



# Poradnik dla Seniorów

## Świadomy 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](mailto: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

*Poradnik „Świadomy Senior” to kontynuacja publikacji „Aktywny Senior”, która zachęca osoby starsze do podejmowania działań społecznych i rozwijania swojego potencjału. Teraz idziemy o krok dalej! Chcemy, aby Seniorzy nie tylko byli aktywni, ale także świadomi swoich praw, możliwości oraz narzędzi, jakie daje im współczesna społeczność lokalna.*

*Seniorzy to niezwykle ważna grupa w naszym społeczeństwie – pełna doświadczenia, wiedzy i gotowości do działania. Współczesne mechanizmy partycypacji obywatelskiej, takie jak przykładowo Gminne Rady Seniorów, budżet obywatelski czy inicjatywa uchwałodawcza, pozwalają Seniorom mieć realny wpływ na kształtowanie swojego otoczenia.*

*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.*

*Niniejszy poradnik dostarczy Wam praktycznych informacji, jak skutecznie działać na rzecz swojej społeczności. Znajdziecie tu konkretne przykłady, wskazówki oraz inspiracje, które pomogą Wam stać się świadomymi obywatelami i liderami lokalnych inicjatyw.*

*Pamiętajmy – aktywność to początek, a świadomość to siła, która pozwala zmieniać rzeczywistość.*

**RAZEM możemy WIĘCEJ!**

# 1. Wolontariat – dziel się swoim czasem i doświadczeniem

## Czym jest wolontariat i jak się zaangażować?

**Wolontariat** to dobrowolna, bezpłatna, świadoma praca na rzecz innych lub całego społeczeństwa, wykraczająca poza związki rodzinno-koleżeńsko-przyjacielskie. Jest to nie tylko forma pomocy potrzebującym, ale także doskonała okazja do rozwijania swoich umiejętności, nawiązywania relacji i odnajdywania satysfakcji w codziennym życiu. Seniorzy, którzy angażują się w wolontariat, często czują się bardziej potrzebni i aktywni, co pozytywnie wpływa na ich zdrowie i samopoczucie.

## Jakie są formy wolontariatu?

- **Wolontariat długoterminowy** – regularne zaangażowanie w działania danej organizacji, np. pomoc w hospicjach, bibliotekach, szkołach czy domach kultury;
- **Wolontariat akcyjny** – krótkoterminowe działania związane z wydarzeniami, np. organizacja festynów, koncertów charytatywnych, zbiórek żywności.

## Jak zacząć?

1. **Zastanów się, co sprawia Ci radość i gdzie chciałbyś działać** – pomoc dzieciom, ochrona zwierząt, troska o środowisko?
2. **Poszukaj organizacji lub instytucji, która potrzebuje wsparcia** – skontaktuj się z lokalnym ośrodkiem wolontariatu, domem kultury lub stowarzyszeniem.
3. **Zawrzyj porozumienie o wolontariacie** – określa ono zakres Twoich obowiązków i zasady współpracy.
4. **Podejmij działanie** – pamiętaj, że każdy krok ma znaczenie!

## Jakie są moje prawa i obowiązki jako wolontariusz?

<b>Obowiązki</b>	<b>Prawa</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Posiadanie kwalifikacji i spełnienie wymagań odpowiednich do rodzaju i zakresu wykonywanych świadczeń.</li><li>▪ Wykonywanie świadczeń zgodnie z zawartym porozumieniem.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Zawarcie porozumienia o współpracy z organizacją lub instytucją, na rzecz której działasz jako wolontariusz. Jeśli Twój wolontariat trwa dłużej niż 30 dni, to porozumienie musi być zawarte w formie pisemnej, natomiast jeśli Twój wolontariat trwa nie dłużej niż 30 dni, to porozumienie może być ustne.</li><li>▪ Otrzymanie pisemnego zaświadczenia o odbywaniu przez Ciebie wolontariatu.</li><li>▪ Wystawienie przez Korzystającego na Twoją prośbę pisemnej opinii na temat Twojego wolontariatu.</li><li>▪ Ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków.</li><li>▪ Uzyskanie informacji o ryzyku dla zdrowia i bezpieczeństwa wynikającego z wykonywanych przez Ciebie czynności oraz o zasadach ochrony przed zagrożeniami.</li><li>▪ Odpowiednie środki ochrony indywidualnej w zależności od rodzaju świadczeń i zagrożeń związanych z ich wykonywaniem.</li><li>▪ Pokrywanie przez Korzystającego kosztów Twoich podróży służbowych i diet (możesz zwolnić korzystającego z tego obowiązku w formie pisemnej).</li></ul>

## Jakie przykładowe działania mogę podjąć jako Senior – wolontariusz?

1. **Działania na rzecz środowiska** – jeśli masz pasję do przyrody, możesz zaangażować się w akcje sprząwania terenów zielonych i sadzenie drzew.
2. **Praca w schroniskach dla zwierząt** – jeśli kochasz zwierzęta, wolontariat w schronisku to doskonały sposób, by pomóc. Możesz opiekować się zwierzętami, pomagać przy spacerach, sprzątać klatki czy organizować zbiórki na rzecz schronisk.
3. **Organizacja wydarzeń kulturalnych, sportowych i integracyjnych** – możesz pomóc w organizacji lokalnych wydarzeń, takich jak koncerty, festyny, wystawy czy zawody sportowe. Dzięki Twojemu zaangażowaniu mieszkańcy poczują się bardziej zintegrowani, a Ty będziesz miał okazję do aktywnego uczestniczenia w życiu kulturalnym swojej społeczności.
4. **Zbiórki charytatywne** – możesz pomóc w organizowaniu zbiórek na rzecz osób potrzebujących – żywności, odzieży, książek. Twoja pomoc przy zbieraniu darów lub organizowaniu wydarzeń charytatywnych będzie miała ogromne znaczenie dla osób w trudnej sytuacji.
5. **Zajęcia artystyczne i rękodzielnicze** – jeśli masz zdolności artystyczne, możesz organizować warsztaty malarskie, rzeźbiarskie, ceramiczne lub haftu. Seniorzy często uwielbiają takie zajęcia, które pozwalają im wyrazić siebie, a także rozwijać swoje talenty w miłej atmosferze.

## Korzyści z wolontariatu dla Seniorów

1. **Poprawa jakości życia** – wolontariat przeciwdziała samotności i izolacji, pozwala nawiązywać nowe znajomości oraz rozwijać relacje międzypokoleniowe.
2. **Rozwój osobisty** – możliwość nabywania nowych umiejętności, rozwijania pasji i dzielenia się doświadczeniem z innymi.
3. **Wzmocnienie zdrowia psychicznego i fizycznego** – aktywność społeczna zmniejsza ryzyko depresji, poprawia samopoczucie i daje poczucie spełnienia.
4. **Budowanie więzi z lokalną społecznością** – wolontariat integruje Seniorów z innymi mieszkańcami, wzmacniając poczucie przynależności.



## Seniorze!

Wolontariat to doskonała okazja do przełamania bierności i izolacji, które często towarzyszą Seniorom po zakończeniu aktywności zawodowej. Dzięki wolontariatowi możliwe jest nie tylko wykorzystanie własnych doświadczeń i talentów, ale także nawiązanie nowych relacji, poprawa jakości życia oraz poczucia własnej wartości. Pamiętaj – wiek nie ogranicza aktywności!

## 2. Gminna Rada Seniorów – Twój głos w lokalnych sprawach

### Czym jest Gminna Rada Seniorów i jak ją powołać?

**Gminna Rada Seniorów** to organ konsultacyjny, doradczy i inicjatywny, który daje osobom starszym możliwość wpływania na decyzje podejmowane w gminie.

Powołanie Rady Seniorów w gminie opiera się na przepisach zawartych w ustawie o samorządzie gminnym z dnia 8 marca 1990 roku.

1. **Zebranie grupy mieszkańców.** Zgodnie z ustawą, inicjatywa utworzenia Rady Seniorów może pochodzić od mieszkańców gminy, którzy ukończyli 60. rok życia. Wymagana liczba osób do złożenia wniosku różni się w zależności od wielkości gminy:
  - w gminach liczących **do 20 000 mieszkańców** – wystarczy grupa **50 osób**, które ukończyły 60 lat;
  - w gminach **powyżej 20 000 mieszkańców** – wymagana jest grupa **co najmniej 100 osób**, które ukończyły 60 lat.
2. **Przygotowanie wniosku do Rady Gminy.** Aby rozpocząć proces powołania Rady Seniorów, grupa mieszkańców składa wniosek do Rady Gminy.

3. **Wniosek jest rozpatrywany przez Radę Gminy**, która podejmuje decyzję o powołaniu Rady Seniorów. Warto podkreślić, że rada gminy może również zainicjować powołanie Rady Seniorów z własnej inicjatywy.
4. **Ustalenie zasad działania Rady – statut.** Zgodnie z ustawą, Rada Gminy powinna uchwalić statut Rady Seniorów, który określa zasady jej funkcjonowania. Statut powinien uwzględniać:
  - Tryb i kryteria wyboru członków Rady – sposób, w jaki Seniorzy będą wybierani do Rady (np. wybory powszechne, przedstawiciele organizacji senioralnych);
  - Zasady pracy i tryb działania Rady – określenie częstotliwości posiedzeń, zasad podejmowania decyzji, sposób organizacji spotkań;
  - Kadencja członków – czas trwania kadencji członków Rady, który zazwyczaj wynosi 2-4 lata;
  - Zasady wygaśnięcia mandatu i odwołania jej członków.
5. **Rozpoczęcie działalności Rady Seniorów.**

### **Warto wiedzieć:**

- **Inicjatywa uchwałodawcza.** Gminna Rada Seniorów może zgłosić do uprawnionych podmiotów wnioski o podjęcie inicjatywy uchwałodawczej.
- **Obsługa administracyjna.** Urząd gminy zapewnia obsługę administracyjną i pokrywa koszty związane z działalnością Rady.
- **Zwrot kosztów.** Członkom Rady może przysługiwać zwrot kosztów podróży i innych wydatków związanych z reprezentowaniem Rady, na podstawie odpowiednich dokumentów.
- **Skład Rady.** Rada może składać się zarówno z przedstawicieli Seniorów oraz organizacji działających na ich rzecz, w tym uniwersytetów trzeciego wieku.

## Należy pamiętać, że Rada Seniorów:

**NIE JEST**  
jednostką  
gminną

**NIE JEST**  
organizacją  
pozarządową

**NIE POSIADA** osobowości prawnej  
i związku z tym nie może być stroną  
umów przewidujących zobowiązania  
finansowe

## Czym zajmuje się Rada Seniorów?

### Przykładowe obszary tematyczne:

- opiniowanie i konsultowanie spraw dotyczących sytuacji Seniorów i Senierek,
- opiniowanie aktów prawa miejscowego dotyczących najstarszych mieszkańców i mieszkanki miasta,
- przedstawianie propozycji w zakresie ustalania priorytetowych zadań i prac legislacyjnych na rzecz Seniorów i Senierek w perspektywie krótko- i długookresowej,
- inicjowanie działań na rzecz Seniorów i Senierek,
- upowszechnianie i promowanie współpracy władz samorządowych gminy ze środowiskiem działającym na rzecz osób starszych,
- wspieranie różnych form aktywności Seniorów i Senierek,
- dążenie do umacniania międzypokoleniowych więzi społecznych,
- monitorowanie potrzeb Seniorów i Senierek zamieszkałych na terenie gminy,
- podejmowanie działań w zakresie przełamania stereotypów na temat starości oraz Seniorów i Senierek, a także budowanie ich autorytetu,
- upowszechnianie wiedzy o potrzebach i prawach osób starszych,
- podejmowanie działań dążących do budowy pozytywnego wizerunku Seniorów i Senierek<sup>1</sup>.

## Dlaczego warto?

- Rada Seniorów to skuteczna forma dialogu z władzami lokalnymi;

---

<sup>1</sup> <https://www.maszglos.pl/baza-wiedzy/ciala-doradcze/scenariusz-gminna-rada-seniorow/> (dostęp: 12.12.2024 r.).

- Daje możliwość realnego wpływu na życie społeczności;
- Integruje Seniorów i wzmacnia ich pozycję w gminie.

## Rady Seniorów w Aglomeracji Kalisko-Ostrowskiej

- **Aglomeracyjna Rada Seniorów.** Jest to organ konsultacyjny, doradczy i inicjatywny, powołany w celu integracji Seniorów oraz pobudzania ich aktywności społecznej. Rada działa na rzecz poprawy jakości życia osób starszych i ma 15 członków. Kadencja Rady trwa 3 lata, a jej pierwsze posiedzenie miało miejsce w 2019 roku.
- **Gminne/Miejskie Rady Seniorów.** W Aglomeracji Kalisko-Ostrowskiej działają także Gminne/Miejskie Rady Seniorów, które pełnią rolę łącznika między samorządem lokalnym a Seniorami, zapewniając im reprezentację w życiu społecznym i wspierając ich aktywność na poziomie gminy.



### Seniorze!

Jeśli w Twojej gminie jeszcze nie ma Rady Seniorów, warto podjąć inicjatywę jej powołania! To doskonała okazja, by Seniorzy mogli mieć realny wpływ na decyzje podejmowane przez władze lokalne i włączyć się w działania na rzecz poprawy jakości życia w społeczności.

## 3. Obywatelska inicjatywa uchwałodawcza – prawo do zmiany

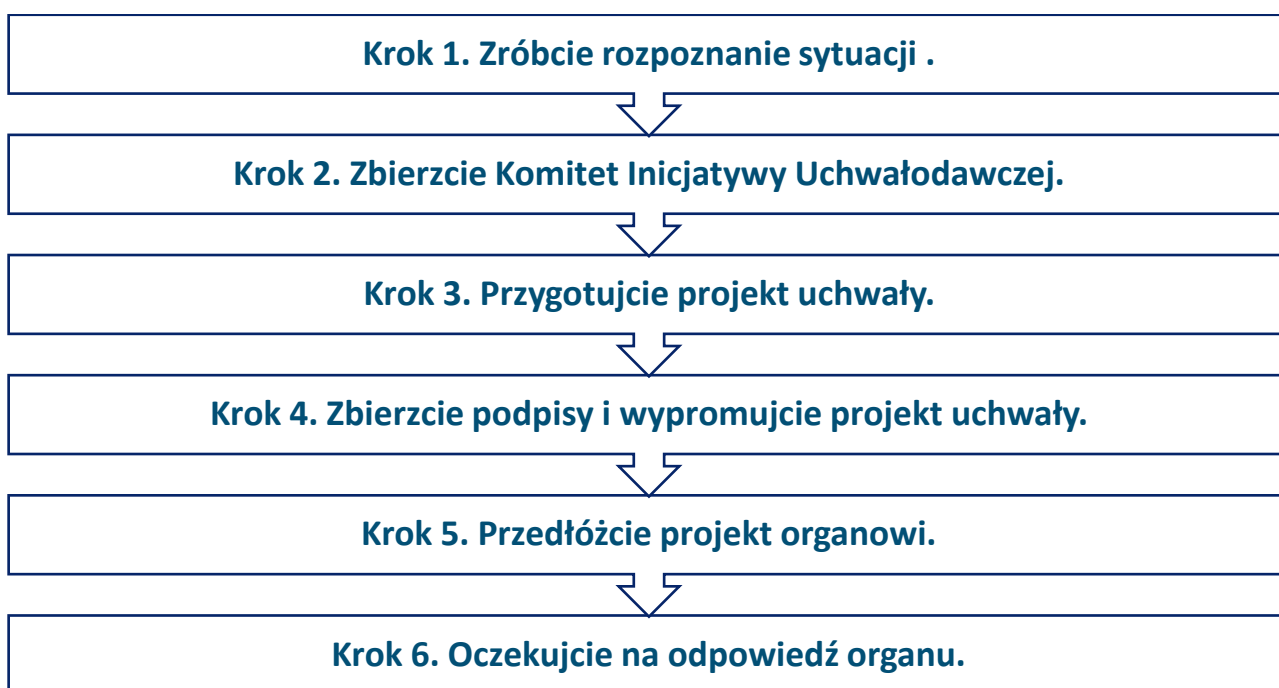
### Czym jest obywatelska inicjatywa uchwałodawcza?

**Obywatelska inicjatywa uchwałodawcza** to prawo do przedstawiania projektów uchwał przez mieszkańców pod obrady organu stanowiącego danej jednostki

samorządu terytorialnego<sup>2</sup>. Dzięki tej inicjatywie obywatele mogą wpływać na lokalne prawo i proponować zmiany w funkcjonowaniu samorządów.

Inicjatywa uchwałodawcza jest regulowana przez przepisy zawarte w ustawie o samorządzie gminnym, ustawie o samorządzie powiatowym oraz ustawie o samorządzie województwa.

## Kroki do sukcesu – jak przeprowadzić inicjatywę uchwałodawczą?



**Krok 1: Zróbcie rozpoznanie sytuacji.** Sprawdźcie, czy w Waszej gminie, powiecie lub województwie zostały uchwalone zasady dotyczące inicjatywy uchwałodawczej. Możecie to zrobić, szukając uchwały na stronie internetowej gminy/miasta lub w Biuletynie Informacji Publicznej (BIP). Jeśli nie możecie jej znaleźć, zapytajcie urząd, lub sprawdźcie Dziennik Urzędowy Województwa.

<sup>2</sup>

[https://www.senat.gov.pl/gfx/senat/userfiles/\\_public/k11/kancelaria/wydawnictwo/pdf/10\\_obywatelska\\_inicjatywa\\_.pdf](https://www.senat.gov.pl/gfx/senat/userfiles/_public/k11/kancelaria/wydawnictwo/pdf/10_obywatelska_inicjatywa_.pdf) (dostęp: 12.12.2024 r.).

**Krok 2: Zbierzcie Komitet Inicjatywy Uchwałodawczej.** Załóżcie Komitet Inicjatywy Uchwałodawczej, w którym skład wchodzi osoby mające czynne prawo wyborcze. Komitet będzie odpowiedzialny za przygotowanie projektu uchwały, zbieranie podpisów oraz przedłożenie projektu do rady/sejmiku.

**Krok 3: Przygotujcie projekt uchwały.** Przygotujcie projekt uchwały, który powinien zawierać:

- tytuł,
- podstawę prawną,
- treść uchwały,
- określenie podmiotu (zazwyczaj wójt/burmistrz/prezydent miasta) któremu powierza się wykonanie uchwały oraz termin jej wykonania, o ile jest to konieczne,
- termin wejścia w życie uchwały i ewentualny czas jej obowiązywania,
- uzasadnienie faktyczne i prawne uchwały.

Projekt musi dotyczyć spraw, które znajdują się w kompetencjach Rady/Sejmiku.

**Krok 4: Zbierzcie podpisy i wypromujcie projekt.**

Zbierajcie podpisy popierające projekt. Liczba podpisów zależy od liczby mieszkańców w Waszej gminie/powiecie/województwie:

- Gmina do 5000 mieszkańców: co najmniej 100 osób,
- Gmina do 20 000 mieszkańców: co najmniej 200 osób,
- Gmina powyżej 20 000 mieszkańców: co najmniej 300 osób,
- Powiat do 100 000 mieszkańców: co najmniej 300 osób;
- Powiat powyżej 100 000 mieszkańców: co najmniej 500 osób.
- Województwo: co najmniej 1000 osób niezależnie od liczby osób zamieszkujących województwo.

Zadbajcie o promocję projektu, organizując otwarte spotkania i publikując materiały w mediach społecznościowych.

**Krok 5: Przedłóżcie projekt do organu.** Złóżcie projekt uchwały w Radzie/Sejmiku wraz z listą podpisów. Upewnijcie się, że spełniacie wszystkie wymagania formalne, takie jak składanie oświadczeń lub pełnomocnictw.

**Krok 6: Oczekujcie na odpowiedź organu.** Po złożeniu projektu, Rada/Sejmik musi go rozpatrzyć w ciągu 3 miesięcy. Obserwujcie ogłoszenia o porządkach obrad, aby wiedzieć, kiedy Wasz projekt będzie poddany pod głosowanie. Jeśli uchwała zostanie przyjęta, gratulacje!<sup>3</sup>



### Seniorze!

Dzięki obywatelskiej inicjatywie uchwałodawczej masz realną możliwość wpływania na zmiany w Twojej gminie, powiecie lub województwie. Proces ten pozwala na zgłaszanie projektów uchwał, które mogą poprawić życie mieszkańców i rozwiązywać lokalne problemy. Pamiętaj, że Twoje zaangażowanie, zebrane podpisy i dobrze przygotowany projekt mogą przyczynić się do wprowadzenia pozytywnych zmian w Twojej społeczności.

## 4. Konsultacje społeczne – Twój głos ma znaczenie

### Czym są konsultacje społeczne?

**Konsultacje społeczne** są wielostronnym i złożonym procesem, w którym różne podmioty, będące odbiorcami planowanego przedsięwzięcia mają możliwość zapoznania się z planowanymi działaniami i wyrażenia własnych uwag oraz sugestii co do ostatecznego kształtu przyjętych rozwiązań<sup>4</sup>.

Celem konsultacji jest zebranie opinii, uwag i propozycji od społeczności, które mogą wpłynąć na ostateczne decyzje władz. Konsultacje te są obowiązkowe w wielu

<sup>3</sup> <https://www.maszglos.pl/baza-wiedzy/inicjatywa-uchwalodawcza/scenariusz-inicjatywa-uchwalodawcza/> (dostęp: 12.12.2024 r.).

<sup>4</sup> <https://www.gov.pl/web/rodzina/konsultacje-spoeczne> (dostęp: 12.12.2024 r.)

przypadkach, zwłaszcza gdy dotyczą zmian w przepisach, planowaniu przestrzennym lub innych kwestiach mających wpływ na życie mieszkańców.

## Jak działają konsultacje społeczne?

1. **Ogłoszenie konsultacji.** Władze lokalne ogłaszają konsultacje społeczne na swojej stronie internetowej, w Biuletynie Informacji Publicznej (BIP) lub w lokalnych mediach. Ogłoszenie zawiera szczegóły dotyczące tematu konsultacji, terminów, sposobu składania uwag oraz miejsca, w którym można zapoznać się z dokumentami.
2. **Zbieranie opinii.** Mieszkańcy mogą zgłaszać swoje uwagi na temat planowanych działań za pomocą różnych kanałów, takich jak formularze online, tradycyjna poczta czy też spotkania otwarte. Ważne jest, aby w trakcie konsultacji wyrazić swoje zdanie w sposób przemyślany i uzasadniony, co zwiększa szansę na uwzględnienie zgłoszonych uwag.
3. **Podsumowanie i analiza.** Po zakończeniu konsultacji, władze lokalne analizują zebrane uwagi i przedstawiają podsumowanie procesu. W zależności od wyników konsultacji mogą zostać wprowadzone zmiany w projekcie, który był przedmiotem konsultacji.

## Dlaczego warto uczestniczyć w konsultacjach społecznych?

1. **Wzmacnianie głosu Seniorów.** Konsultacje społeczne to doskonała okazja, by Seniorzy mieli wpływ na decyzje dotyczące ich życia. Dzięki aktywności w konsultacjach Seniorzy mogą wskazać problemy, które ich dotyczą, takie jak dostępność usług, transport czy infrastruktura dostosowana do ich potrzeb.
2. **Aktywne uczestnictwo w życiu lokalnej społeczności.** Udział w konsultacjach to sposób na angażowanie się w życie swojej gminy, powiatu czy województwa. To także sposób na nawiązanie kontaktów z innymi mieszkańcami oraz budowanie relacji międzypokoleniowych, gdyż konsultacje często dotyczą kwestii, które wpływają na wszystkich.
3. **Wzbogacenie decyzji podejmowanych przez władze.** Twoje uwagi mogą przyczynić się do tego, że władze podejmą decyzje, które lepiej odpowiadają potrzebom lokalnej społeczności. Dzięki konsultacjom, projekty i inwestycje stają się bardziej efektywne i uwzględniają różnorodne potrzeby mieszkańców.

## Jakie przykładowe tematy mogą być przedmiotem konsultacji społecznych?

1. **Polityka mieszkaniowa.** Konsultacje mogą dotyczyć planów budowy nowych mieszkań, remontów budynków czy programów wsparcia dla osób starszych, takich jak dopłaty do czynszów czy budowa mieszkań dostosowanych do potrzeb Seniorów.
2. **Ochrona środowiska.** Konsultacje mogą obejmować tematy związane z ochroną środowiska, takie jak plany ochrony parków, lasów, wprowadzenie programów recyklingu, ograniczenie zanieczyszczeń czy tworzenie nowych terenów zielonych.
3. **Usługi zdrowotne.** Władze lokalne mogą organizować konsultacje na temat dostępności usług medycznych, budowy nowych placówek zdrowotnych, poprawy infrastruktury szpitali czy organizacji programów zdrowotnych skierowanych do Seniorów, takich jak szczepienia czy badania profilaktyczne.
4. **Zrównoważony rozwój i planowanie urbanistyczne.** Konsultacje mogą dotyczyć przyszłych inwestycji w miastach, takich jak rozbudowa infrastruktury drogowej, budowa nowoczesnych dzielnic mieszkaniowych, czy zmiany w przestrzeni publicznej, które mają na celu poprawę jakości życia mieszkańców.
5. **Transport publiczny i infrastruktura komunikacyjna.** Konsultacje społeczne mogą dotyczyć organizacji transportu publicznego w gminie, powiecie lub województwie. Mieszkańcy mogą wyrażać swoje opinie na temat częstotliwości kursów, jakości usług przewoźników, dostępności transportu dla osób z niepełnosprawnościami oraz propozycji nowych linii autobusowych czy tramwajowych.

## Śledź konsultacje społeczne – bądź na bieżąco!

Informacje o konsultacjach społecznych mogą być ogłaszane w różnych miejscach, aby jak najszersza grupa mieszkańców mogła się o nich dowiedzieć i wziąć w nich udział. Oto kilka kluczowych źródeł, w których można znaleźć ogłoszenia o nadchodzących konsultacjach:

1. **Strony internetowe gmin, powiatów i województw** – większość jednostek samorządu terytorialnego publikuje ogłoszenia o konsultacjach na swoich stronach internetowych, często w specjalnych zakładkach takich jak „Konsultacje społeczne”.

2. **Biuletyn Informacji Publicznej (BIP)** – na stronie BIP publikowane są wszystkie oficjalne ogłoszenia, w tym dotyczące konsultacji społecznych. Można tam znaleźć szczegóły dotyczące terminów, dokumentów do konsultacji oraz sposobu składania uwag.
3. **Newslettery i powiadomienia e-mailowe** – wiele gmin i powiatów oferuje możliwość zapisania się na newslettery lub powiadomienia e-mailowe, które informują o nadchodzących konsultacjach. To szybki sposób, aby być na bieżąco z ważnymi wydarzeniami.
4. **Media lokalne** – lokalne gazety, radio czy telewizja często informują o konsultacjach społecznych, zwłaszcza tych, które dotyczą większych projektów lub zmian, które mogą mieć duży wpływ na mieszkańców.
5. **Tablice ogłoszeń w urzędach** – w urzędach oraz innych instytucjach publicznych można znaleźć fizyczne ogłoszenia o konsultacjach, zwłaszcza tych, które dotyczą ważnych projektów lokalnych.
6. **Portale społecznościowe** – wiele gmin i miast prowadzi oficjalne profile w mediach społecznościowych (Facebook, Twitter, Instagram), gdzie ogłaszane są konsultacje społeczne oraz inne wydarzenia dla mieszkańców.
7. **Plakaty i ulotki** – konsultacje społeczne mogą być ogłaszane także w formie plakatów i ulotek, które są rozprowadzane w miejscach publicznych, takich jak biblioteki, centra kultury, szkoły czy domy kultury.

Regularne śledzenie tych źródeł pomoże Ci być na bieżąco z nadchodzącymi konsultacjami i aktywnie uczestniczyć w procesie podejmowania decyzji w Twojej społeczności.



### Seniorze!

Konsultacje społeczne oferują szeroką gamę tematów, w których możesz uczestniczyć, aby mieć realny wpływ na decyzje podejmowane przez władze lokalne. Im większe zaangażowanie i udział mieszkańców, tym większa szansa na wprowadzenie zmian, które odpowiadają na potrzeby społeczności. Pamiętaj, że Twoje zdanie ma znaczenie – aktywnie uczestnicz w konsultacjach i kształtuj przyszłość swojej gminy!

## 5. Budżet obywatelski – decyduj o inwestycjach w swojej gminie

### Czym jest budżet obywatelski?

**Budżet obywatelski** to część budżetu miasta lub gminy, o której przeznaczeniu decydują mieszkańcy. Każdy pełnoletni mieszkaniec może zgłaszać projekty, które jego zdaniem powinny zostać zrealizowane w ramach budżetu obywatelskiego. Następnie, w drodze głosowania, mieszkańcy wybierają te projekty, które według nich powinny zostać sfinansowane z wydzielonej puli środków. Budżet obywatelski to specyficzna forma konsultacji społecznych.

Zgodnie z zapisami ustawy o samorządzie gminnym, w miastach na prawach powiatu przeprowadzenie budżetu obywatelskiego jest obowiązkowe. W innych gminach jego organizacja jest dobrowolna, ale coraz więcej samorządów decyduje się na to rozwiązanie, dostrzegając wartość w angażowaniu mieszkańców w procesy decyzyjne.

### Jak działają budżety obywatelskie?

1. **Przygotowanie i ogłoszenie budżetu.** Samorzady ustalają łączną kwotę przeznaczoną na budżet obywatelski i informują o tym mieszkańców.
2. **Składanie projektów.** Mieszkańcy składają propozycje projektów, które chcieliby zrealizować. Projekty mogą dotyczyć różnych aspektów życia lokalnego, od infrastruktury miejskiej, przez kulturę, po edukację i ekologię.
3. **Weryfikacja projektów.** Zgłoszone projekty są weryfikowane pod kątem formalnym i merytorycznym przez zespoły eksperckie lub urzędników. Celem jest upewnienie się, że projekty są realne do wykonania i mieszczą się w ramach budżetu.
4. **Głosowanie.** Po weryfikacji mieszkańcy biorą udział w głosowaniu, wybierając projekty, które ich zdaniem powinny zostać zrealizowane. Głosować można przez internet, korespondencyjnie lub w punktach stacjonarnych.

5. **Realizacja projektów.** Projekty, które zdobyły najwięcej głosów, są realizowane przez miasto lub gminę. Realizacja następuje w ciągu następnego roku budżetowego<sup>5</sup>.

## Dlaczego warto uczestniczyć w budżecie obywatelskim?

**Zwiększenie zaangażowania obywateli** w życie lokalne i decyzje dotyczące wspólnych środków.

**Demokratyzacja procesu decyzyjnego**, dzięki której mieszkańcy mają realny wpływ na rozwój swojej okolicy.

**Transparentność wydatków publicznych**, co buduje zaufanie między mieszkańcami a władzami lokalnymi.

**Realizacja projektów bliskich społeczności**, które mogą nie zostać zauważone w standardowym procesie budżetowym.

## Jakie przykładowe projekty można zrealizować w ramach budżetu obywatelskiego?

- Budowa i modernizacja placów zabaw oraz siłowni plenerowych.
- Tworzenie ścieżek rowerowych i chodników.
- Organizacja wydarzeń kulturalnych, koncertów, warsztatów i festiwali.
- Sadzenie drzew, tworzenie parków i zielonych skwerów.
- Montaż zielonych dachów na budynkach publicznych
- Oświetlenie ulic, instalacja monitoringu miejskiego.
- Instalacja nowych punktów do segregacji odpadów w przestrzeni publicznej, kampanie edukacyjne dotyczące recyklingu.

---

<sup>5</sup> <https://www.budzetobywatelski.pl/strefa-mieszkanca/jak-dzialaja-budzety-obywatelskie> (dostęp: 12.12.2024 r.)



## Seniorze!

Budżet obywatelski to doskonała okazja, abyś mógł mieć realny wpływ na rozwój swojej okolicy, zgłaszając pomysły i wybierając projekty, które odpowiadają Twoim potrzebom. Dzięki Twojemu zaangażowaniu środki publiczne mogą zostać przeznaczone na inicjatywy, które poprawią jakość życia całej społeczności.

## 6. Fundusz sołeczki – inwestuj w rozwój swojej miejscowości

### Czym jest fundusz sołeczki?

**Fundusz sołeczki** to wydzielona część budżetu gminy, przeznaczona na realizację projektów zgłaszanych przez mieszkańców sołectw. Jego celem jest wspieranie rozwoju miejscowości wiejskich poprzez finansowanie inicjatyw lokalnych, które odpowiadają na potrzeby i oczekiwania mieszkańców. Fundusz jest narzędziem umożliwiającym mieszkańcom wsi współdecydowanie o wydatkach publicznych w ich sołectwie.

Zasady działania funduszu sołeczkiego określa ustawa o funduszu sołeczkiem z dnia 20 lutego 2009 roku. Zgodnie z jej przepisami, każde sołectwo ma prawo do określonej puli środków w ramach budżetu gminy, o ile rada gminy podejmie uchwałę o utworzeniu funduszu sołeczkiego.

### Jak działa fundusz sołeczki?

**Krok 1. Uchwała rady gminy.** Rada Gminy podejmuje decyzję o wyodrębnieniu funduszu sołeczkiego na dany rok budżetowy. Decyzja ta musi zapaść do 31 marca roku poprzedzającego rok budżetowy. Jeśli gmina nie chce wyodrębnić funduszu sołeczkiego, to co roku musi podejmować uchwałę o jego nieutworzeniu.

**Krok 2: Wyliczenie przez wójta środków jakie będą przysługiwały sołectwom.** Jeżeli w twojej gminie został wyodrębniony fundusz sołecki kolejną ważną datą jest 31 lipca. To do tego dnia wójt gminy musi przekazać sołtysom informację na temat wysokości środków na każde sołectwo.

**Krok 3. Przygotowanie zebrania wiejskiego i poinformowanie o nim mieszkańców.** Sołtys wiedząc jaką kwotę sołectwo ma do dyspozycji powinien najpóźniej do 30 września zwołać zebranie wiejskie, podczas którego mieszkańcy zdecydują na co wydać pieniądze z funduszu sołeckiego. Już wcześniej, przed zebraniem, można myśleć i dyskutować na temat tego jaki można włożyć wniosek i co sfinansować.

**Krok 4. Zebranie wiejskie.** Mieszkańcy sołectwa, podczas zebrania wiejskiego, zgłaszają propozycje projektów, które chcieliby zrealizować z funduszu. Projekty powinny odpowiadać na lokalne potrzeby i mieścić się w zakresie zadań gminy.

**Krok 5. Wniosek sołectwa.** Aby wniosek o dofinansowanie z funduszu sołeckiego był poprawny, musi zawierać:

- wskazanie przedsięwzięć do realizacji na terenie danego sołectwa;
- oszacowanie kosztów realizacji danych przedsięwzięć;
- uzasadnienie.

**Krok 6. Wprowadzenie wniosku do budżetu i realizacja projektu.** Uchwalony wniosek, które spełnił wymagania, musi zostać wprowadzony do budżetu. Budżet uchwała Rada Gminy w kolejnych miesiącach. Następnie rozpoczyna się realizacja zadań z funduszu sołeckiego przyjętych w budżecie gminy.

## Na co można przeznaczyć fundusz sołecki?

Środki funduszu przeznacza się na realizację przedsięwzięć, które zostały zgłoszone we wniosku, są zadaniami własnymi gminy, służą poprawie warunków życia mieszkańców i są zgodne ze strategią rozwoju gminy. Środki z funduszu sołeckiego mogą być wykorzystane na różnorodne inicjatywy lokalne, np.:

- modernizacja dróg i infrastruktury – remonty chodników, budowa oświetlenia ulicznego, naprawa mostów;

- rozwój przestrzeni publicznej – budowa altan, miejsc do rekreacji, zakup namiotów i krzeseł, montaż ławek;
- organizacja wydarzeń kulturalnych i integracyjnych – festyny, pikniki, spotkania międzypokoleniowe;
- zakup sprzętu – wyposażenie świetlic wiejskich, zakup sprzętu sportowego czy multimedialnego;
- kształtowanie wizerunku wsi – nasadzenia drzew i krzewów, pielęgnacja zieleni, zakup i montaż koszy na śmieci;
- poprawa bezpieczeństwa – instalacja monitoringu, instalacja dodatkowego oświetlenia ulicznego;
- wsparcie lokalnych tradycji – Organizacja wydarzeń folklorystycznych, odnowa pomników, kapliczek i miejsc pamięci, organizowanie kiermaszy rękodzielniczych promujących lokalną kulturę.

## Dlaczego warto korzystać z funduszu sołectkiego?

- **Współdecydowanie o rozwoju swojej miejscowości.** Fundusz sołectki pozwala mieszkańcom mieć realny wpływ na to, jak rozwija się ich miejscowość. Dzięki niemu lokalne potrzeby mogą być szybko i skutecznie realizowane.
- **Integracja mieszkańców.** Wspólne podejmowanie decyzji w ramach zebrania wiejskiego wzmacnia więzi między mieszkańcami i buduje poczucie wspólnoty.
- **Dostosowanie działań do lokalnych potrzeb.** Projekty finansowane z funduszu są odpowiedzią na konkretne oczekiwania mieszkańców, co sprawia, że są one bardziej efektywne i dostosowane do rzeczywistych potrzeb.
- **Wsparcie finansowe dla małych miejscowości.** Fundusz sołectki zapewnia środki, które często są jedyną możliwością realizacji ważnych projektów w małych miejscowościach.



### Seniorze!

Fundusz Sołectki to szansa, byś aktywnie uczestniczył w tworzeniu lepszej przyszłości dla swojej wsi. Masz możliwość wzięcia udziału w podejmowaniu decyzji o tym, jak wykorzystać środki publiczne na projekty, które będą miały realny wpływ na Twoje otoczenie.

## 7. Wybory w Polsce

### Czym są wybory?

**Wybory** to proces, w którym obywatele wybierają spośród zgłoszonych kandydatów swoich przedstawicieli do organów władzy. Wybory pozwalają obywatelom decydować o tym, kto będzie sprawował władzę w Parlamencie Europejskim, kraju, województwie, powiecie czy gminie.

### Jakie wybory przeprowadzamy w Polsce?

#### Wybory samorządowe

- Obejmują wybory do rad gmin, rad powiatów, sejmików wojewódzkich oraz wybory wójtów, burmistrzów i prezydentów miast. Odbywają się co 5 lat i decydują o składzie lokalnych władz, które zarządzają najbliższym otoczeniem mieszkańców

#### Wybory parlamentarne

- Sejm – wybieramy 460 posłów na 4-letnią kadencję.
- Senat – wybieramy 100 senatorów również na 4-letnią kadencję.

#### Wybory prezydenckie

- Prezydent Rzeczypospolitej Polskiej wybierany jest na 5-letnią kadencję w wyborach powszechnych. W przypadku, gdy żaden z kandydatów nie uzyska ponad 50% głosów w pierwszej turze, przeprowadzana jest druga tura wyborów.

#### Wybory do Parlamentu Europejskiego

- Polacy wybierają europosłów reprezentujących nasz kraj w Parlamencie Europejskim na 5-letnią kadencję. W 2024 roku wybraliśmy 53 europosłów reprezentujących Polskę.

### Kto posiada czynne i bierne prawo wyborcze w Polsce?

W Polsce **czynne prawo wyborcze** przysługuje osobom, które najpóźniej w dniu wyborów **ukończyły 18 lat**, a prawo wyborcze nie zostało im odebrane poprzez prawomocny wyrok sądu lub Trybunału Stanu, a także – co istotne – nie są ubezwłasnowolnione. Z kolei **bierne prawo wyborcze** posiada każdy obywatel mający czynne prawo wyborcze, przy czym przeważnie musi on spełniać dodatkowe warunki,

takie jak np. osiągnięcie określonego wieku. Wymogi te różnią się w zależności od rodzaju wyborów.

Możliwość kandydowania we wszystkich sytuacjach wyłącza skazanie osoby prawomocnym wyrokiem na karę pozbawienia wolności za przestępstwo umyślne ścigane z urzędu lub umyślne przestępstwo skarbowe, jak również orzeczenie sądu stwierdzające utratę prawa wybieralności.

### **Wybory do rad gmin, rad powiatów i sejmików wojewódzkich**

- Osoba mająca prawo wybierania tych organów.
- Minimalny wiek kandydata: 18 lat.
- Kandydat musi stale zamieszkiwać na terenie danej gminy.

### **Wybory na wójta, burmistrza i prezydenta miasta**

- Obywatel polski mający prawo wybierania w tych wyborach.
- Minimalny wiek kandydata: 25 lat.
- Kandydat nie musi stale zamieszkiwać na terenie danej gminy.

### **Wybory do Sejmu RP**

- Obywatel polski mający prawo wybierania w tych wyborach.
- Minimalny wiek kandydata: 21 lat.

### **Wybory do Senatu RP**

- Obywatel polski mający prawo wybierania w tych wyborach.
- Minimalny wiek kandydata: 30 lat.

### **Wybory na Prezydenta RP**

- Obywatel Polski, który korzysta z pełni praw wyborczych do Sejmu.
- Minimalny wiek kandydata: 35 lat.
- Kandydat musi zebrać co najmniej 100 000 podpisów obywateli popierających jego kandydaturę.

### **Wybory do Parlamentu Europejskiego**

- Osoba mająca prawo wybierania w tych wyborach.
- Minimalny wiek kandydata: 21 lat.
- Kandydat musi mieć prawo wybierania w tych wyborach i od co najmniej 5 lat stale zamieszkiwać w Rzeczypospolitej Polskiej lub na terytorium innego państwa członkowskiego Unii Europejskiej.

## Jak głosować?

1. **Sprawdź termin i miejsce wyborów.** Informacje o terminach i miejscach głosowania znajdziesz w obwieszczeniach Państwowej Komisji Wyborczej (PKW) oraz w lokalnych urzędach.



Rysunek 1. Jak głosować?

2. **Weź dokument tożsamości.** Aby wziąć udział w głosowaniu, musisz mieć przy sobie ważny dowód osobisty lub paszport.

3. **Idź do lokalu wyborczego.** W dniu wyborów udaj się do wyznaczonego lokalu wyborczego. Znajdziesz go na podstawie swojego miejsca zameldowania. Możesz także zgłosić chęć głosowania poza miejscem zamieszkania, np. w przypadku wyjazdu.

4. **Oddaj głos.** Otrzymasz kartę do głosowania, na której zaznaczysz swojego kandydata lub kandydatów. Wybierz zgodnie z instrukcją, aby Twój głos był ważny.

## Dlaczego warto głosować?

1. **Decydujesz o przyszłości kraju i swojej społeczności.** Twój głos ma wpływ na to, kto będzie podejmować decyzje dotyczące Twojego życia, od ustaw w parlamencie po lokalne inwestycje w gminie.
2. **Masz wpływ na zmiany.** Głosując, wyrażasz swoje zdanie na temat kierunku rozwoju kraju czy regionu. Twoje zaangażowanie może przyczynić się do pozytywnych zmian.
3. **Przeciwstawiasz się bierności.** Nieuczestniczenie w wyborach oznacza oddanie decyzji w ręce innych. Twój głos ma znaczenie, nawet jeśli wydaje Ci się, że jest tylko jednym z wielu.



## Seniorze!

Masz ogromne doświadczenie życiowe i wiesz, co jest ważne dla Twojej społeczności i kraju. Udział w wyborach to nie tylko prawo, ale i obowiązek, który daje Ci możliwość wpływania na przyszłość. Zachęć swoich bliskich, sąsiadów i znajomych, aby również poszli głosować – razem możecie zmieniać rzeczywistość. Pamiętaj: każda decyzja zaczyna się od jednego głosu, a Twój głos ma ogromną moc!

## Podsumowanie

**Drogi Seniorze,**

*Świadomość to klucz do pełni życia i aktywnego uczestnictwa w tym, co dzieje się wokół Ciebie. Poradnik „Świadomy Senior” ma na celu pomóc Ci zrozumieć, jak wielki wpływ możesz mieć na swoje otoczenie, kiedy wiesz, jakie masz prawa, jak korzystać z dostępnych narzędzi i jak angażować się w życie swojej społeczności.*



*Dzięki zdobytej wiedzy możesz nie tylko lepiej dbać o siebie, ale także aktywnie uczestniczyć w decyzjach, które kształtują Twoje miasto, gminę czy sąsiedztwo. Działania takie jak np. włączenie się w budżet obywatelski, Gminne Rady Seniorów czy inicjatywy uchwałodawcze pozwalają Ci mieć realny wpływ na to, co dzieje się w Twojej okolicy. To pokazuje, że masz moc, by zmieniać rzeczywistość na lepsze, zarówno dla siebie, jak i dla innych.*

*Zachęcamy Cię, byś podjął kroki ku pełniejszemu, bardziej świadomemu życiu. Aktywność społeczna, która wynika z pełnej świadomości swoich praw i możliwości, to droga do poczucia satysfakcji i spełnienia. Niezależnie od tego, czy dopiero zaczynasz, czy już od lat angażujesz się w życie lokalne, zawsze jest przestrzeń na nowe wyzwania i działania, które mogą wpłynąć na Twoje otoczenie.*

*Pamiętaj, że świadomość to moc, która daje Ci narzędzia do tworzenia pozytywnych zmian. Razem, jako świadomi obywatele, możemy budować lepszą przyszłość.*

dr Ewa Milewska

mgr Klaudia Kwapisz

