



Potrzeby Seniorów w Aglomeracji Kalisko – Ostrowskiej.



Wydawca raportu:

Stowarzyszenie Aglomeracja Kalisko – Ostrowska
ul. Chopina 20-22
62 – 800 Kalisz
www.sako-info.pl



Opracowanie raportu:

Fundacja Instytut Rozwoju Aktywności Społecznych
ul. Jackowskiego 5/7
60-508 Poznań



**INSTYTUT ROZWOJU
AKTYWNOŚCI SPOŁECZNYCH**

Publikacja wydana w ramach projektu "Czas na seniora w Metropolii Poznań i Aglomeracji Kalisko - Ostrowskiej" dotowanego w ramach rządowego programu na rzecz Aktywizacji Społecznej Osób Starszych (ASOS).

ASOS 2014-2020

**Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej
Osób Starszych na lata 2014-2020**

Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej

Opis projektu „Czas na seniora w Aglomeracji Kalisko – Ostrowskiej”.

W związku z inicjowaniem działań na rzecz osób starszych Stowarzyszenie Aglomeracja Kalisko – Ostrowska wspólnie ze Stowarzyszeniem Metropolia Poznań zrealizowała projekt pn. „Czas na seniora w Metropolii Poznań i Aglomeracji Kalisko – Ostrowskiej” współfinansowany w ramach rządowego programu na rzecz Aktywizacji Społecznej Osób Starszych (ASOS). W ramach projektu odbył się cykl warsztatów skierowany był przede wszystkim do seniorów w wieku 60+ z 21 jednostek samorządu terytorialnego zamieszkujących Aglomerację Kalisko-Ostrowską, w których wzięło udział łącznie 402 uczestników. W warsztatach wzięli udział również urzędnicy, radni oraz przedstawiciele organizacji pozarządowych z lokalnych społeczności. Wnieśli oni wiedzę, doświadczenie, ale przede wszystkim punkt widzenia innych interesariuszy związanych z projektami partycypacyjnymi dla seniorów.

Celem projektu było podniesienie stopnia wiedzy i kompetencji seniorów w zakresie partycypacji w procesach decyzyjnych dla zwiększenia udziału osób starszych w kształtowaniu polityki lokalnej. Podjęty został zestaw działań dążących do zwiększenia poziomu wiedzy i świadomości oraz kompetencji interpersonalnych seniorów dla wzrostu kapitału społecznego oraz zapewnienia większej efektywności działań partycypacyjnych. Upowszechniono podczas zajęć ideę wolontariatu i zaangażowania w inicjatywy społeczne wśród seniorów zamieszkujących Aglomerację Kalisko-Ostrowską.

Warsztaty zostały przeprowadzone w terminie czerwiec – wrzesień 2019 roku i zgodnie z harmonogramem projektu były realizowane na terenie Aglomeracji Kalisko – Ostrowskiej w poniżej wymienionych gminach i miastach:

Miasto Kalisz	Gmina Gołuchów	Gmina Blizanów
Gmina i Miasto Stawiszyn	Gmina Mycielin	Gmina Ceków – Kolonia
Gmina Koźminek	Gmina Lisków	Gmina Żelazków
Gmina i Miasto Opatówek	Gmina Szczytniki	Gmina Brzeziny
Gmina Godziesze Wielkie	Gmina Sieroszewice	Gmina Przygodzice
Gmina Sośnie	Gmina i Miasto Odolanów	Gmina Ostrów Wielkopolski

Gmina i Miasto Raszków	Miasto Ostrów Wielkopolski	Gmina i Miasto Nowe Skalmierzyce
---------------------------	-------------------------------	-------------------------------------

W czasie realizacji warsztatów zostały przeprowadzone także badania ankietowe powiązane z tematyką zawartą w agencie spotkań w celu uzyskania wiedzy na temat potrzeb, oczekiwanych usług oraz dobrych praktyk związanych z realizacją polityk, którymi zainteresowani są seniorzy.

Efekty niniejszych badań oraz przeprowadzonych warsztatów znajdują się w trzech raportach tematycznych:

- Baza dobrych praktyk w zakresie aktywizacji i wsparcia seniorów
- Baza usług dla seniorów w Aglomeracji Kalisko – Ostrowskiej
- Potrzeby seniorów w Aglomeracji Kalisko - Ostrowskiej

Opis tematyki i narzędzi w realizowanym cyklu warsztatów projektu „Czas na seniora w Aglomeracji Kalisko – Ostrowskiej.

MODUŁ I - Mój potencjał na PLUS.

Pierwszy moduł warsztatowy pomagał w samopoznaniu i zwiększeniu świadomości seniorów na temat swoich zalet i potencjałów. Podczas zajęć uczestników wprowadzono w tematykę poczucia własnej wartości, przedstawiono różnice między poczuciem własnej wartości a wiarą w siebie, omówiono rolę wychowania, doświadczenia, znaczenia samoakceptacji, niezależności oraz świadomości. Moduł służył inspirowaniu seniorów do rozwijania zainteresowań, podejmowania aktywności społecznej i obywatelskiej w oparciu o indywidualne uwarunkowania z ukazaniem sposobów przewyższania własnych ograniczeń. Zwiększono poczucie wiary we własne możliwości poprzez realizację zajęć w poczuciu zaufania i przyjaznej atmosfery.

MODUŁ II – Budujemy komunikatywność, pewność siebie i asertywność.

Warsztat realizowany był z wykorzystaniem kamery cyfrowej, który w sposób praktyczny przybliżał tematykę wystąpień publicznych. Tworzono

przestrzeń do zaangażowania w działania grupowe bez względu na odczuwanego subiektywnego deficytu umiejętności interpersonalnych i autoprezentacji. Seniorzy wypowiedzieli się na forum w takich dziedzinach, jak wolontariat, partycypacja obywatelska (wybory, konsultacje społeczne, kontakt z urzędnikami, uczestnictwo w sesjach rady gminy, posiedzeniach rady seniorów itp.). Podczas warsztatów nie tylko uzyskali informacje o metodach skutecznej autoprezentacji i sposobach na budowanie asertywnej postawy. W formie zabawy nauczyli się jak skutecznie komunikować się na forum.

MODUŁ III – Seniorzy działają wspólnie – seniorzy działają społecznie.

Warsztaty dotyczyły takiej tematyki, jak: współpraca w grupie seniorów, budowanie zespołu w grupie seniorów, efektywna współpraca i komunikacja między seniorami. Przeprowadzona została metoda pracy grupowej, która pozwoliła uczestnikom ćwiczenie umiejętności kierowania oraz komunikowania się w zespole realizującym wspólnie inicjatywę. Następnie zestaw przekazanej wiedzy pokazały możliwości współpracy międzypokoleniowej jako źródła realizacji wspólnych celów ulepszania lokalnego środowiska. Finalnie zaproponowano koncepcje przedsięwzięć, które mogą inspirować do przyszłych działań uczestników warsztatów oraz reprezentowanych przez nie organizacje działające na rzecz seniorów.

MODUŁ IV – Obywatelski senior.

Warsztaty miały na celu zwiększenie świadomości seniorów o możliwości zaangażowania w życie publiczne. Informacje przekazane przez trenerów stanowiły inspirację w zakresie wzrostu partycypacji obywatelskiej. podczas części symulacyjnej. Po części wprowadzającej, gdzie przekazywana była wiedza na temat możliwości zaangażowania obywatelskiego, przewidziana została część symulacyjna. W tej części uczestnicy zostali podzieleni na zespoły i wzięli udział w symulacji debaty Rady Gminy lub Rady Osiedla/Sołectkiej, podczas której seniorzy mogli zgłaszać swoje postulaty lub korzystać ze swoich praw związanych z partycypacją obywatelską. W symulacji zostały wykorzystane elementy Debat Oksfordzkich, dzięki czemu promowane były takie zasady, jak: wzajemny szacunek oponentów, kultura osobista w relacjach międzyludzkich, budowanie argumentacji opartej na faktach w procesach partycypacyjnych, nauka słuchania drugiej strony i próba zrozumienia prawdziwych intencji rozmówcy. Podczas modułu przeprowadzona została również ankieta nt. potrzeb osób starszych w zakresie usług dodatkowych


dla seniorów uruchamianych przez samorzady wyniki ankiety umożliwią stworzenie i upublicznienie w ramach projektu swoistej mapy potrzeb seniorów, stanowiąc źródło wpływu na zmieniającą się jakość życia osób starszych.

MODUŁ V – Giełda usług dla seniorów oraz Sesje mentoringowe dla aktywizacji społecznej i obywatelskiej.

Podczas niniejszego punktu warsztatów uczestnicy mogli zapoznać się z ofertą dodatkowych usług dla seniorów, które w przyszłości mogą być uruchomione przez ich samorząd gminny (np. karta seniora, pudełko życia, złota rączka, taksówka dla seniora, książka dla seniora, opaska medyczna itp.). Skorzystać z indywidualnego wsparcia mentoringowego ekspertów prowadzących szkolenie, zapewniając poradnictwo dla aktywizacji społecznej i obywatelskiej seniorów w społecznościach lokalnych. Poradnictwo dotyczyło powołania nowych oraz rozwoju istniejących klubów seniora, organizacji pozarządowych w takich kwestiach jak tworzenie statutu, podmiot powołujący i odpowiedzialny, zasady funkcjonowania, pozyskiwanie środków, kreowanie liderów, organizacja grupy, aktywizacja seniorów i promocja wśród seniorów, itp.). Zakres doradztwa jest zgodny z rekomendacjami dok. „Długofalowa Polityka Senioralna na lata 2014-2020.

PROGRAM

Warsztaty: Czas na seniora w Aglomeracji Kalisko-Ostrowskiej

DZIEŃ 1	
	Powitanie uczestników
	MODUŁ 1 – MÓJ POTENCJAŁ NA PLUS
	Poznajmy się! – przedstawienie uczestników
	W drodze do siebie – warsztat wprowadzający o dotyczący takich zagadnień, jak: moje wartości, silne strony, samoocena, zdrowy stosunek do siebie i świata.
	Tworzymy naszą „mapę marzeń”!
MODUŁ 2 – WARSZTATY MULTIMEDIALNE Z	

KOMUNIKATYWNOCI



Interaktywny warsztat z wykorzystaniem kamery cyfrowej - budujący kompetencje w dziedzinie umiejętności interpersonalnych i autoprezentacji.

Multimedialny warsztat w formie zabawy wraz z wprowadzeniem merytorycznym.

Podsumowanie 1 dnia warsztatów

DZIEŃ 2

MODUŁ 3 – SENIORZY DZIAŁAJĄ WSPÓLNIE – SENIORZY DZIAŁAJĄ SPOŁECZNIE

Warsztat dotyczący współpracy w grupie, prowadzenia wspólnych inicjatyw.



Kilka kroków do dobrego projektu – wprowadzenie w tematykę projektową

Projekty międzypokoleniowe – czym są, dlaczego warto je realizować i jak to skutecznie robić (prelekcja z przykładami zrealizowanych projektów)

MODUŁ 4 – OBYWATELSKI SENIOR



Komponent edukacyjno-aktywizujący w zakresie partycypacji obywatelskiej – podczas zajęć będą podejmowane tematy aktywności seniorów w: wyborach, Radzie Osiedla/Sołectkiej/Seniorów, konsultacjach społecznych, realizacji Inicjatywy Lokalnej, budżecie obywatelskim lub w wolontariacie.

MODUŁ 5 – GIEŁDA USŁUG DLA SENIORÓW ORAZ DORADZTWO



Giełda usług dla seniorów – możliwość zapoznania się z ofertą usług dla seniorów uruchomionych przez samorząd oraz inne podmioty, możliwość pobrania materiałów informacyjnych oraz uzyskania bliższych informacji, możliwość skorzystania z doradztwa w dziedzinie form aktywizacji seniorów.

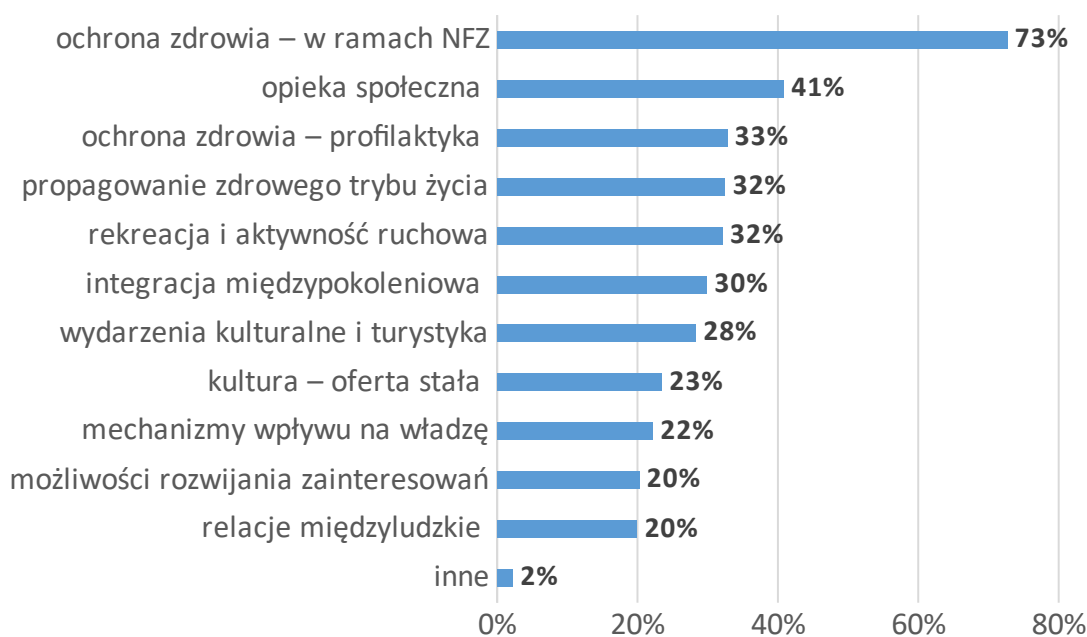
Podsumowanie obu dni, wypełnienie ankiet podsumowujących, wolne wnioski.

Zakończenie dwudniowych warsztatów.

Sfery życia społecznego w ramach, których w swoim lokalnym środowisku seniorzy dostrzegają największe deficyty w stosunku do potrzeb seniorów.

Osoby starsze uczestniczące w warsztatach i badaniu ankietowym zostały zapytane o sfery życia społecznego, w których dostrzegają największy deficyt w stosunku do potrzeb seniorów. Uczestnicy badania mogli wybrać spośród jedenastu obszernych działań przynajmniej jedną odpowiedź, co skutkowało brakiem ograniczeń w stosunku do możliwości wypowiedzi na dany temat. Największym brakiem według badanych jest „ochrona zdrowia – w ramach NFZ”, który wybrało 73% respondentów, co jest także potwierdzeniem opinii wyrażanych przez uczestników warsztatów „Czas na seniora w Aglomeracji Kalisko – Ostrowskiej”, iż osoby starsze oczekują podwyższenia jakości i dostępności opieki zdrowotnej czy zwiększenie dostępu do lekarzy specjalistów oraz rehabilitacji.

Pytanie nr 1: Proszę zaznaczyć sfery życia społecznego w ramach, których w swoim lokalnym środowisku dostrzega Pan/Pani największe deficyty w stosunku do potrzeb seniorów.



Drugim największym brakiem w sferze życia społecznego zauważalny przez badanych (41%) jest potrzeba zwiększania funkcjonowania „opieki społecznej” rozumianej jako wzrost wsparcia dla osób niesamodzielnych lub seniorów z ograniczeniami zdrowotnymi. Badani zaznaczając niniejszą odpowiedź wskazują potrzebę zwiększenia ilości opiekunów, wolontariuszy lub asystentów seniora, którzy świadczyli by pomoc w podstawowych codziennych czynnościach życiowych i domowych, takich jak pomoc w zakupach podstawowych artykułów, pomoc w wykonywaniu prac porządkowych w gospodarstwie domowym, pomoc w przygotowaniu i podawaniu posiłków, w dotarciu do lekarzy, placówek, urzędów,

informowanie właściwych służb i rodziny o pogarszaniu stanu zdrowia, odwiedziny w szpitalu.

Następne trzy odpowiedzi są przez badanych oznaczone na zbliżonym poziomie w skali priorytetów potrzeb. „Ochrona zdrowia – profilaktyka i edukacja zdrowotna” rozumiana, jako dostępność programów badań przesiewowych lub szczepień ochronnych otrzymały 33 % wskazań, natomiast propagowanie zdrowego trybu życia oraz rekreacja i aktywność ruchowa po 32% wskazań. Wszystkie trzy sfery życia pozostają ze sobą w korelacji oczekiwań dostępności oferty dla osób starszych, w ramach której będą mogli oni dbać o kondycję zdrowotną w okresie starości, jako formę zapobiegania schorzeń związanych ze starzeniem się organizmu.



Kolejną potrzebą, jaką seniorzy wskazują w badaniu ankietowym to sfera życia społecznego pod nazwą „integracja międzypokoleniowa”, która została wskazana w 30% odpowiedzi. Inicjatywy międzypokoleniowe, są zauważalną potrzebą podejmowania wspólnych działań umożliwiających wymianę doświadczeń między seniorami i młodszymi grupami wiekowymi. Zauważamy tutaj potencjalną gotowość do zacierania granic między pokoleniami oraz potrzebę wymiany wiedzy, doświadczeń oraz umiejętności między osobami mającymi duży bagaż życiowy a młodzieżą i dziećmi będącymi na początku zbierania kapitału społecznego.

Ostatnie pozycje wskazań respondentów na mapie deficytów życia społecznego w stosunku do potrzeb zajmują odpowiednio „mechanizmy wpływu na władzę samorządową i uczestnictwo seniorów w życiu

publicznym i politycznym” (23%), „możliwość rozwijania hobby i zainteresowań tematycznych” (20%) oraz „relacje międzyludzkie” rozumiane głównie, jako relacje rodzinne 20%.

Aktywności, w których seniorzy chcieliby w przyszłości uczestniczyć.

Współczesne społeczeństwo w coraz większym stopniu starzeje się ze względu na przemiany demograficzne. Obecnie ten proces mocno się dynamizuje, a wskaźniki demograficzne wskazują, że ten trend w najbliższym czasie będzie się nasilał. Dlatego konieczne jest aktywizowanie zasobów ludzkich, w tym senioralnych. Aktywni seniorzy w opinii Światowej Organizacji Zdrowia mają mniej odczuwalne deficyty zdrowia i większą sprawność psychofizyczną, a tym samym obniżają się koszty opieki zdrowotnej. Regularna aktywność przyczynia się do opóźnienia demencji, choroby Alzheimera i wielu innych chorób o charakterze przewlekłym. Ponadto aktywni seniorzy to osoby posiadające większą zdolność i chęć do pracy, wnoszące istotny wkład w rozwój społeczeństwa.

Pytanie nr 2. Proszę zaznaczyć aktywności, w których chciałaby/chciałby Pan/Pani w przyszłości uczestniczyć:



Podczas realizacji warsztatów „Czas na seniora w Aglomeracji Kalisko - Ostrowskiej” w punkcie budowania „Mapy Marzeń” seniorzy często artykułowali chęć aktywnego spędzania okresu przebywania na emeryturze. Poprzez badania ankietowe uczestników projektu uzyskaliśmy wiedzę na temat potencjalnych aktywności, których oczekiwaliby seniorzy w Aglomeracji Kalisko - Ostrowskiej.

Na szczycie aktywności, z których w pierwszej kolejności chcieliby skorzystać seniorzy w Aglomeracji Kalisko – Ostrowskiej to „wycieczki krajoznawcze” zarówno krajowe, jak i zagraniczne, zaznaczone w 57%. Popularność owej odpowiedzi wiąże się z ograniczeniami wynikającymi z funkcjonowaniem minionego ustroju (Polskiej Rzeczypospolitej Ludowej) oraz brakiem środków w dyspozycji seniorów na podróże. Zauważamy w tym punkcie także, że podczas warsztatów projektu „Czas na seniora w Aglomeracji Kalisko – Ostrowskiej” powszechną opinią wśród uczestników była ta związana z chęcią zwiedzania miejsc turystycznych 2-3 razy do roku.



Badani w niemal połowie odpowiedzi (48%) zaznaczyli aktywność związaną z zajęciami ruchowymi przy czym wymieniane były tutaj przykładowe takie jak: basen, nordic walking, taniec czy aerobik. Oznacza to duże zainteresowanie aktywnością fizyczną wśród seniorów, które w części starają się realizować we własnym zakresie.

Następnym obszarem aktywności oczekiwanych przez seniorów na terenie Aglomeracji Kalisko – Ostrowskiej był związany z zajęciami kulturalnymi. Wymienione w tym punkcie zajęcia kulturalne, jako przykłady oznaczone były projekcje filmowe realizowane lokalnie, udział w spektaklach i koncertach zarówno realizowanych w lokalnych domach kultury, jak i wyjazdy do teatrów czy opery.

W odpowiedziach badanych co czwarta osoba zaznaczyła, chęć uczęszczania na zajęcia komputerowe związane z korzystaniem z usług dostępnych przez internet czy płaceniem rachunków przez przelewy internetowe. Wnioskować możemy, że systematycznie rośnie wśród seniorów zainteresowanie wykorzystaniem nowych technologii w szerszym zakresie niż tylko wyszukiwaniem informacji.

Interesujące są wyniki kolejnych dwóch zaznaczonych aktywności oczekiwanych przez seniorów czyli „warsztaty pielęgnacyjne z opieki nad obłożnie chorymi” (23%) oraz udział w warsztatach psychologicznych przyczyniających się do skutecznej komunikacji oraz rozwiązywania problemów w rodzinie (22%). Wskazują one na gotowość do wsparcia osób trzecich i ukazują potencjał procentowy seniorów, którzy traktują swoje życie na emeryturze nie tylko przez pryzmat własnych oczekiwań.



Niemal co piąty (21%) badany zainteresowany jest „warsztatami artystycznymi” dotyczącymi rękodzielnictwa, malarstwa i podobnymi oraz „warsztatami obywatelskimi” rozumianymi, jako udział w budżetach partycypacyjnych, wolontariacie, działalnością w sektorze organizacji pozarządowych czy aktywności samorządowej.

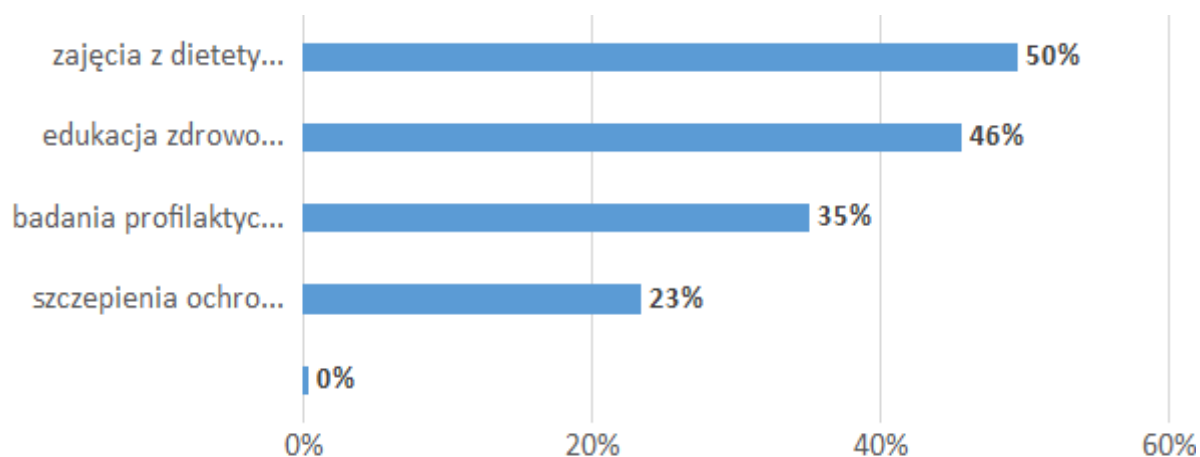
W dalszej kolejności znalazły się zajęcia językowe (15%), warsztaty fotograficzne (9%), prawno-ekonomiczne (7%). Natomiast 5% badanych chętnie skorzystałoby z zajęć szachowych.

Świadczenia oraz elementy oferty profilaktycznej, z której seniorzy chcieliby w przyszłości skorzystać.

Mają na uwadze, że w okresie starości w pierwszej kolejności seniorzy zwracają uwagę na kondycję zdrowotną, zapytaliśmy o świadczenia, którymi byłiby najbardziej zainteresowani w przyszłości.

Do wyboru badani mieli zakres pięciu odpowiedzi, które w znacznej mierze wyczerpują obszar profilaktyki dedykowanej dla osób starszych. W poniższym diagramie możemy wyróżnić dwie najbardziej oczekiwane zestawy zajęć.

Pytanie nr 3: Proszę zaznaczyć dodatkowe świadczenia oraz elementy oferty profilaktycznej, z których chciałby/chciałaby Pan/Pani w przyszłości skorzystać?



Połowa badanych zaznaczyła, iż zajęcia z dietetykiem oraz warsztaty zdrowego żywienia są najbardziej pożądanym tematem zajęć, w których chcieliby uczestniczyć. Odpowiedzi odzwierciedlają opinię seniorów na temat utrzymywania odpowiedniej formy zdrowotnej poprzez odpowiednie odżywianie się i utrzymanie zbilansowanej diety.

Popularnością cieszyłyby się także zajęcia z edukacji zdrowotnej w zakresie chorób, które dotyczą seniorów, takich jak cukrzyca, nadciśnienie, choroby zwyrodnienia stawów i kręgosłupa, osteoporoza czy depresja.

Badania profilaktyczne takie jak badania dermatologiczne pod kątem ryzyka zachorowania na czerniaka wskazało 35% uczestników projektu, zaś szczepień ochronnych np. przeciw grypie oczekuje 23%.



Utrudnienia, które ograniczają korzystanie z różnych form aktywności dla seniorów.

Diagnostując zakres potrzeb osób starszych w zakresie podejmowanej aktywności społecznych, ważne jest uzyskanie informacji na temat przeszkód, które ograniczają korzystanie z różnych form aktywności. W uzyskanych odpowiedziach spostrzegamy niski poziom (21%) osób, które deklarują, że nic poważnie nie utrudnia im korzystanie z oferty przeznaczonej dla seniorów.

Na szczycie barier, które ograniczają aktywność seniorów jest brak środków finansowych – zaznaczonych 37% odpowiedzi. Osoby, które zaznaczyły niniejszą odpowiedź mimo chęci do podejmowania różnych aktywności, nie są w stanie opłacić kosztu udziału.

Wykluczenie transportowe wskazuje blisko co trzeci badany (30%), jako czynnik uniemożliwiający udział w różnego typu spotkaniach, szkoleniach, które realizowane są poza granicami miejsca zamieszkania.

Trzecim ważnym czynnikiem, który sprawia zaniechanie uczestnictwa osób starszych jest brak informacji o różnych inicjatywach podejmowanych w

pobliżu miejsca zamieszkania. W tym przypadku często informowanie odbywa się na poziomie informacji szeptanej lub na spotkaniach grup zorganizowanych (Klub seniora, Koło Gospodyń Wiejskich, lokalna organizacja pozarządowa lub nieformalna grupa znajomych).

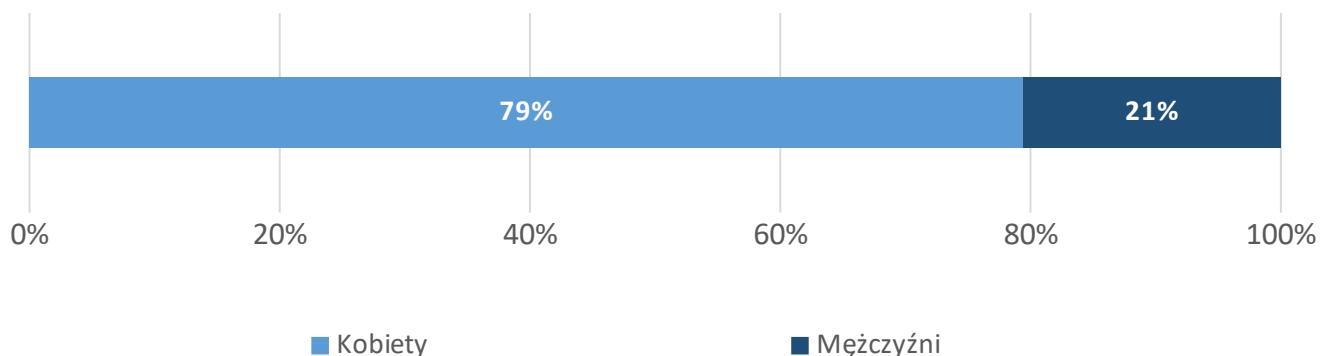
Pytanie nr 4: Co utrudnia Panu/Pani korzystanie z różnych form aktywności dla seniorów?



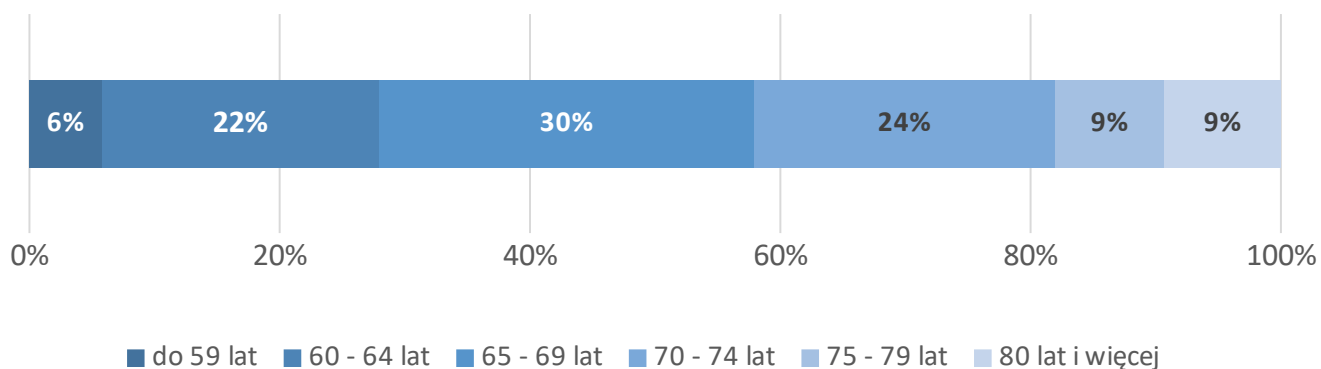
W kolejnych odpowiedziach badani zaznaczali „stan zdrowia” (17%) oraz „brak czasu” (13%). Dość niski wskaźnik odpowiedzi zanotowaliśmy przy odpowiedziach „niechęć do wychodzenia z domu” (7%), „negatywne nastawienie domowników” (6%), „brak chęci do podejmowania aktywności” (6%). Na ostatnim miejscu w naszej skali zaznaczane były „bariery architektoniczne” (4%).

Metryczka respondentów.

Płeć:



Wiek:



Wykształcenie:

