



Instytut Rozwoju Aktywności

Aktywność seniorów na przykładzie Klubów Seniora.

Instytut Rozwoju Aktywności

Damian Dubina

Pomyślne starzenie się.

Według WHO pomyślne, zdrowe starzenie się to proces optymalizacji możliwości zachowania zdrowia zarówno fizycznego, jak i społecznego i psychicznego. Proces ten powinien umożliwić seniorom czynne uczestnictwo w życiu społecznym, pozwalające na czerpanie radości z dobrej jakości życia. Zwracamy tutaj uwagę na to, że koncepcja starzenia się ma rezonans pozytywnego myślenia o starości, które jest nastawione na korzystanie z jesieni życia w jak najszerszym ujęciu.



**World Health
Organization**

Aktywność osób starszych



Uniwersytety Trzeciego Wieku



Wśród prawie **99%** badanych Uniwersytetów występującą najczęściej formą działalności były imprezy kulturalne.

Kolejnym sposobem realizacji działalności UTW (**88%**) było podnoszenie aktywności społecznej i umożliwianie nawiązywania kontaktów towarzyskich za pomocą takich wydarzeń jak Wigilia czy Nowy Rok.

87% placówek realizowało swoje cele organizując wycieczki oraz wyjazdy turystyczne lub rekreacyjne.

Popularne w **79,7%** wskazań są także wspólne wyjścia lub wyjazdy do instytucji kultury jakimi są teatry lub kina.

Mniejszą aktywnością UTW są organizowane zabawy taneczne lub potańcówki, które deklaruje **54%** badanych.

Seniorzy w kulturze



W 2017 r. osoby w wieku 60 lat lub więcej stanowiły:

- **13,3%** ogółu czytelników zarejestrowanych w bibliotekach publicznych, tj. takich, którzy dokonali co najmniej 1 wypożyczenia w roku sprawozdawczym.
- **18,0%** ogólnej liczby członków grup i zespołów artystycznych działających w tych instytucjach

Udział osób starszych w formach aktywności kulturalnej organizowanych przez domy, ośrodki i centra kultury, kluby i świetlice w 2017 roku wynosił **31,8%**

Aktywność seniorów – sport i rekreacja

Najbardziej aktualne dane Głównego Urzędu Statystycznego wskazują, że osoby w wieku 60 lub więcej lat stosunkowo rzadko uczestniczyły w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej – jedynie co **czwarta osoba** (25,1%) wśród ogółu tej grupy wiekowej podjęła takie uczestnictwo.

Deklaracja o uczestnictwie regularnym, częstym dotyczyła 10,6% osób starszych, natomiast 14,5% stanowiły deklaracje o sporadycznym udziale w sporcie lub rekreacji ruchowej.



Aktywność osób starszych - podróże

Informacja o sytuacji osób starszych w Polsce

Tabela 31. Uczestnictwo osób starszych w podróżach w 2017 r.

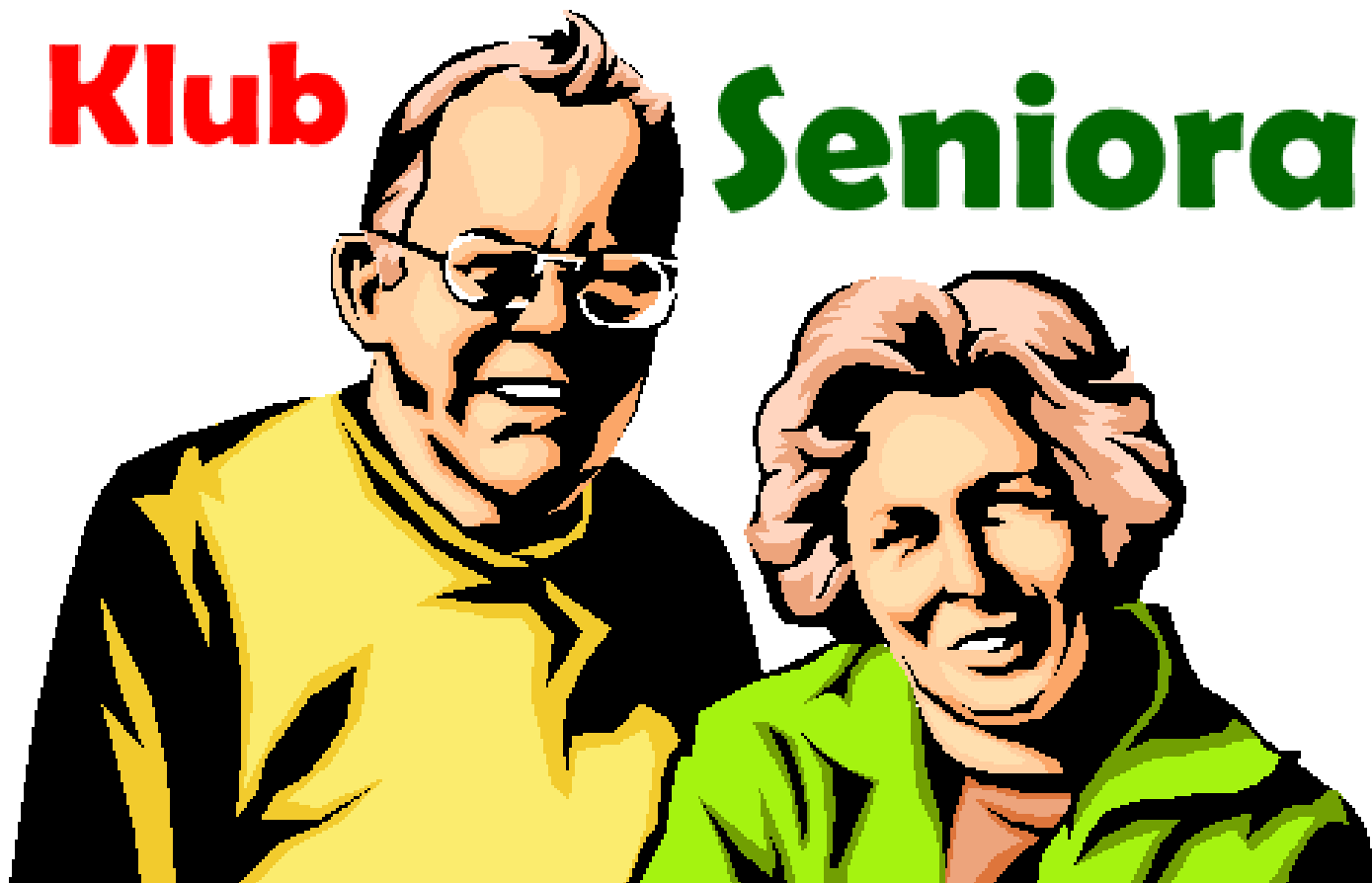
Wyszczególnienie	Ogółem (populacja w wieku 15 lat i więcej uczestnicząca w wyjazdach)		Przedział wiekowy			
			15–59 lat		60 lat i więcej	
	mężczyzna	kobieta	mężczyzna	kobieta	mężczyzna	kobieta
ROK ^a	28,2	31,0	22,8	24,1	5,4	6,9
I kwartał ^b	4,8	5,0	4,3	4,6	0,5	0,5
II kwartał ^b	6,1	6,8	5,0	5,5	1,0	1,3
III kwartał ^b	18,7	21,2	15,3	17,0	3,4	4,2
IV kwartał ^b	4,3	4,8	3,6	3,9	0,8	0,8

^a dotyczy wszystkich podróży łącznie (krajowych i zagranicznych z co najmniej z 1 noclegiem, w celu prywatnym – wypoczynek, rekreacja i wakacje, odwiedziny u krewnych lub znajomych, zdrowotny, religijny, pielgrzymka, edukacyjny, zakupy, inny), dana osoba jest liczona jeden raz nawet jeśli uczestniczyła w więcej niż jednej podróży.

^b dotyczy wszystkich podróży łącznie (krajowych i zagranicznych z noclegiem i bez noclegu, w celu prywatnym – wypoczynek, rekreacja i wakacje), dana osoba jest liczona jeden raz nawet jeśli uczestniczyła w więcej niż jednej podróży.

Źródło: Dane GUS.

Klub Seniora



Co to jest Klub Seniora?

Kluby Seniora to - mówiąc najprościej - miejsca spotkań osób starszych. Są to grupy nieformalne, tworzone spontanicznie i prowadzone przez samych seniorów, choć najczęściej wspierane przez jednostki, przy których powstają. Większość Klubów funkcjonuje przy:

- organizacjach pozarządowych,
- ośrodkach kultury,
- spółdzielniach mieszkaniowych lub Radach Osiedli,
- parafiach.

W Klubie Seniora można się więc spotkać np. z sąsiadem czy sąsiadką w podobnym wieku i wspólnie z nimi spędzić czas w miłej atmosferze. Taka właśnie jest idea Klubów Seniora - mają integrować i wspierać aktywność osób starszych, ale przede wszystkim zapewniać im dobre towarzystwo, w pobliżu miejsca zamieszkania.



Wyzwania.



Wyzwania dla Klubów Seniora.

1. Kłopoty z własnym zasobem lokalowym

„Obecne pomieszczenie jest za małe”,

„Brak własnej siedziby”,

„Brak siedziby nie pozwala nam się regularnie spotykać i działać”,

„Brak wyposażenia obecnego lokalu sprawia, że mamy ograniczone możliwości”.

Wyzwania dla Klubów

Seniors

2. Brak finansów do prowadzenia działalności.

„Brak środków finansowych”,

„Nie wiemy jak pozyskać fundusze na działalność”,

„Małe kwoty dotacji”,

„Brak środków na działania”.

Wyzwania dla Klubów Seniora

3. Brak właściwej oferty.

„W klubie brakuje spotkań z ciekawymi ludźmi – podróżnikami”,

„Więcej wieczorków tanecznych”,

„Brakuje kursów komputerowych”,

„Oferta nie dociera do seniorów informacji”.

Wyzwania dla Klubów

Seniors

4. Brak lidera grupy lub źle zarządzana działalność.

„Przydała by mi się pomoc, ale nikt nie chce przejąć odpowiedzialności”,

„Ja jestem liderem, to co ja robię jest prawidłowe”,

„Nie ma komu robić”,

„Spotykamy się, mamy chęci, ale nic z tego nie wynika”.

Wyzwania dla Klubów

Seniors

5. Atmosfera i aktywność wśród działaczy.

„Brak uczestnictwa po chwilowej euforii”,

„Za mało zaangażowania seniorów”,

„Ludzie się zmieniają, jest coraz więcej tych, co zadzierają nosa, przez to atmosfera nie zawsze jest przyjemna”,

„Nie wiele się dzieje, bo potworzyły się grupy”.

Pomoc dla Klubów Seniora.

1. Diagnoza lokalnych potrzeb seniorów.
2. Stworzenie Mobilnego Doradcy Aktywności Senioralnej.
3. Stworzenie bazy wiedzy, jak założyć, zarządzać i rozwijać Kluby Seniora.
4. Ustanowienie potencjalnego zasobu lokalowego w gminie, gdzie seniorzy mogliby znaleźć miejsce do działalności.
5. Stworzyć bazę dobrych praktyk z obecnie prężnie działających Klubów Seniora.

Dziękuję za uwagę.

