



Poradnik dla Seniorów

Jak napisać skuteczny wniosek o dofinansowanie i jak się samoorganizować?

Kalisz, 2025



Publikacja opracowana w ramach projektu „**Jestem, działam, decyduję – Aktywny Senior w Akademii Liderów Obywatelskich**”, współfinansowanego z programu Aktywni+ 2021–2025 (edycja 2025).

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)



Spis treści

| | |
|--|-----------|
| Wstęp | 5 |
| 1. Kim jest lider Senior i dlaczego jest ważny? | 7 |
| 2. Samoorganizacja Seniorów – dlaczego warto działać razem? | 9 |
| 3. Jak napisać skuteczny wniosek o dofinansowanie? | 10 |
| 1. Kluczowe elementy wniosku o dofinansowanie | 10 |
| 2. Najczęstsze błędy we wnioskach o dofinansowanie | 14 |
| 3. Mini-checklista „przed wysłaniem” projektu dla Seniorów | 15 |
| 4. Programy wspierające Seniorów | 17 |
| Podsumowanie | 21 |

Wstęp

Coraz więcej Seniorów ma pomysły na działania społeczne, kulturalne, edukacyjne czy międzypokoleniowe, które mogą realnie poprawić jakość życia w lokalnej społeczności. Są to inicjatywy wynikające z doświadczenia życiowego, uważnej obserwacji otoczenia oraz potrzeby bycia aktywnym i potrzebnym. Seniorzy doskonale wiedzą, jakie problemy i wyzwania dotyczą ich rówieśników, ale także inne grupy mieszkańców – dzieci, młodzież czy rodziny.

Często jednak barierą w realizacji tych pomysłów jest brak wiedzy, jak napisać wniosek o dofinansowanie, gdzie szukać odpowiednich programów wsparcia lub jak skutecznie zorganizować się w grupę, aby działać razem. Procedury konkursowe, formalny język dokumentów czy obawa przed „urzędowymi” wymaganiami sprawiają, że wiele wartościowych inicjatyw nigdy nie wychodzi poza etap pomysłu.

Niniejszy poradnik powstał z myślą o Seniorach z Aglomeracji Kalisko-Ostrowskiej i ma na celu pokazanie, że pozyskiwanie środków finansowych oraz samoorganizacja są możliwe na każdym etapie życia. Nie jest to publikacja wyłącznie dla ekspertów – przeciwnie, została przygotowana w sposób prosty, praktyczny i zrozumiały, tak aby każdy Senior mógł krok po kroku przejść przez proces planowania projektu i pisanie wniosku.

Poradnik w przystępny sposób wyjaśnia proces aplikowania o środki finansowe, wskazuje najważniejsze elementy dobrego wniosku oraz pokazuje, jak doświadczenie życiowe Seniorów może stać się ogromnym atutem w działaniach społecznych. Jednocześnie podkreśla znaczenie samoorganizacji, współpracy i wzajemnego wsparcia jako fundamentów aktywnego uczestnictwa Seniorów w życiu społecznym. Celem poradnika jest nie tylko przekazanie wiedzy, ale także wzmocnienie poczucia sprawczości Seniorów i zachęcenie ich do podejmowania inicjatyw na rzecz swojej społeczności lokalnej – niezależnie od wieku, wcześniejszego doświadczenia czy skali planowanego działania.

1. Kim jest lider Senior i dlaczego jest ważny?

LIDER SENIOR to osoba, która **wywiera pozytywny wpływ na innych, inspiruje do działania i buduje wspólnotę**. Nie musi pełnić formalnej funkcji – często jest mentorem, doradcą lub inicjatorem lokalnych działań. Przywództwo senioralne opiera się na wartościach, przykładzie i życiowej mądrości.

LIDER społeczny:

Inicjuje działania i inspiruje innych

Tworzy przestrzeń dla wspólnego celu

Wzmacnia więzi w grupie

Pomaga innym rozwijać ich potencjał

LIDER społeczny wśród Seniorów:

- animuje zmiany w swoim najbliższym otoczeniu i reaguje na realne problemy lokalnej społeczności,
- wspiera innych w rozwoju, dzieląc się wiedzą, umiejętnościami i doświadczeniem,
- buduje poczucie sensu, sprawczości i przynależności do grupy,
- wzmacnia solidarność międzyludzką, współpracę oraz wzajemny szacunek,
- łączy różne środowiska i pokolenia, sprzyjając dialogowi międzypokoleniowemu.

Wartości LIDERA

Solidarność

- wspieram innych i działam razem.

Szacunek

- doceniam ludzi i ich doświadczenie.

Rozwój

- uczę się i pomagam innym się rozwijać.

Współpraca

- działam w zespole, razem osiągamy cele.

Rola lidera Seniora jest szczególnie ważna w działaniach samoorganizacyjnych i projektowych. To właśnie liderzy często inicjują powstawanie grup nieformalnych, klubów seniora czy rad seniorów, a także motywują innych do udziału w projektach społecznych, kulturalnych i edukacyjnych. Ich zaangażowanie zwiększa wiarygodność działań i ułatwia współpracę z instytucjami, organizacjami pozarządowymi oraz samorządem.

Każdy Senior może stać się liderem – niezależnie od wieku, doświadczenia formalnego czy wcześniejszej aktywności społecznej. Przywództwo nie jest cechą wrodzoną, lecz umiejętnością, którą można rozwijać poprzez działanie i współpracę z innymi. Kluczowe są empatia, umiejętność słuchania, odpowiedzialność oraz odwaga w podejmowaniu inicjatyw, nawet tych niewielkich. Często to właśnie małe kroki – zorganizowanie spotkania, rozmowa z sąsiadami czy zgłoszenie pomysłu – stają się początkiem większych i trwałych zmian w społeczności lokalnej.

2. Samoorganizacja Seniorów – dlaczego warto działać razem?

Samoorganizacja to proces, w którym grupa osób łączy się wokół wspólnego celu, problemu lub pomysłu i podejmuje działania na rzecz jego realizacji. W przypadku Seniorów samoorganizacja ma szczególne znaczenie, ponieważ pozwala nie tylko aktywnie uczestniczyć w życiu społecznym, ale także wzmacnia poczucie wspólnoty, bezpieczeństwa i wzajemnego wsparcia.

Działanie w grupie daje Seniorom większą siłę oddziaływania niż indywidualne inicjatywy. Wspólnie łatwiej jest planować działania, dzielić się zadaniami, podejmować decyzje i reprezentować swoje potrzeby wobec instytucji publicznych czy organizacji pozarządowych. Samoorganizacja sprzyja także budowaniu relacji, przeciwdziała samotności i wykluczeniu społecznemu.

Korzyści płynące z samoorganizacji Seniorów to m.in.:

- zwiększenie aktywności społecznej i obywatelskiej,
- rozwijanie kompetencji organizacyjnych i komunikacyjnych,
- wzmacnianie poczucia sprawczości i wpływu na otoczenie,
- lepsze wykorzystanie wiedzy i doświadczenia życiowego,
- łatwiejszy dostęp do informacji o programach wsparcia i dofinansowaniach.

Samoorganizacja może przyjmować różne formy – od grup nieformalnych i klubów Seniora, przez koła zainteresowań, aż po rady seniorów czy stowarzyszenia. Każda z tych form ma swoje zalety i może być dostosowana do możliwości oraz potrzeb danej grupy. Ważne jest, aby struktura organizacyjna była prosta, przejrzysta i oparta na wzajemnym zaufaniu.

Doświadczenia z Aglomeracji Kalisko-Ostrowskiej pokazują, że nawet niewielkie grupy Seniorów, działające lokalnie, są w stanie realizować wartościowe inicjatywy – pod warunkiem jasnego określenia celów, podziału ról oraz otwartej komunikacji. Samoorganizacja jest często pierwszym krokiem do sięgania po środki zewnętrzne i realizacji projektów dofinansowanych.

3. Jak napisać skuteczny wniosek o dofinansowanie?

Pisanie wniosku o dofinansowanie może na początku wydawać się trudne i skomplikowane, jednak w rzeczywistości jest to uporządkowany proces oparty na logicznym myśleniu i dobrej znajomości potrzeb grupy, do której kierowany jest projekt. Kluczem do sukcesu jest spójność – wszystkie elementy wniosku powinny ze sobą współgrać i wynikać jeden z drugiego.

Dobry wniosek projektowy odpowiada na kilka podstawowych pytań: jaki problem chcemy rozwiązać, dla kogo, w jaki sposób, w jakim czasie, za jakie środki oraz jakie efekty chcemy osiągnąć? Odpowiedzi na te pytania stanowią fundament każdego projektu.

1. Kluczowe elementy wniosku o dofinansowanie

1. Diagnoza problemu

Diagnoza problemu to jeden z najważniejszych elementów wniosku o dofinansowanie. Pokazuje ona, że projekt nie jest przypadkowy, lecz odpowiada na realne potrzeby określonej grupy Seniorów. Dobrze przygotowana diagnoza opiera się na obserwacjach, rozmowach, doświadczeniach własnych oraz wiedzy o lokalnym środowisku.

Opisując problem, warto wskazać:

- **kogo on dotyczy** (konkretna grupa Seniorów),
- **gdzie występuje** (obszar, miejscowość, środowisko),
- **na czym polega i jakie ma konsekwencje**,
- **dlaczego warto się nim zająć właśnie teraz**.

Unikajmy ogólników i sformułowań bez konkretów. Im bardziej precyzyjnie opiszemy sytuację, tym większe zaufanie wzbudzi projekt u oceniających. Diagnoza powinna naturalnie prowadzić do sformułowania celów projektu.

Przykład dobrze sformułowanej diagnozy:

„W gminie XYZ 40% seniorów 65+ spędza większość czasu w domu, brak im kontaktu z rówieśnikami i młodszym pokoleniem. Badania i rozmowy z lokalnymi Seniorami oraz obserwacje własne pokazują, że prowadzi to do samotności, spadku aktywności

i pogorszenia zdrowia. Problem jest szczególnie widoczny w mniejszych miejscowościach, gdzie brakuje ofert edukacyjnych i rekreacyjnych. Działania projektowe są pilne, by wspierać aktywność i zdrowie Seniorów.”

Przykład zbyt ogólnej diagnozy:

„Wielu seniorów jest samotnych i nieaktywnych, dlatego warto organizować dla nich zajęcia.”

Dobra diagnoza jasno określa grupę Seniorów, miejsce występowania problemu, jego skutki, jest poparta badaniami i pokazuje pilną potrzebę działania, podczas gdy diagnoza ogólna nie zawiera tych szczegółów i nie przekonuje oceniających do potrzeby realizacji projektu.

2. Cele projektu

Cele projektu opisują, co chcemy zmienić dzięki zaplanowanym działaniom. Powinny być realistyczne, jasno sformułowane i możliwe do zmierzenia. Dobrze postawiony cel pokazuje, jaka będzie sytuacja po zakończeniu projektu – najlepiej jako przeciwieństwo zdiagnozowanego problemu.

Warto rozróżnić cel główny oraz cele szczegółowe. Cel główny wskazuje ogólny kierunek projektu, natomiast cele szczegółowe opisują konkretne rezultaty, które chcemy osiągnąć. Dobrą praktyką jest ograniczenie liczby celów szczegółowych do 2–3, aby projekt pozostał czytelny i wykonalny.

Cele powinny być sformułowane w sposób mierzalny, np. poprzez liczbę uczestników, czas trwania działań lub zakres zdobytych kompetencji. Takie podejście ułatwia późniejszą ocenę efektów projektu.

Przykład dobrze sformułowanego celu: „Zwiększenie aktywności społecznej 40 Seniorów w wieku 65+ z terenu gminy XYZ poprzez organizację 12 spotkań integracyjno-edukacyjnych w okresie 8 miesięcy”.

Przykład celu zbyt ogólnego: „Integracja Seniorów”.

Pierwszy przykład jasno określa, kogo dotyczy projekt, na czym polega zmiana, jakimi działaniami zostanie osiągnięta oraz w jakim czasie, co znacząco zwiększa czytelność wniosku i jego szanse na pozytywną ocenę.

3. Grupa docelowa

Precyzyjny opis grupy docelowej jest jednym z kluczowych elementów dobrego wniosku. Oceniający muszą wiedzieć, do kogo dokładnie skierowane są planowane działania. Zbyt ogólne określenia nie pokazują rzeczywistych potrzeb i obniżają wiarygodność projektu.

Opisując grupę docelową, warto uwzględnić:

- wiek uczestników,
- miejsce zamieszkania,
- sytuację społeczną lub zdrowotną,
- konkretne potrzeby i ograniczenia.

Im lepiej dopasujemy projekt do określonej grupy Seniorów, tym większa szansa, że działania przyniosą trwałe i wartościowe efekty.

Przykład dobrze określonej grupy docelowej: „Samotni Seniorzy w wieku 70+ zamieszkali w gminach miejsko-wiejskich Aglomeracji Kalisko-Ostrowskiej, którzy mają ograniczony dostęp do zajęć integracyjnych”.

Przykład grupy zbyt ogólnej: „Seniorzy”.

Im lepiej dopasujemy projekt do określonej grupy Seniorów, tym większa szansa, że działania przyniosą trwałe i wartościowe efekty.

4. Działania

Działania są sercem każdego projektu – to one pokazują, w jaki sposób cele zostaną osiągnięte. Powinny wynikać bezpośrednio z diagnozy problemu i być logicznie powiązane z celami projektu.

Opis działań powinien być uporządkowany i przejrzysty. Warto wskazać kolejność realizacji, czas trwania poszczególnych etapów oraz rolę uczestników i zespołu projektowego. Należy również zwrócić uwagę na dostosowanie działań do możliwości Seniorów – zarówno pod względem tempa, jak i dostępności.

Dobłą praktyką jest angażowanie samych Seniorów w planowanie i realizację działań, co wzmacnia poczucie współodpowiedzialności i trwałość rezultatów projektu.

Przykłady dobrze sformułowanych działań:

- „Realizacja 8 cotygodniowych warsztatów komputerowych dla Seniorów 65+ w gminie XYZ, aby zwiększyć ich umiejętności cyfrowe i umożliwić kontakt z rodziną, z aktywnym udziałem seniorów w przygotowaniu materiałów”;

- „Organizacja 30 zajęć z gimnastyki dla grup 10–12 osób, aby poprawić kondycję fizyczną Seniorów i zmniejszyć ich izolację społeczną na terenie miasta XYZ”

Zbyt ogólne działania:

- „Organizowanie zajęć dla Seniorów”;
- „Prowadzenie warsztatów edukacyjnych”.

Dobrze sformułowane działania są konkretne, wskazują grupę, miejsce, częstotliwość i rolę Seniorów oraz łączą się z diagnozą problemu, natomiast działania ogólne nie zawierają tych informacji i nie pokazują, jak osiągnięte będą cele projektu.

5. Rezultaty i wskaźniki

Rezultaty opisują zmiany, jakie nastąpią dzięki realizacji projektu. Mogą mieć charakter ilościowy lub jakościowy. Ważne jest, aby były jasno powiązane z celami i działaniami. Wskaźniki pomagają mierzyć efekty projektu i pokazują, czy zaplanowane cele zostały osiągnięte. Mogą to być m.in. liczba uczestników, liczba spotkań, zdobyte kompetencje czy poziom satysfakcji Seniorów. Dobrze opisane rezultaty zwiększają wiarygodność projektu i ułatwiają jego rozliczenie.

Dobrze sformułowany rezultat i wskaźnik:

Rezultat: Seniorzy 65+ w Aglomeracji Kalisko-Ostrowskiej poprawią swoje kompetencje cyfrowe i będą samodzielnie korzystać z e-usług administracyjnych, komunikacyjnych i edukacyjnych.

Wskaźnik:

- liczba Seniorów, którzy po warsztatach potrafią wysłać e-mail i korzystać z aplikacji mobilnych (20 osób);
- liczba przeprowadzonych warsztatów (8 spotkań).

Zbyt ogólny rezultat i wskaźnik:

- **Rezultat:** Seniorzy nauczą się czegoś nowego;
- **Wskaźnik:** liczba uczestników warsztatów.

6. Budżet

Budżet jest finansowym odzwierciedleniem zaplanowanych działań. Powinien być przejrzysty, realistyczny i spójny z opisem projektu. Każdy koszt musi mieć uzasadnienie w działaniach. Warto pamiętać, aby większość środków była przeznaczona bezpośrednio na działania dla Seniorów. Należy także wskazać wkład własny, który pokazuje zaangażowanie w realizację projektu. Starannie przygotowany budżet zwiększa zaufanie do projektu i minimalizuje ryzyko problemów na etapie realizacji.

Przykłady pozycji budżetowych powiązanych z działaniami:

- **Wynagrodzenia prowadzących warsztaty** – pokrycie kosztów zajęć z aktywności fizycznej, cyfrowych i ekologicznych (np. 1 000 zł za 3 h warsztatu wraz z dojazdem i materiałami trenera);
- **Wynajem sal i przestrzeni** – sale na warsztaty i spotkania integracyjne (np. 500 zł za wynajem Sali);
- **Catering/poczęstunek** – zapewnienie poczęstunku na wydarzeniach integracyjnych (np. 1 000 zł za poczęstunek dla 40 osób).

2. Najczęstsze błędy we wnioskach o dofinansowanie

Pisanie wniosku o dofinansowanie wymaga nie tylko kreatywności i pomysłu, ale także staranności i zgodności z wymaganiami konkursu. Niestety, wiele projektów jest odrzucanych nie z powodu pomysłu, lecz z powodu błędów formalnych lub merytorycznych, które łatwo można było uniknąć.

Najczęstsze problemy to m.in.:

- brak spójności między diagnozą, celami, działaniami i budżetem,
- zbyt ogólny język bez konkretów (np. „aktywizacja”, „integracja międzypokoleniowa” bez liczb i konkretów),
- kopiowanie treści z innych konkursów,
- błędy formalne (np. niewłaściwy formularz, brak wymaganych załączników, przekroczone, złożenie wniosku po terminie).

Przed złożeniem wniosku warto sprawdzić go według prostej checklisty i upewnić się, że odpowiada na cele danego programu.

3. Mini-checklista „przed wysłaniem” projektu dla Seniorów

Planując projekt dla Seniorów, warto zadać sobie kilka prostych, ale ważnych pytań. Dzięki nim łatwiej będzie upewnić się, że projekt naprawdę odpowiada na potrzeby osób starszych, a działania, cele i budżet są spójne.

1. O kim jest ten projekt?

Zastanów się dokładnie, kto będzie uczestnikiem projektu. Nie chodzi o Seniorów w ogóle, ale o konkretne osoby. Przykłady pytań:

- Jaki jest wiek uczestników? (np. 70–85 lat);
- Gdzie mieszkają? (np. małe miejscowości, wsie, mniejsze miasta);
- Jak wygląda ich sytuacja rodzinna i społeczna? (np. osamotnieni, wdowy/wdowcy, ograniczony kontakt z rodziną);
- Jakie mają potrzeby i problemy? (np. samotność, brak zajęć ruchowych, trudności w korzystaniu z internetu);

Przykład: Projekt skierowany jest do osób 70+ mieszkających samotnie w gminach miejsko-wiejskich, które chcą zwiększyć aktywność fizyczną i społeczną oraz poznać podstawy korzystania z telefonu i internetu.

2. Po co robimy ten projekt?

Zastanów się, jaki realny efekt chcesz osiągnąć. Cele powinny odpowiadać na potrzeby Seniorów i być możliwe do zmierzenia.

Przykłady pytań:

- Jakie problemy Seniorów chcemy rozwiązać? (np. izolacja społeczna, brak integracji);
- Jakie umiejętności chcemy, żeby zdobyli? (np. obsługa smartfona, wiedza o zdrowym stylu życia);
- Co chcemy zmienić w ich codziennym życiu? (np. więcej kontaktów towarzyskich, aktywność fizyczna);

Przykład: Celem projektu jest poprawa samopoczucia i integracji Seniorów oraz nauka korzystania z cyfrowych narzędzi do codziennego życia.

3. Co dokładnie będziemy robić?

Opisz wprost jakie działania będą realizowane, w jakiej kolejności i w jakiej formie. Ważne, aby były dostosowane do możliwości Seniorów.

Przykłady pytań:

- Jakie zajęcia przewidujemy? (np. warsztaty ruchowe, zajęcia cyfrowe, rękodzieło, spacer edukacyjny);
- Ile razy i jak często się odbywają? (np. 12 warsztatów w ciągu 6 miesięcy);
- Czy tempo zajęć odpowiada możliwościom Seniorów? (np. czas trwania, wielkość grupy);

Przykład: Warsztaty ruchowe po 60 minut dla grup 10-osobowych (ogółem 20 zajęć w ciągu 6 miesięcy), wydarzenia integracyjne raz w miesiącu dla grup minimum 40 osób (ogółem 12 zajęć w okresie trwania projektu).

4. Jak to zorganizujemy w czasie i z kim?

Dobrze przemyśl logistykę i współpracę.

Przykłady pytań:

- Kto poprowadzi zajęcia? (np. instruktorzy, wolontariusze, specjaliści);
- Z kim współpracujemy? (np. biblioteki, Ośrodki Pomocy Społecznej, lokalni liderzy);
- Jak wygląda harmonogram działań? (np. diagnoza → rekrutacja → warsztaty → wydarzenia → podsumowanie);
- Jak Seniorzy zostaną poinformowani i zachęceni do udziału? (np. plakaty, ogłoszenia w mediach lokalnych, zaproszenia osobiste);

Przykład: Zajęcia będą prowadzone w lokalnej świetlicy raz w tygodniu przez instruktora, a Seniorzy będą informowani telefonicznie i przez plakaty w miejscowości.

5. Za ile i za co?

Upewnij się, że budżet jest realistyczny i spójny z działaniami.

Przykłady pytań:

- Ile kosztuje wynagrodzenie prowadzących, wynajem sal, materiały, transport?
- Czy koszty odpowiadają działaniom? (np. sprzęt komputerowy na warsztaty cyfrowe);
- Czy przewidziano wkład własny? (pokazuje zaangażowanie organizatora);

Przykład: Budżet obejmuje wynagrodzenie instruktora, materiały do warsztatów, transport Seniorów na wydarzenia oraz poczęstunek.

6. Jak pokażemy efekty?

Zastanów się, jak zmierzyć sukces projektu i udokumentować osiągnięcia.

Przykłady pytań:

- Jakie wskaźniki będziemy mierzyć? (np. liczba uczestników, liczba warsztatów, nabyte kompetencje, frekwencja);
- Jak Seniorzy mogą się wypowiedzieć? (np. ankiety satysfakcji, rozmowy podsumowujące);
- Jak udokumentujemy działania? (np. zdjęcia, raport końcowy, zestawienie wskaźników);

Przykład: Po zakończeniu projektu Seniorzy wypełnią krótką ankietę, a organizator przygotuje raport pokazujący liczbę uczestników, liczbę zajęć i efekty nabytych umiejętności.

4. Programy wspierające Seniorów

Seniorzy w Polsce mają dostęp do wielu programów i inicjatyw, które wspierają ich aktywność społeczną, kulturalną, edukacyjną i zdrowotną. Dzięki nim możliwe jest nie tylko uczestnictwo w zajęciach i wydarzeniach, ale także realizacja własnych pomysłów w formie projektów społecznych. Poniżej przedstawiamy najważniejsze programy dostępne dla Seniorów oraz dla organizacji działających na ich rzecz.

Programy rządowe

- **Program wieloletni „Aktywni+” 2021–2025.** Rządowy program skierowany do organizacji pozarządowych (NGO) i innych uprawnionych podmiotów, które chciały realizować projekty aktywizujące osoby starsze. Program umożliwia realizację zarówno mniejszych, jak i bardziej rozbudowanych inicjatyw;
- **Program wieloletni „Senior+” 2021–2025.** Program wspiera samorządy w tworzeniu i prowadzeniu Dziennych Domów i Klubów „Senior+”, które oferowały Seniorom różnorodne zajęcia, wsparcie społeczne i integrację międzypokoleniową. Była to świetna możliwość, aby Seniorzy mieli dostęp do bezpiecznej przestrzeni do aktywności;
- **Nowy program „Aktywni Seniorzy – ASY” 2026–2030.** Dotychczasowe programy „Aktywni+” i „Senior+” zostaną połączone i zastąpione nowym programem „Aktywni Seniorzy – ASY”, realizowanym w latach 2026–2030.

Celem programu jest wspieranie Seniorów w aktywnym uczestnictwie w życiu społecznym, kulturalnym, edukacyjnym i zdrowotnym.

Środki krajowe i samorządowe dla NGO

- **Rządowy Program Fundusz Inicjatyw Obywatelskich NOWEFIO** – umożliwia organizacjom pozarządowym uzyskanie dotacji na działania skierowane do Seniorów, w tym projekty społeczne, edukacyjne i międzypokoleniowe;
- **Lokalne konkursy ofert samorządów** – (np. urzędy marszałkowskie, urzędy gmin) organizują na realizację zadań publicznych w obszarze polityki Senioralnej i usług społecznych.

Fundusze Unii Europejskiej

Oprócz programów krajowych, Seniorzy i organizacje działające na ich rzecz mogą korzystać także ze środków unijnych, które często wspierają działania społeczno-edukacyjne, zdrowotne, kulturalne i integracyjne Seniorów. Środki unijne często są pozyskiwane przez organizacje pozarządowe, samorządy i partnerstwa lokalne, dlatego warto współpracować z takimi podmiotami lub szukać partnerów do wspólnych projektów.

- **Program Erasmus+** oferuje możliwości udziału w projektach edukacyjnych i mobilności także dla osób dorosłych i Seniorów, w tym wymianach, szkoleniach czy partnerstwach międzynarodowych organizacji. To szansa na naukę, rozwój kompetencji i współpracę z partnerami z innych krajów UE;
- **Programy finansowane z Europejskiego Funduszu Społecznego (EFS+)** – realizowane na poziomie krajowym i regionalnym, wspierają projekty mające na celu integrację społeczną Seniorów, rozwój kompetencji, aktywizację w społecznościach lokalnych oraz działania przeciwdziałające wykluczeniu. Projekty te mogą obejmować szkolenia, kursy, kluby seniora, zajęcia terapeutyczne i działania integracyjne.

Powyższe programy są jedynie przykładem dostępnych możliwości wsparcia dla Seniorów. W praktyce oferta finansowa i konkursowa zmienia się regularnie, dlatego warto śledzić na bieżąco strony rządowe, samorządowe i unijne oraz aktualne nabory. Programy i konkursy zmieniają się z czasem — ich zasady, terminy i zakres wsparcia są aktualizowane przez instytucje je ogłaszające. Dlatego ważne jest, aby śledzić informacje na stronach rządowych, samorządowych oraz w Biuletynie Informacji Publicznej, aby nie przegapić aktualnych naborów i terminów składania wniosków.

Dzięki temu Seniorzy i organizacje mogą nie przegapić nowych możliwości realizacji swoich projektów i inicjatyw.

Dobre praktyki – przykłady projektów realizowanych/zrealizowanych przez Stowarzyszenie Aglomeracja Kalisko-Ostrowska:

- **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”**. Kontynuacją powyższych działań jest projekt **„Jestem, działam, decyduję – aktywny Senior w Akademii Liderów Obywatelskich”**, którego realizacja została zaplanowana na 2025 rok. Projekt ten koncentruje się na dalszym wzmacnianiu kompetencji obywatelskich Seniorów, rozwijaniu postaw liderek oraz przygotowaniu ich do aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym i publicznym na poziomie lokalnym i ponadlokalnym. Niniejszy podręcznik został opracowany w ramach tego projektu. W ramach wyżej wskazanych projektów zapewniano Seniorom kompleksowe wsparcie w postaci warsztatów edukacyjnych, kawiarenek tematycznych sprzyjających integracji i wymianie doświadczeń, a także opracowywano publikacje edukacyjne poświęcone aktywności obywatelskiej osób starszych. Realizacja tych działań przyczyniła się do osiągnięcia wymiernych, pozytywnych rezultatów, w szczególności w zakresie wzmocnienia kompetencji społecznych Seniorów oraz poprawy jakości ich współpracy i kontaktów z urzędami gmin, jednostkami samorządu terytorialnego i innymi instytucjami publicznymi;

- Projekt **„IntegrujeMY, AktywizujeMY mieszkańców Aglomeracji Kalisko-Ostrowskiej”** realizowany jest przez Stowarzyszenie Aglomeracja Kalisko-Ostrowska w latach 2024–2027 w ramach programu Fundusze Europejskie dla Wielkopolski 2021–2027. Projekt skierowany jest do szerokiego grona mieszkańców Aglomeracji Kalisko-Ostrowskiej i nie jest dedykowany wyłącznie Seniorom, jednak osoby starsze bardzo chętnie brały i nadal biorą udział w realizowanych działaniach. Seniorzy aktywnie uczestniczą m.in. w warsztatach florystycznych i dietetycznych, szkoleniach z pierwszej pomocy, zajęciach gimnastycznych, a także w wyjazdach integracyjnych oraz turnusach profilaktycznych. Działania te sprzyjają poprawie kondycji fizycznej i psychicznej uczestników oraz wzmacniają ich integrację ze społecznością lokalną. Realizacja projektu potwierdza, że Seniorzy stanowią jedną z najbardziej zaangażowanych grup uczestników, aktywnie korzystających z oferowanych form wsparcia;
- **Projekty edukacji ekologicznej.** Stowarzyszenie Aglomeracja Kalisko-Ostrowska realizowało również projekty z zakresu edukacji ekologicznej, w tym w 2024 roku projekt **„Upowszechnianie wiedzy ekologicznej i przyrodniczej wśród dzieci i młodzieży z terenu Aglomeracji Kalisko-Ostrowskiej poprzez realizację warsztatów i konkursów”**, dofinansowany ze środków Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Poznaniu. Projekt obejmował działania edukacyjne skierowane do dzieci i młodzieży, w szczególności warsztaty tematyczne oraz konkursy ekologiczne promujące postawy prośrodowiskowe. Integralnym elementem projektu były akcje sadzenia drzew, realizowane na terenie Aglomeracji Kalisko-Ostrowskiej. W działania te aktywnie i chętnie angażowali się Seniorzy, wspierając inicjatywy ekologiczne oraz sprzyjając integracji międzypokoleniowej i przekazywaniu wiedzy oraz doświadczeń młodszemu pokoleniom;
- W 2025 roku, w ramach projektu **„Seniorzy dla seniorów – wolontariat i przekazywanie wiedzy”**, realizowanego w programie Erasmus+, zrealizowano wyjazd zagraniczny dla Seniorów do Sewilli (Hiszpania). Wyjazd umożliwił uczestnikom wymianę doświadczeń, rozwijanie kompetencji wolontariackich oraz poznanie dobrych praktyk w zakresie aktywizacji osób starszych i przekazywania wiedzy międzypokoleniowej we współpracy z partnerem zagranicznym.

Podsumowanie

**Drogi Seniorze,
Droga Seniorko,**

Twoje doświadczenie i obserwacja otoczenia są bezcennym źródłem pomysłów, które mogą realnie poprawić życie w naszej społeczności. Ten poradnik powstał po to, aby pokazać Ci, że nawet jeśli formalności i procedury wydają się trudne, każdy pomysł – odpowiednio zaplanowany – może przerodzić się w wartościowy projekt.

Nie jest ważne, czy dopiero zaczynasz swoją przygodę z aktywnością społeczną, czy masz już doświadczenie w lokalnych inicjatywach. Dzięki wskazówkom zawartym w poradniku możesz krok po kroku przejść przez proces planowania działań i pisania wniosków o dofinansowanie, korzystając z własnych talentów, wiedzy i pasji.

Pamiętaj, że samoorganizacja, współpraca i wzajemne wsparcie są fundamentem skutecznego działania. Twój pomysł, Twoja inicjatywa, Twoje zaangażowanie mogą wnieść realną zmianę i zostawić pozytywny ślad w społeczności – dla siebie i dla innych.

Twój czas jest teraz – sięgnij po możliwości, odkrywaj swoje talenty i ciesz się radością z tworzenia czegoś, co ma znaczenie. Aktywność społeczna to nie tylko sposób na wypełnienie czasu, ale także źródło satysfakcji, nowych przyjaźni i poczucia, że naprawdę możesz zmieniać świat wokół siebie.



Powodzenia!

