



Dobre praktyki w zakresie aktywizacji i wsparcia dla seniorów w Aglomeracji Kalisko – Ostrowskiej.

Raport

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	Miasto Ostrów	Gmina i Miasto Nowe

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 przezwycięzania 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 przybliżył tematykę wystąpień publicznych. Tworzono przestrzeń do zaangażowania w działania grupowe bez względu na odczuwanego subiektywnego deficytu umiejętności interpersonalnych i autoprezentacji. Seniorzy wypowiedali 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 samorządy 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
KOMUNIKATYWNOŚCI**



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.

W niniejszym opracowaniu przedstawiamy zebrany podczas warsztatów i spotkań projektu „Czas na seniora w Aglomeracji Kalisko – Ostrowskiej „ zestaw ciekawych i wartych wdrażania inicjatyw i usług dla seniorów, które przedstawione są, jako dobrze funkcjonujące i warte powielania w innych społecznościach lokalnych. Zestaw został dobrany ze względu na tematykę aktywizacji i wsparcia seniorów w gminach i miastach Aglomeracji Kalisko – Ostrowskiej.

W świetle postępującego starzenia się demograficznego Polski i Europy oraz postępujących prognoz dotyczących stanu środowiska i klimatu aktywność seniorów może decydować o przyszłości społeczeństw. W skali lokalnej w szczególności widać różnicę w poziomie aktywności mieszkańców. Zdecydowanie lepiej radzą sobie te miejscowości, które poziom zaangażowania społecznego mieszkańców – w tym seniorów – potrafią konstruktywnie włączyć w realizację zadań.

Aglomeracja Kalisko – Ostrowska dzięki rozwojowi gospodarczemu i prowadzeniu atrakcyjnej polityki dla osób starszych, może zwiększyć swoją atrakcyjność dla potencjalnych nowych mieszkańców.

Wyzwania wynikające z procesu starzenia się społeczeństwa wymagają podjęcia wielokierunkowych działań, których celami głównymi są zapewnienie godnego starzenia się poprzez poprawę jakości i poziomu życia oraz tworzenie warunków do aktywności zawodowej i społecznej osób starszych. Ze względu na różnorodność obszarów, w których działania te powinny być podjęte, niezbędne jest staranne rozpoznanie potrzeb i oczekiwań środowiska osób starszych oraz osób, organizacji i instytucji działających na ich rzecz. W następnej kolejności ważne jest wypracowanie wielokierunkowej, kompleksowej i długoterminowej strategii działań, odpowiadającej w jak największym stopniu na potrzeby. W wielu miastach powstaje coraz więcej instytucji i projektów, mających na celu aktywizować osoby starsze. Niezwykle ważna jest współpraca z tego typu podmiotami i wymiana kapitału, czemu służyć powinien niniejszy zestaw dobrych praktyk, które są realizowane na terenie Aglomeracji Kalisko – Ostrowskiej.

W kolejnej części dokumentu opisane jest 11 wybranych dobrych praktyk, projektów, działań, usług i inicjatyw, które tworzą pozytywną przestrzeń do włączania seniorów w procesy społeczne i partycypacyjne.

Kaliska Rada Seniorów
Seniariada
Wolontariat międzypokoleniowy

Kaliska Rada Seniorów.

W Mieście Kalisz systematycznie wzrasta liczba mieszkańców powyżej 60. roku życia. Biorąc pod uwagę zmiany demograficzne, powołano Kaliską Radę Seniorów, która ma być ciałem opiniującym i inicjatywnym ulepszającym komunikację pomiędzy samorządem a lokalnym środowiskiem seniorów.

Do zadań KRS należy w szczególności

- współpraca z władzami Miasta Kalisza przy rozstrzyganiu istotnych spraw i oczekiwań oraz potrzeb osób starszych;
- przedstawianie propozycji zadań i działań na rzecz seniorów;
- wydawanie opinii i formułowanie wniosków służących rozwojowi działalności samorządu na rzecz seniorów;
- zgłaszanie uwag do aktów prawa miejscowego dotyczących spraw seniorów;
- wspieranie wszelkich form aktywności seniorów;
- działania na rzecz umacniania międzypokoleniowych więzi społecznych;
- upowszechnianie wiedzy o potrzebach, prawach i możliwościach osób starszych, a przez to wzmocnienie wpływu seniorów na decyzje podejmowane przez władze lokalne, w tym na jakość usług realizowanych na rzecz seniorów;
- inicjowanie i organizowanie zadań służących popularyzacji działań Rady.

Dzięki powołaniu Kaliskiej Rady Seniorów, osoby starsze mogą wpływać na działania władz miasta i decydować, które z nich należałoby poprawić, przyspieszyć czy też uruchomić.

Seniariada – czyli dni seniora w Kaliszu.

Wydarzenie pod nazwą „Seniariada” trwa kilka dni, w ramach, którego klucze do bram miasta przekazuje seniorom prezydent Miasta Kalisza. Następnie, w uroczystym korowodzie, wszyscy uczestnicy przechodzą do miejsca, gdzie odbędzie się piknik. Celem przedsięwzięcia jest aktywizacja, edukacja oraz integracja seniorów Miasta Kalisza. Wydarzenie obfituje w wiele atrakcji i wydarzeń dla osób starszych takich jak:

- Akademia Zdrowego Seniora - wykłady poświęcone zdrowiu.
- Warsztaty kulinarne - dotyczące zdrowego odżywiania się.
- „Białe soboty” możliwość skorzystania z bezpłatnych badań profilaktycznych.
- Warsztaty terapii zajęciowej w tym wykłady i pokazy ćwiczeń z fizjoterapeutą dla osób starszych.
- Edukacja i bezpieczeństwu seniora - spotkanie z przedstawicielami Komendy Miejskiej Policji, Miejskim Rzecznikiem Konsumentów oraz doradcą finansowym.
- Warsztaty komputerowe pod hasłem „Bezpieczeństwo w sieci”.
- Kaliska Olimpiada dla Zdrowia Seniora, w ramach której uczestnicy rozgrywają osiem konkurencji rekreacyjnych.
- Dzień kultury dla seniorów – odwiedzanie Centrum Kaliskich Legend i Baśni oraz Lokacji Miasta w Baszcie Dorotce, a także Skarbiec Bazyliki św. Józefa.
- Zwiedzanie Kalisza zabytkowym autobusem.
- Warsztaty z rękodziela artystycznego.
- Prezentacja oferty dla seniorów Książnicy Pedagogicznej oraz filii nr 4 Miejskiej Biblioteki Publicznej.

- Wspólne sadzenie żonkili - symboli nadziei dla osób przebywających w hospicjach.
- Spotkania z przedstawicielką kaliskiego oddziału NFZ w ramach, których rozmawiali o kwestiach prawnych i nowościach związanych ze służbą zdrowia.

Wstęp na wszystkie wydarzenia, w ramach Senioriady jest bezpłatny. Wieloaspektowość oferty wydarzeń i inicjatyw dla osób starszych jest atrakcyjną formą i dobrą praktyką wartą wdrażania na terenie innych samorządów z programem dostosowanym do potrzeb lokalnych oczekiwań seniorów.

Wolontariat międzypokoleniowy.

Czytanie dzieciom na głos to świetny sposób na rozwijanie ich wyobraźni, stymulowanie rozwoju czy wzbogacanie słownictwa. Realizowane projekty w ramach wolontariatu międzypokoleniowego to okazja do budowania więzi między osobą starszą i dzieckiem.

Poprzez opisywaną aktywność dzieci nabierają pozytywnego postrzegania wizerunku osób starszych oraz już na wstępnym etapie poznawania świata uznają obecność osób starszych, jako całkowicie naturalną i standardową.

Przedstawiciele zrzeszeni w Kaliskiej Radzie Seniorów odwiedzają w ramach wolontariatu dzieci w Publicznych Przedszkolach, wykorzystując zdolności narracyjne i wokalne śpiewają oraz czytają popularne bajki takiej jak Czerwony Kapturek, Kot w butach czy Samograjek – Jana Brzechwy.

Występy są przyjmowane entuzjastycznie przez dzieci. Zdecydowanie jest to pozytywny przykład wzmacniania więzi międzypokoleniowych oraz prosta metoda organizacji wolontariatu dla seniorów, która zyskuje coraz większą popularność wśród osób starszych zarówno w Aglomeracji Kalisko – Ostrowskiej, jak i w Polsce.

**Dzienny dom seniora WIGOR+
Ostrowska Karta Seniora
System Teleopieki**

Ostrowska Karta Seniora.

Program „Ostrowska Karta Seniora” skierowany jest do mieszkańców powyżej 60. roku życia służy wzmocnieniu aktywności społecznej i poprawę jakości życia ostrowskich seniorów. Inicjatywa ma na celu stworzenie i rozwijanie systemu ulg, umożliwiających większy dostęp do różnorodnych produktów i usług, dóbr kultury i rozrywki oraz ma zachęcić ostrowskich seniorów do uczestnictwa w wydarzeniach społecznych, kulturalnych i sportowych.



Ostrowska Karta Seniora

Posiadacze Ostrowskiej Karty Seniora mogą korzystać z ulg, zniżek, promocji i ofert przygotowanych przez instytucje miejskie oraz prywatnych przedsiębiorców – partnerów programu. Podmioty współpracujące z samorządem w ramach programu udzielają specjalnych ulg, zniżek, promocji i ofert dla mieszkańców powyżej 60. roku życia uzyskując status Partnera Programu oraz wsparcie promocyjne ze strony Miasta.

Posiadacze „Ostrowskiej Karty Seniora” mogą korzystać z ulg, zniżek, promocji i ofert przygotowanych dla nich przez instytucje miejskie oraz

prywatnych przedsiębiorców. Seniorzy uczestniczą w seansach filmowych, spotkaniach w bibliotekach, a także w wykładach i spotkaniach z ostrowskimi hobbystami, zabawach tanecznych

Dzienny Dom Seniora - WIGOR

W 2015 roku Gmina Miasto Ostrów Wielkopolski przystąpiła do Programu Wieloletniego „Senior-WIGOR” na lata 2015-2020 w ramach którego pozyskała środki z przeznaczeniem na zaadoptowanie pomieszczeń do działalności Dziennego Domu Seniora. Seniorzy to liczna i ważna grupa społeczna dysponująca, ze względu na zakończenie czynnego życia zawodowego, dużym potencjałem wolnego czasu. Dzienny Dom „Senior-WIGOR” powstał w wyniku dążenia Gminy Miasto Ostrów Wielkopolski do poprawy jakości i poziomu życia osób starszych oraz zamysłu zagospodarowania potencjału seniorów poprzez aktywność społeczną.

Głównym celem Domu jest zapewnienie wsparcia seniorom nieaktywnym zawodowo w wieku powyżej 60 roku życia poprzez umożliwienie korzystania z różnych form aktywizacji społecznej i zawodowej tj. aktywności ruchowej i kinezyterapii, edukacji kulturalnej, rekreacyjnej i opiekuńczej. W trakcie pobytu w jednostce seniorzy mają możliwość skorzystania z 2 posiłków tj. śniadania oraz obiadu.

We wnętrzu obiektu zostały utworzone 2 pokoje klubowe, w których seniorzy mają możliwość skorzystania z bogato wyposażonej, w nowe pozycje książkowe biblioteczek, uczą się obsługi komputera, czytają bieżącą prasę, a także spędzają wspólnie czas np. grając w szachy, karty lub gry planszowe. Dodatkowo jest wyodrębniony pokój pielęgniarstwa został wyposażony w specjalistyczne łóżko rehabilitacyjne służące do zabiegów wykonywanych przez fizjoterapeutę. Zakupiono także nowe urządzenia służące rehabilitacji m.in. aparat do elektroterapii. Pobyt w Dziennym Domu „Senior-WIGOR” daje możliwość dbania o stan zdrowia poprzez ciągłe ćwiczenia oraz rehabilitację, wzmacnia kontakty międzyludzkie, towarzyskie, a także zaspakaja potrzebę przynależności do grupy.

Dzienny Dom „Senior-WIGOR” stosuje różne metody, które mają na celu spowodować jak najdłuższą samodzielność osoby starszej w sferze życia fizycznego, psychicznego i społecznego. Odbývają się zajęcia manualne z wykorzystaniem różnorodnych technik arteterapii i ergoterapii. Każdy z

seniorów uczestniczy w zajęciach w ramach własnych zainteresowań, oraz umiejętności. Seniorzy podczas zajęć w pokoju przeznaczonym do terapii wykonują ozdoby świąteczne, stroiki okolicznościowe, kartki okazjonalne. Wykorzystuje się umiejętności, oraz doświadczenie seniorów, a także rozwija istniejące pasje takie jak: szycie, haftowanie, szydełkowanie, rysowanie i malowanie.

Usługa Teleopieki dla Seniorów.

Założeniami Długofalowej Polityki Senioralnej w Polsce na lata 2014-2020 realizuje program - usługę teleopieki. Zakres usługi w obejmuje zapewnienie dla mieszkańców Ostrowa Wielkopolskiego, którzy ukończyli 60 rok życia telefonicznej opieki domowej – tzw. teleopieki polegającej na elektronicznym całodobowym monitoringu i przyzywaniu natychmiastowej pomocy w przypadku zagrożenia życia lub zdrowia. Z usługi teleopieki mogą skorzystać osoby, które mieszkają na terenie Ostrowa Wielkopolskiego, ukończyły 60 rok życia, są samotne i ze względu na stan zdrowia wymagają dodatkowego monitoringu podnoszącego poczucie bezpieczeństwa. Teleopieka to bezpłatna telefoniczna usługa opieki domowej, której celem jest zwiększenie bezpieczeństwa osób starszych, samotnych, chorych, niepełnosprawnych. System teleopieki polega na możliwości wezwania zdalnie z miejsca, w którym znajduje się osoba natychmiastowej pomocy w nagłym wypadku przy użyciu telefonu lub bransoletki bezprzewodowej posiadającej przycisk SOS. Urządzenie łączy się z centrum telemedycznym, które uruchamia stosowną procedurę alarmową w określonych sytuacjach, co umożliwia uzyskanie właściwej pomocy.

Polityka Senioralna na lata 2019-2023 dla Miasta i Gminy Nowe Skalmierzyce.

Program polityki senioralnej Gminy i Miasta Nowe Skalmierzyce jest pierwszym w dziejach samorządu Nowych Skalmierzyc dokumentem ujmującym w sposób kompleksowy tematykę seniorów.

Wyzwaniem dla polityki senioralnej będzie więc zwiększający się udział osób starszych w populacji i przygotowanie się na wiele społecznych i ekonomicznych konsekwencji tego zjawiska, a co za tym idzie wydłużenie okresu aktywności zawodowej. Nie bez znaczenia jest również włączenie potencjału osób starszych w obszar aktywności społecznej i obywatelskiej, co wymaga podjęcia wielokierunkowych działań. Ich początkiem musi być staranne rozpoznanie potrzeb i oczekiwań środowiska seniorów, ale także działających na ich rzecz organizacji i instytucji, by w efekcie wspólnie wypracować wielokierunkową, kompleksową i długoterminową strategię działań, które będą odpowiedzią na potrzeby i oczekiwania ludzi starszych. Tak więc przedstawiony dokument należy traktować jako początek ważnego procesu prowadzonego w naszym lokalnym środowisku.

Realizacja celów i działań zawartych w dokumencie Polityki Senioralne dla Nowych Skalmierzyc przyczyni się do poprawy jakości życia seniorów. Podniesienie aktywności seniorów nastąpi dzięki rozwojowi działań wspierających poprzez działania edukacyjne, zwiększenie wiedzy i kompetencji, jak również integrację seniorów. Priorytetem realizacji programu będą także działania o charakterze informacyjnym, upowszechniające wiedzę o ofercie przeznaczonej dla osób starszych. Oferty edukacyjne, kulturalne, sportowe i rekreacyjne winny być dostosowane do potrzeb seniorów i poszerzane. Aktywność osób starszych ma ogromne znaczenie albowiem przyczynia się do poprawy jakości ich życia. Jest dobrym sposobem na zagospodarowanie czasu i drogą do samorealizacji. Z uwagi na pogarszający się stan zdrowia osób starszych istnieje potrzeba prowadzenia profilaktyki zdrowia i promowanie zdrowego trybu życia. Należy zwrócić również uwagę na edukację służącą zwiększaniu samodzielności osób starszych. Poprawa jakości

i dostosowanie usług społecznych jest odpowiedzią na rodzące się potrzeby w sferze usług społecznych dla seniorów i ich rodzin. Związane to jest z obecną sytuacją czyli wyzwaniem starzejącego się społeczeństwa i zwiększającym się zapotrzebowaniem na działania opiekuńcze dla seniorów oraz rodzin, które zajmują się osobami niesamodzielnymi. W tym zakresie, m.in. niezwykle istotne są działania edukacyjne rodzin w zakresie opieki nad starszymi członkami rodziny. Potrzeba bezpieczeństwa jest jedną z najbardziej istotnych potrzeb człowieka, zapewniającą jego harmonijny i wszechstronny rozwój. Osoby starsze to grupa osób szczególnie narażona na różnego rodzaju zagrożenia. Należy skupić się na działaniach profilaktycznych i edukacyjnych zwiększających bezpieczeństwo osób starszych oraz na sposobach dotarcia z tą wiedzą do jak najszerszego grona seniorów i ich rodzin. Niepokojący jest fakt rosnącej liczby przestępstw, np. przemocy wobec osób starszych, dlatego niezbędne jest podejmowanie działań na rzecz podniesienia świadomości społecznej w tym obszarze. Z bezpieczeństwem seniorów wiąże się także przestrzeń publiczna. Rodzi się konieczność tworzenia przestrzeni dla starszych osób, koncentrujących działania aktywizujące, opiekuńcze, profilaktyczne, terapeutyczne i poradnicze służące poprawie jakości ich życia.

Godziesze Wielkie - Gmina

Rozwój i działalność - Stowarzyszenia „Jak w rodzinie”

Współpraca z organizacjami pozarządowymi w Gminie Godziesze Wielkie.

Stowarzyszenie „Jak w Rodzinie” funkcjonuje od 2012 roku i w pełni przyczynia się realizacji licznych projektów dla seniorów wspieranych przez lokalny samorząd. Realizowany przez stowarzyszenie na terenie Gminy Godziesze Wielkie projekt „Generacja 50+. Aktywność. Kultura” to jedno z ciekawszych działań, obejmujące mieszkańców – seniorów, przygotowane przy współudziale Koła Związku Emerytów i Rencistów.

Głównym celem podjętych działań była aktywizacja środowiska najstarszych mieszkańców Gminy, a przede wszystkim wykorzystanie ich możliwości w zakresie edukacji, kultury oraz oświaty zdrowotnej. Seniorzy, przy wsparciu młodzieży i nauczycieli godzieskiej szkoły, realizowali cykl zajęć mających na celu szeroko pojętą aktywizację

pokolenia 50+. Działania opierają się na udziale w cyklu warsztatów pod nazwą „Kultura nie jest mi obca” obejmujących spotkania z ludźmi związanych zawodowo z kulturą i sztuką: aktorem, muzykiem, plastykiem.

Oprócz tego beneficjenci projektu wzięli udział w spotkaniu międzypokoleniowym prezentując młodemu pokoleniu tradycje świąteczne związane z Wielkanocą, wspólnie wykonali ozdoby świąteczne i przekazali je na cele charytatywne. Zrealizowany został także wspólny rajd rowerowy. Finalnym przedsięwzięciem był spektakl muzyczny przygotowany przez seniorów i młodzież przeznaczony dla najmłodszych mieszkańców gminy Godziesze Wielkie. Seniorzy opracowali scenariusz, wykonali scenografię, kostiumy oraz wystąpili w przedstawieniu wraz z uczniami.

Stowarzyszenie w poprzednich latach realizowało dwa projekty finansowane ze środków Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014 – 2020 (ASOS) w latach 2016 i 2018 – „Edukacja bez granic” i „Szkoła dla seniora”.

Stowarzyszenie w ramach inicjowania i wspierania nowatorskich rozwiązań z zakresu rozwoju obszarów wiejskich współpracuje z także z lokalnymi Kołami Gospodyń Wiejskich:

KGW Stobno	KGW Saczyn	KGW Żydów
KGW Stara Kakawa	KGW Wola Droszewska	KGW Zajączki Bankowe
KGW Końska Wieś		

Opatówek – Gmina i Miasto

**Kampania o nadanie praw miejskich dla Opatówka
Rewitalizacja dworca, jako miejsce dla aktywności
międzypokoleniowych**

Prawa miejskie dla Opatówka.

Z inicjatywą zmiany statusu miejscowości wystąpiło Towarzystwo Przyjaciół Opatówka oraz władze gminy Opatówek, które dążą do przywrócenia praw miejskich wsi Opatówek zakładając rozwój tej

miejsowości oraz wzrost jej prestiżu. W konsultacje społeczne i promocję pomysłu zaangażowali się seniorzy ze Stowarzyszenia Towarzystwo Przyjaciół Opatówka. Podczas konsultacji społecznych, większość mieszkańców opowiedziała się za przywróceniem praw miejskich. Pomysł nadania statusu miasta poparło blisko 70 proc. mieszkańców gminy. Gmina Opatówek składa się z 28 wsi sołeckich, obejmujących swym zasięgiem ponad 10 tysięcy ha. Zamieszkuje w niej 10737 osób. W samym Opatówku, będącym wsią sołecką, zamieszkuje 3735 osób. We wsi Opatówek znajduje się zaledwie 4,62% wszystkich gospodarstw rolnych zlokalizowanych w gminie.

Miejscowość stanowi centrum gospodarczo-administracyjne gminy, na terenie którego znajdują się placówki oświatowe i ochrony zdrowia, obiekty sportowe, instytucje kulturalno-oświatowe, usługowe i organizacje społeczne. Opatówek był miastem do 1870 roku. Prawa miejskie utracił ukazem carskim w ramach represji wobec miast wspierających Powstanie Styczniowe.

Rewitalizacja zabytkowego budynku Dworca Kolejowego – przestrzeń dla integracji międzypokoleniowej.

W miejscu niszczonego i zabytkowego budynku dworca zostanie przeprowadzony remont mający doprowadzić do zmiany zagospodarowania tego miejsca, do potrzeb osób starszych, jak i młodzieży. W przestrzeni budynku zostanie zbudowane małe kino, miejsce spotkań kulturalnych. Ważną częścią będzie integracja międzypokoleniowa ze względu na miejsce spotkań dla seniorów i młodszego pokolenia.

Budynek dworca kolejowego po termomodernizacji i przebudowie, zaadaptowany zostanie na cele kulturalne, oświatowe i rekreacyjne. W obiekcie tym będą mieściły się pomieszczenia, które docelowo udostępnione zostaną starszym i młodszym mieszkańcom i organizacjom funkcjonującym na terenie gminy Opatówek, dając możliwość organizacji zajęć czy spotkań o charakterze kulturalnym.

Powołanie Gminnej Rady Seniorów.

Gminna Rada Seniorów została powołana artykułem 5c ustawy o samorządzie gminnym. Radni gminy Ostrów Wielkopolski na sesji jednogłośnie podjęli uchwałę w sprawie utworzenia Rady Seniorów oraz nadali jej statut. Kompetencjami rady będzie integracja środowiska osób starszych, wzmacnianie i ich udział w życiu lokalnym, zapobieganie wykluczeniu społecznemu czy wspieranie aktywności. Władze gminy chcą jeszcze szerzej korzystać z doświadczenia seniorów poprzez funkcje doradcze. Kadencja Rady Seniorów będzie trwała 5 lat i należy do niej 13 członków. To seniorzy w wieku 60+, mieszkańcy Gminy Ostrów Wielkopolski.

Seniorzy w gminie Ostrów Wielkopolski czują potrzebę, by wspierać senioralną społeczność w różnych problemach oraz wspólnie działać na terenie Gminy. Rada seniorów pierwsze działania zacznie od wspólnej integracji seniorów z wszystkich miejscowości gminnych, organizowania w świetlicach wiejskich zajęć dla seniorów. Z pewnością sprzyjać będzie to włączaniu i partycypacji społecznej seniorów lokalnie.

Warsztaty o starości i starzeniu się dla młodzieży.

Głównym założeniem warsztatów było zrozumienie przez młodzież, osób starszych, ich potrzeb i codziennych ograniczeń związanych z wiekiem. Zajęcia miały za zadanie przełamać stereotypy oraz zachęcić uczniów do niesienia pomocy seniorom w każdej dziedzinie życia. Były to pierwsze tego typu zajęcia w Gminie Ostrów Wielkopolski i powiecie ostrowskim.

Warsztaty podzielone były na dwie części. Pierwsza - teoretyczna, która wprowadzała do tematu o starości. Odpowiadała m.in.: na pytanie jak zmienia się nasz organizm z wiekiem, czym zajmuje się gerontologia i ile wynosi przeciętny czas życia w Polsce. Młodzież obejrzała także kilkuminutowy film z udziałem seniorów. Jego głównym przesłaniem była refleksja nad niespełnionymi marzeniami w młodości.

Druga część warsztatów to zajęcia typowo praktyczne. Uczniowie mogli przymierzyć specjalny kombinezon co przekładało się na osobiste doświadczenie starości. Ubranie osłabia mięśnie, zmniejsza zakres ruchu w stawach, ogranicza czucie i utrudnia zadania manualne, osłabia słuch, a specjalne gogle także wzrok. Młodzież mogła także przymierzyć wyjątkowe rękawice, które symulowały chorobę Parkinsona.

Uczniowie w takim kombinezonie mieli za zadanie wejść i zejść po schodach oraz wykonać przysiady, zawiązać sznurówki przy butach, czy przeczytać tekstu drobnym drukiem, które są podstawowymi czynnościami, jakie muszą codziennie wykonywać osoby, które mają lat 70.

Gołuchów - Gmina

Stowarzyszenie senior XXI wieku

Uniwersytet Trzeciego Wieku

Działalność Uniwersytetu Trzeciego Wieku i Stowarzyszenia z rozległym programem i ofertą.

W gminie Gołuchów prężnie działa spora grupa seniorów związana ze Stowarzyszeniem „Senior XXI” – Gminny Uniwersytet Trzeciego Wieku w Gołuchowie. W ramach ostatnich lat działalności Stowarzyszenia oraz UTW seniorzy mają okazję korzystać z wielu zajęć, warsztatów i aktywności.

W pierwszej kolejności oferowane są wykłady poświęcone historii regionu, Polski i Europy, prawnym zagadnieniom związanym z seniorami oraz prozdrowotne i ekologiczne praktyki podwyższające jakość życia osób starszych.

Zajęcia warsztatowe podzielone na odpowiednie sekcje, w sposób praktyczny zwiększają zakres umiejętności i wiedzy na różne tematy. W ofercie uczestnictwa możemy wyróżnić zajęcia takiej jak:

- ✓ Język niemiecki i kultura krajów niemieckojęzycznych
- ✓ Praca z komputerem i dobrą książką
- ✓ Turystyczno – krajoznawcza
- ✓ Gimnastyka dla seniorów

✓ Nordic Walking

Seniorzy z Gołuchowa organizują także „Akademię Żaka” w ramach, której możemy wyróżnić kilka aktywności oferowanych międzypokoleniowo zaprezentowane poniżej:

- „Robótki praktyczne”- prowadzące zajęcia z dziećmi.
- „Pogotowie matematyczne”
- „Gry na harmonijce ustnej”
- „Minisiatkówka”

W ramach aktywności funkcjonują dwie grupy tematyczne, „Grupa Rękodzieło” zajmująca się wybranymi technikami artystycznymi takimi, jak decoupage, wiklina papierowa, ozdoby wielkanocne czy dekoracje z gipsu. Dla seniorów możliwość uczestnictwa w zajęciach to okazja do zdobycia umiejętności ozdabiania przedmiotów codziennego użytku, tworzenia ozdób i elementów garderoby, a także przedmiotów i upominków na każdą okazję. Drugą grupą tematyczną, jest muzyczny Zespół Trio, który w asyście instrumentów częstokroć przy wydarzeniach związanych z działalnością Stowarzyszenia oraz UTW prezentuje wokalne umiejętności.



Uniwersytet Trzeciego Wieku w Liskowie

Oferta Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Liskowie, ma na celu przede wszystkim aktywizowanie ludzi starszych poprzez, rozwijanie ich zainteresowań, aktywne spędzanie wolnego czasu, oraz poznawanie nowych ludzi. Oferta UTW zakłada uczestnictwo w różnych formach aktywności takich jak:

- nauka języków obcych, cykl wykładów popularno - naukowych,
- warsztaty,
- zajęcia komputerowe,
- zajęcia teatralne,
- zajęcia sportowe tj.: aerobic, joga, tai- chi, zumba gold, taniec towarzyski,
- wyjazdy do kina, teatru,
- wyjazdy edukacyjno – kulturalne
- wyjazdy rekreacyjne.

Poprzez swoją działalność członkowie Uniwersytetu Trzeciego Wieku pokazują, że aktywność w życiu nie kończy się wraz z odejściem na emeryturę. To właśnie wtedy można oddać się bez reszty robieniu czegoś, co daje nam przyjemność oraz sprawia satysfakcję. Aktywność intelektualna i fizyczna daje także gwarancję sprawności, pogody ducha oraz chroni przed depresjami. Osoby korzystające z placówki UTW mogą realizować nadrzędny cel jakim, jest kształcenie, nauka, poszerzanie wiedzy oraz rozwijanie zainteresowań słuchaczy. Dodatkowo zajęcia tworzą możliwość stworzenia osobom starszym aktywnego spędzania wolnego czasu, upowszechnianie zdrowego trybu życia, oraz aktualizacja umiejętności słuchaczy niezbędnych do aktywnego życia we współczesnym świecie.

Dzienny Dom Seniora - SENIOR+

W Odolanowie powstał Dzienny Dom SENIOR+, jako jednostka dziennego pobytu, działającą od stycznia 2018 roku. Swoją działalnością obejmuje obszar Gminy i Miasta Odolanów. Nadzór nad całością funkcjonowania Dziennego Domu sprawuje Dyrektor Centrum, a jego codzienną pracą kieruje Kierownik. Dzienny Dom realizuje powierzone zadania przez cały rok. Podstawowym celem wieloaspektowej działalności Dziennego Domu jest:

- 1) zapewnienie pomocy w trudnych sytuacjach życiowych osób po 60 roku życia,
- 2) niezbędna pomoc w załatwianiu spraw osobistych,
- 3) rozwijanie kontaktów z rodziną i środowiskiem lokalnym,
- 4) organizacja czasu wolnego dla seniorów,
- 5) przeciwdziałanie marginalizacji i izolacji osób starszych,
- 6) wzmacnianie wiary we własne możliwości,
- 7) rehabilitacja społeczna seniorów,
- 8) kształtowanie nawyku społecznego działania,
- 9) integracja społeczna seniorów,
- 10) promocja pozytywnego wizerunku seniora,
- 11) treningi pamięci.

Seniorzy w Dziennym Domu „Senior+” korzystają z rehabilitacji grupowej i indywidualnej polegającej na: ćwiczeniach – gimnastyce porannej; w grupach z przyborami, koordynacji ruchowej, korekcyjnych, manualnych, na rowerach stacjonarnych, na bieżni. Prowadzone są zabiegi na podstawie zleceń lekarza takie, jak: ultradźwięki, laseroterapia, magnetoterapia (VIOFOR), suchy masaż leczniczy. Stosowane są spacerzy z kijkami – Nordic Walking.

Wycieczki aktywnych seniorów – Senior na Plus.

Przygotowany i realizowany był ciekawy projekt pn. „Wycieczki aktywnych seniorów – Seniorów na Plus” przez Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju i Promocji Centrum w Odolanowie dzięki współfinansowaniu ze środków Gminy i Miasta Odolanów. Projekt realizowany był przy współpracy z Gminno – Miejskim Centrum Pomocy „Wiara – Nadzieja – Miłość” w Odolanowie.

W ramach projektu przygotowywany został cykl spotkań wyjazdowych o charakterze kulturalnym oraz krajoznawczym, w tym:

- Wycieczka, do Rogalina – zwiedzanie pałacu, galerii obrazów, gabinetu londyńskiego i galerii antenatów, powozowni oraz spaceru po ogrodzie i parku,
- Wycieczka do Arboretum w Stradomii – spotkanie integracyjne w formie Pikniku oraz wycieczka do Kalisza – wyjazd do Teatru im. Wojciecha Bogusławskiego na spektakl pt. „Szalone Nożyczki”.

Głównym rezultatem projektu jest organizacja cyklu spotkań wyjazdowych dla osób w podeszłym wieku, pozwalających na ich aktywne uczestnictwo i zmierzających jednocześnie do zwiększenia integracji oraz przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu osób w podeszłym wieku – seniorów. Poprzez realizację zadania udało się zwiększyć dostępność do różnych ciekawych form kulturalnych i krajoznawczych pozwalających na jak najpełniejszy rozwój, samorealizację. Projekt pozwolił na zwiększenie świadomości na temat roli kultury oraz krajoznawstwa w życiu człowieka, rozumienie potrzeby aktywnego spędzania czasu wolnego.

Żelazków - Gmina

Stowarzyszenie Senior w Dobrym Stylu

Dzienny Dom Seniora i Aktywności

Dzienny Dom Seniora – SENIOR+

W piątek, 25 stycznia 2019 roku został oficjalnie zaprezentowany i poświęcony Dzienny Dom Senior+ w Żelazkowie. Budowa obiektu trwała

prawie dwa lata. Dzienny Dom Senior+ powstał z myślą o potrzebach seniorów gminy Żelazków. Usytuowany w zabytkowym parku, nowoczesny budynek dostosowany jest do potrzeb i możliwości osób starszych. Dom Senior+ gwarantuje nie tylko kompleksowe wsparcie, ale także zapewnia dzienny pobyt w otoczeniu ciszy i przyrody. Placówka ma za zadanie aktywizować seniorów zamieszkujących gminę Żelazków, zajęcia i pobyt w Dziennym Domu Senior+ w Żelazkowie realizowane są przez wykwalifikowaną kadrę mającą doświadczenie pracy z seniorami. Działania Domu skierowane są do osób po 60 roku życia, mieszkańców gminy Żelazków. W Dziennym Domu Senior+ osoby starsze, oprócz zajęć sportowych, paneli aktywizujących, mogą liczyć także na ciepły posiłek oraz opiekę pielęgniarską i fizjoterapeutyczną.

Stowarzyszenie z Żelazkowa „Senior w Nowym Stylu”

Nieformalna lokalna grupa seniorów uczestnicząca w warsztatach „Czas na seniora w Aglomeracji Kalisko – Ostrowskiej” zawiązała formalne stowarzyszenie. Celem stowarzyszenia jest działanie na rzecz zaspokajania potrzeb, dzieci, młodzieży, a w szczególności seniorów w obszarach naukowych, oświatowo-wychowawczych, kulturalnych, kultury fizycznej i sportu. W szczególności stowarzyszenie ma swoją działalność opierać na prowadzeniu działalności charytatywnej, na rzecz osób w wieku emerytalnym, wspomagającej rozwój wspólnot i społeczności lokalnych.

Wymieniona grupa seniorów będzie zajmowała się także rozwojem nauki, szkolnictwa wyższego, edukacji, oświaty, wychowania, kultury, sztuki, ochrony dóbr kultury. Na liście priorytetów będzie także wspieranie i upowszechnianie kultury fizycznej, turystyki i krajoznawstwa co stanowi jedną z kluczowych potrzeb seniorów podczas spędzania czasu na emeryturze.

Do tej pory seniorzy z Żelazkowa działalność opierali na grupie nieformalnej, co w znacznym stopniu utrudniało pozyskiwanie funduszy dla aktywności oferowanych dla osób starszych w gminie Żelazków.

Klub Senior +

Gmina i Miasto Raszków dbając o seniorów, realizuje inwestycje realizowanych w ostatnich latach myślą o nich. W powstałym w centrum Raszkowa parku bardzo często można spotkać starsze osoby z wnukami, które spędzają wspólnie czas na zabawie w pobliskim placu zabaw lub zwiedzając Mini Zoo. Podobnie jest w zrewitalizowanym parku w Przybysławicach, gdzie w cieniu drzew, po na krętych alejkach spacerują seniorzy, również z rodzinami. Na zbiorniku rekreacyjnym „Kąpielka” starsi mieszkańcy naszej gminy uczą swoje wnuki wędkować, nadzorują ich zabawę na pobliskim placu zabaw lub kąpiel. Na wioskach wyremontowane sale, umożliwiają aktywne spędzanie wolnego czasu, w które to przedsięwzięcia chętnie włączają się również seniorzy. Kolejnym pomysłem na zagospodarowanie czasu naszym seniorom jest nowo otwarty Klub Senior + w Przybysławicach.

W Przybysławicach przy Miejsko-Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej powstał klub, zapewniający aktywne spędzanie czasu przez starszych mieszkańców naszej gminy. Ciekawe zajęcia, prelekcje, spotkania i dyskusje zachęcają do uczęszczania na odbywające się trzy razy w tygodniu spotkania. W ramach pozyskanych środków w MGOPS został utworzony klub, którego głównym celem jest zapewnienie wsparcia seniorom 60+ oraz umożliwienie im wspólnego spędzania czasu wolnego, większego udziału w życiu kulturalnym, edukacyjnym, społecznym i turystycznym.

Klub Senior+ składa się z trzech pomieszczeń: ogólnodostępnej sali, pomieszczenia klubowego, pomieszczenia do zajęć rehabilitacyjno - ruchowych oraz kuchni i szatni. Tutaj nie będzie można się nudzić. Sala wyposażona w duży telewizor zapewni możliwość oglądania ciekawych pozycji filmowych. Uczestnicy zajęć mogą korzystać z internetu lub mogą wypożyczać ciekawe, zgromadzone w klubie książki. Do dyspozycji są gry planszowe, wpływające na pamięć i refleks. Nie zabraknie zajęć manualnych, a także spotkań z ciekawymi ludźmi, prelekcji z zakresu edukacji zdrowotnej lub bezpieczeństwa seniorów. Klub Senior+ zapewnia pomoc specjalisty w rozwiązywaniu problemów oraz wsparcie.