminne Rady Seniorów** – w AKO działają Gminne Rady Seniorów stanowiące łącznik między samorządem lokalnym a środowiskiem osób starszych oraz zapewniające reprezentację ich interesów w życiu społecznym. Na terenie AKO działa Kaliska Rada Seniorów, Ostrowska Rada Seniorów, Pleszewska Rada Seniorów, Rada Seniorów Gminy Koźminek oraz Rada Seniorów Gminy Ostrów Wielkopolski.

5. Partycypacja społeczna

AKO wyróżnia się dużą przystępnością i atrakcyjnością dedykowanych osobom starszym wydarzeń, zróżnicowaną ofertą aktywności, które integrują Seniorów ze społecznością lokalną i tworzą trwałe relacje międzypokoleniowe i rodzinne. W Aglomeracji inicjowane są projekty wspierające Seniorów w rozwijaniu nowych umiejętności oraz uczestnictwie w życiu kulturalnym i społecznym. Dzięki projektom i działaniom realizowanym przez Stowarzyszenie Aglomeracja Kalisko-Ostrowska oraz poszczególne miasta i gminy Seniorzy mają możliwość ciągłego rozwoju. Poniżej przedstawiono kilka przykładów takich inicjatyw:

- **Projekty dotyczące edukacji cyfrowej** – Stowarzyszenie Aglomeracja Kalisko-Ostrowska zrealizowało projekty tj. „**Senior w Internecie**” – projekt szkoleniowy z obsługi Internetu kierowany do osób starszych. Warsztaty dotyczyły tematów wstępnej wiedzy na temat sprzętu komputerowego, bezpieczeństwa w sieci, komunikatorów internetowych, uczestnictwa w kulturze przez Internet, e-

zdrowia, e-administracji, konsultacji społecznych i budżetów obywatelskich online. Zrealizowany został również projekt „**Cyfrowy Senior**” – program edukacji cyfrowej Seniorów w Metropolii Poznań i Aglomeracji Kalisko-Ostrowskiej, który polegał na organizacji dwudniowych warsztatów edukacji cyfrowej, wsparciu zdalnym w formie cyfrowego pogotowia dla Seniorów oraz wsparciu dodatkowym w postaci przygotowania poradników dla Seniorów;

- **Projekty wspierające aktywność społeczną Seniorów** – Stowarzyszenie Aglomeracja Kalisko-Ostrowska zrealizowało projekty na rzecz zwiększenia wiedzy osób starszych na temat obywatelskiej i społecznej aktywności tj. „**Czas na Seniora w Metropolii Poznań i w Aglomeracji Kalisko-Ostrowskiej**”, „**Aktywni Seniorzy w Metropolii Poznań i w Aglomeracji Kalisko-Ostrowskiej**” oraz „**Jestem, działam, decyduję – to ja, aktywny Senior**”;
- **Kluby Senior+ i inne organizacje zrzeszające osoby starsze** – miejsca stworzone do organizacji warsztatów i prelekcji pozwalających osobom starszym rozwijać umiejętności i spędzać wspólnie wolny czas. Organizowane są w klubach warsztaty kulinarne, komputerowe, sportowe, poprawiające kondycję umysłową oraz rozwijające talenty artystyczne;
- **Uniwersytety Trzeciego Wieku** – na terenie AKO działają Uniwersytety Trzeciego Wieku oferujące wykłady i zajęcia dla osób starszych i Seniorów. UTW prowadzą różne sekcje, w tym m.in. gimnastyki, aerobiku, jogi, tańca, chóru, fotografii, obsługi komputera, malarstwa artystycznego czy nauki języka angielskiego i niemieckiego;
- **Karta Seniora** – wiele gmin AKO posiada własne Karty Seniora przeznaczone dla osób 60+, które uprawniają do darmowych przejazdów komunikacją zbiorową oraz wielu zniżek zapewnianych przez partnerów projektu. W Ostrowie Wielkopolskim wprowadzono Ostrowską Kartę Seniora, która objęła około 300 firm i instytucji oferujących zniżki na zakupu lub usługi dla Seniorów. W Kaliszu zniżki oferowane przez Partnerów Kaliskiej Karty Senior obejmują między innymi tańsze bilety wstępu do Filharmonii, Aquaparku, OSRiR, itp. oraz na wszystkie uroczystości biletowane organizowane przez Miasto Kalisz.

6. Komunikacja i informacja

Na obszarze Aglomeracji prowadzone są różnorodne działania mające na celu skuteczne informowanie oraz komunikowanie się z osobami starszymi. Dzięki dedykowanym biuletynom, poradnikom oraz mediom cyfrowym, Seniorzy mogą na bieżąco śledzić ważne wydarzenia i uzyskiwać przydatne informacje związane z życiem społecznym, kulturalnym i zdrowotnym. Poniżej przedstawiono kilka przykładów dobrych praktyk:

- **Biuletyn dla Seniorów** – opracowywany przez Miasto Kalisz biuletyn stanowi źródło informacji na temat aktualnych wydarzeń dla osób starszych w mieście oraz przydatnych informacji. Z biuletynu można dowiedzieć się o wydarzeniach społecznych, kulturowych, edukacyjnych. Biuletyn wydawany jest w zależności od możliwości finansowych – średnio 2 razy w roku, począwszy od 2017 roku;
- **Poradnik dla Ostrowskiego Seniora** – wydawnictwo jednorazowe wydane przez Miasto Ostrów Wielkopolski w 2021 roku. Ponadto wydawane są raz w miesiącu: gazeta „Ostrowski Informator Miejski” – Kącik dla Seniora oraz gazeta „Senior”;
- **Senior na Medal** – seria filmów na platformie YouTube, która polega na rozmowach z osobami starszymi na różne tematy, takie jak szczepienia, przygotowania do świąt czy lokalne wydarzenia oraz wywiadami ulicznymi ze starszymi mieszkańcami/mieszkankami Miasta Kalisza;
- **Poradniki dla Seniorów** – poradniki „Rozwijamy klub Seniora!”, „Pozyskiwanie środków na inicjatywy Seniorów”, „Robimy projekt senioralny!”, „Komunikatywny Senior, asertywny Senior, skuteczny Senior” zostały opracowane w ramach projektu „Czas na Seniora w Metropolii Poznań i Aglomeracji Kalisko-Ostrowskiej”.

7. Partnerstwo, integracja społeczna

W Aglomeracji podejmowane są liczne działania ukierunkowane na wsparcie integracji społecznej oraz wymiany międzypokoleniowej Seniorów poprzez m.in. wspólne, międzygminne wydarzenia, np. ćwiczenia ruchowe, wspólne koncertowanie, śpiewanie, akcje świąteczne czy wymianę wiedzy pomiędzy UTW, Klubami Seniora. Organizacje zrzeszające Seniorów w AKO współpracują z Seniorami spoza Aglomeracji, np. partnerami z Chocza. Szczególnie warto wspomnieć o poniższych inicjatywach:

- **Koło Nr 4 PZ ERil w Choczu** – lokalne koło Polskiego Związku Emerytów Rencistów i Inwalidów w Choczu prowadzi szereg działań na rzecz osób starszych, takich jak wyjazdy rekreacyjne, szkolenia oraz wydarzenia artystyczne i kulturalne takie jak spotkania okolicznościowe z okazji świąt babci i dziadka, przeglądy piosenek czy wyjazdy nad morze;
- **Senioriady, bale dla Seniora, Aglomeracyjny Dzień Seniora** – cykliczne, międzypokoleniowe wydarzenia mające na celu promocję aktywności społecznej, zdrowia, aktywności fizycznej oraz wymiany doświadczeń osób w różnym wieku, z naciskiem na Seniorów oraz ich rodziny.

- **Koncerty dla Seniorów** – organizowane m.in. przez Biuro Stowarzyszenia Aglomeracji Kalisko-Ostrowskie wydarzenia kulturalne mające na celu zapewnienie rozrywki osobom starszym.

8. Wsparcie społeczne i usługi zdrowotne

W 25 jednostkach samorządu terytorialnego AKO realizowanych jest wiele inicjatyw mających na celu wsparcie społeczne i zdrowotne osób starszych. Obszar AKO cechuje się dużą dostępnością do służby zdrowia, do usług profilaktyki zdrowotnej. Programy są różnorodne i mają na celu poprawę jakości życia Seniorów, zapewniając im bezpłatne usługi zdrowotne, wsparcie w codziennych obowiązkach oraz promowanie aktywności fizycznej i społecznej.

- **„Bezpieczny i zdrowy Senior w Aglomeracji Kalisko-Ostrowskiej”** – celem projektu było podwyższenie świadomości osób starszych na temat kwestii związanych z kompleksowym bezpieczeństwem oraz aktywnością pozwalającą na poprawę zdrowia wśród osób starszych. Projekt polegał na przeprowadzeniu 21 warsztatów dla osób starszych z zakresu: bezpieczeństwa konsumenckiego, bezpieczeństwa w obliczu klęsk żywiołowych, bezpieczeństwa w domu i na ulicy (pierwsza pomoc), prowadzenia aktywnego i zdrowego trybu życia i aktywności ruchowej;
- **Białe soboty** – cykliczne wydarzenia zainicjowane przez Miasto Kalisz, podczas których mieszkańcy mogą skorzystać z szerokiej, bezpłatnej oferty badań. Również raz w roku w Ostrowie Wielkopolskim odbywa się wydarzenie, podczas którego osoby w wieku senioralnym mogą skorzystać z różnych badań profilaktycznych, np. badanie krwi, pomiar ciśnienia, badanie tkanki tłuszczowej, badanie wzroku, badanie słuchu, itp.;
- **Pikniki zdrowotne** – w ramach pikników przeprowadzane są m.in. bezpłatne badania, co zwiększa dostępność usług profilaktyki zdrowotnej dla osób starszych;
- **Ferie dla Seniorów** – w Ostrowie Wielkopolskim corocznie organizowana jest impreza, która ma za zadanie integrować Seniorów podczas gier, zabaw, zajęć manualnych, plastycznych, szkoleniach z pierwszej pomocy, zajęć ruchowych, czy nauki języka włoskiego.
- **Bezpłatne usługi dla Seniorów** – głównie w większych ośrodkach miejskich AKO realizowane są programy tj. **„Złota rączka”** oferujący nieodpłatną pomoc w drobnych naprawach dla Seniorów czy **„Mycie okien u Seniora”** umożliwiający skorzystanie z bezpłatnej usługi mycia okien.

- **Pudełka życia** – akcje polegające na rozdystrybuowaniu pudełek życia mających na celu usprawnienie niesienia pomocy w stanach zagrożenia zdrowia i życia Seniorów zrealizowane m.in. przez Miasto Kalisz, Miasto i Gminę Pleszew oraz Stowarzyszenie Aglomeracja Kalisko-Ostrowska.
- **Bezpłatne aktywności fizyczne dla Seniorów** – na obszarze AKO organizowane są bezpłatne zajęcia ruchowe dla osób starszych. Dobrym przykładem są treningi Tai Chi i Qigong dla Seniorów – zajęcia prowadzone przez cały rok na obszarze Miasta Kalisz. Bierze w nich udział ok. 160 osób. Seniorzy zgłaszają chęć udziału w zajęciach bezpośrednio u trenera w określonym miejscu i czasie. Treningi są finansowane ze środków budżetu Miasta Kalisza.

9. Infrastruktura przyjazna Seniorom

W przestrzeni publicznej AKO, głównie w Kaliszu i Ostrowie Wielkopolskim, wyznaczone zostały miejsca do odpoczynku dla osób starszych (ławki „przysiadki”). Zwiększyła się ilość publicznych toalet w lokalizacjach będących miejscem odpoczynku (np. parkach) oraz powierzchnia zielonych skwerów, natomiast w budynkach głównie użyteczności publicznej – dostępność do wind, pojazdów oraz poręczy. Nastąpiła poprawa stanu infrastruktury chodników, w tym likwidacja wysokich progów oraz montaż i modernizacja oświetlenia ulicznego celem poprawy bezpieczeństwa. Poprawie uległa także jakość udostępnianych w przestrzeni publicznej informacji, np. tablic informacyjnych.

Te projekty i inicjatywy pokazują, że zarówno Stowarzyszenie AKO, jak i urzędy gmin i powiatów podejmują przemyślane działania w celu budowania społeczeństwa przyjaznego Seniorom, wzmacniając ich rolę w społeczności, rozwijając umiejętności i zapewniając wsparcie w różnych dziedzinach życia.

Podsumowanie

Drogi Seniorze,

bycie aktywnym to nie tylko sposób na wzbogacenie swojego życia, ale także na pozostawienie po sobie pozytywnego śladu w społeczności. Ten poradnik miał na celu zainspirowanie Cię do podejmowania działań, które przyniosą Ci radość, poczucie przynależności i satysfakcję z dobrze wykorzystanego czasu.



Nie jest ważne, czy dopiero zaczynasz swoją przygodę z aktywnością społeczną, czy już uczestniczysz w działaniach lokalnych – zawsze jest miejsce na nowe wyzwania, rozwój i radość z odkrywania swoich talentów. Zaczynaj od siebie – poznaj swoje mocne strony, wartości i obszary, które chciałbyś rozwijać. Następnie dołącz do działań, takich jak Senioriady, warsztaty edukacyjne, zaangażuj się w wolontariat czy zapisz się do klubu/stowarzyszenia seniorów.

Twój czas to teraz – sięgnij po możliwości, które czekają na Ciebie. Niech aktywność społeczna stanie się dla Ciebie źródłem inspiracji, radości i nowych przyjaźni.

dr Ewa Milewska

mgr Klaudia Kwapisz

