



Przestrzeń dla seniorów

Poradnik aktywnego seniora





Przestrzeń dla seniorów

Poradnik aktywnego seniora

Kraków 2020

Wyd. Fundacja Mapa Pasji, Kraków 2020

Redakcja merytoryczna: Anna Jarzębska

Redakcja i korekta tekstu: Adam Jarzębski

Fotografie: archiwum Fundacji Mapa Pasji

Projekt graficzny: Mariusz Front

Książka dostępna w wersji elektronicznej na stronie: www.mapapasji.pl

Książka powstała w ramach projektu „Przestrzeń dla seniorów 3.0”, realizowanego przez Fundację Mapa Pasji, współfinansowanego ze środków otrzymanych od Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020.

ISBN 978-83-956959-2-6



Fundacja
Mapa Pasji

ASOS 2014-2020

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

Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej

Copyright Fundacja Mapa Pasji

Spis treści

Wprowadzenie	5
Część I. Aktywny senior i jego kompetencje	9
1. Senior jako lider, <i>Elżbieta Manthey, Krzysztof Manthey</i>	13
2. Spotkania i wymiana doświadczeń, <i>Anna Jarzębska</i>	27
3. „Rzeczywistość hybrydowa”. Co zrobił nam koronawirus i jak się w tym odnaleźć?, <i>Elżbieta Manthey, Krzysztof Manthey</i>	39
Część II. Ramy prawne aktywności seniorów	51
4. Mam prawo wiedzieć. Mam prawo decydować!, <i>Krzysztof Jakubowski</i>	55
5. Razem różnie! Jak się zorganizować?, <i>Anna Jarzębska</i>	69
6. Gminne rady seniorów, <i>Anna Jarzębska</i>	81
Część III. Inspiracje i przykłady działań senioralnych	93
7. Diagnozujemy potrzeby seniorów, <i>Anna Jarzębska, Joanna Żyła</i>	97
8. O polityce senioralnej słów kilka, <i>Anna Jarzębska, Joanna Żyła</i>	111
9. Przestrzeń wokół nas. Spacery badawcze, <i>Dagmara Turska-Janeczek</i>	121
10. Projektowanie miejsc wspólnie z seniorami, <i>Dagmara Turska-Janeczek</i>	139
11. Questy. Radość z odkrywania, <i>Krzysztof Florys, Adam Jarzębski</i>	157



Wprowadzenie

Drodzy Seniorzy!

Oddajemy w Wasze ręce poradnik, który, mamy nadzieję, będzie dla Was pomocą i inspiracją do działania na rzecz swoich lokalnych środowisk – również w trudnych czasach pandemii COVID-19 i po nich. Jest to owoc doświadczeń Fundacji Mapa Pasji ze współpracy z ponad dwudziestoma różnymi środowiskami senioralnymi z Polski południowej. Działania te były realizowane w latach 2018-2020 w ramach serii projektów pod nazwą „Przestrzeń dla seniorów”, współfinansowanych z programu ASOS 2014-2020. Bogatsi o te także wartościowe i ciekawe doświadczenia, postanowiliśmy podzielić się nimi z Wami – aktywnymi Seniorami, którzy nie boją się wyzwań i szukają pomysłów na rozwój swój i swoich społeczności.

Książka składa się z trzech części. W pierwszej skupiamy się na osobistych kompetencjach lidera seniorów – wiedzy, umiejętnościach i postawach, które powinny go cechować. Ta część zainspiruje Was, mamy nadzieję, do refleksji – pomoże lepiej zrozumieć zarówno siebie, jak i członków Waszych społeczności: ich postawy, zachowania, emocje. Zwracamy w niej także uwagę na praktyczne aspekty związane z organizowaniem spotkań oraz znaczenie wymiany doświadczeń. Wreszcie, podpowiadamy, jak bronić się przed psychologicznymi skutkami stresu, który wywołuje COVID-19.

Druga część poświęcona jest ramom prawnym, w których działają Seniorzy i nie tylko. Jesteśmy przekonani, że każdy aktywny Senior powinien być zarazem aktywnym obywatelem, który zna swoje prawa i potrafi z nich korzystać. W dużym skrócie prezentujemy, czym są: prawo do informacji publicznej, konsultacje społeczne, budżet obywatelski, fundusz sołecki, skargi, wnioski i petycje. Prezentujemy też podstawowe różnice w formach organizowania się seniorów – od klubów seniora, przez Uniwersytety Trzeciego Wieku, aż po stowarzyszenia i fundacje. Tłumaczymy także specyfikę powoływania i działania gminnych rad seniorów.

Trzecia część książki opisuje różne rodzaje działań realizowanych przez nas we współpracy z seniorami, opatrzone praktycznymi wskazówkami i przykładami wziętymi z życia. Zachęcamy do tego, by prowadzić diagnozę lokalnych potrzeb, tworzyć gminne polityki senioralne i je wdrażać, wspólnie z mieszkańcami dbać o jakość przestrzeni publicznych i projektować ich zagospodarowanie, a także tworzyć i przemierzać questy.

Mamy nadzieję, że zebrana przez nas wiedza i doświadczenia okażą się dla Was wartościowe i inspirujące. Zachęcamy do ich praktycznego wykorzystania oraz do współpracy i wymiany doświadczeń!

Anna Jarzębska, Fundacja Mapa Pasji

Klucz gęsi



Część I.

Aktywny senior i jego kompetencje

Krystyna Szczurek
Seniorka z gminy Zawoja

Bezcenną wartością dla nas, seniorów, są szkolenia w ramach Akademii Aktywnego Seniora. Pomagają nam zrozumieć samych siebie i innych. Przejrzysta analiza różnych zachowań uświadamia nam, jaki wpływ na naszą sytuację mają nasze decyzje. Z niecierpliwością oczekujemy dalszych spotkań, wykładów, konsultacji.

1. Senior jako lider

Elżbieta Manthey, Krzysztof Manthey

Ludzie jako gatunek w ciągu tysięcy lat ewolucji zdominowali świat. Udało nam się to nie dlatego, że jesteśmy szczególnie silni, nadzwyczaj szybcy, czy że mamy wyjątkowo wrażliwe zmysły. Słonie są od nas znacznie silniejsze, gepardy szybsze, sowy mają lepszy od nas wzrok, a psy węch. A jednak to my podporządkowaliśmy sobie świat. O naszym sukcesie gatunkowym zdecydowały inne cechy. Jedną z nich jest umiejętność współpracy.

Ludzie od wieków łączą się w społeczności i grupy, by podejmować wspólnie przedsięwzięcia i realizować wspólne cele. Zakładamy rodziny, by wychować dzieci, zapewnić sobie bezpieczeństwo, wspierać się i spełniać w bliskości z drugim człowiekiem. Zakładamy firmy, by wykorzystując nasze umiejętności i pomysły, zarabiać pieniądze. Każde stowarzyszenie czy fundacja to także grupa ludzi, którzy zebrali się, by wspólnie coś zrealizować, coś osiągać: chronić przyrodę, poprawić jakość życia osób niepełnosprawnych, wyleczyć chorych, rozwinąć jakąś dziedzinę nauki czy kultury... Nasze społeczne doświadczenie mówi, że każda grupa, która chce zrealizować jakiś cel, potrzebuje lidera. Organizacje i społeczności seniorskie nie są tu wyjątkiem.

Nawet jeśli w Twojej społeczności spotykacie się przede wszystkim dla przyjemności, by miło spędzić ze sobą czas, potrzeba lidera pojawi się, gdy tylko będziecie chcieli zrealizować jakieś przedsięwzięcie – czy będzie to wspólna wycieczka, wyjście do kina, zorganizowanie przyjęcia imieninowego, czy zbiórki funduszy na szczytny cel. Jeśli działasz w fundacji, stowarzyszeniu albo innej organizacji, potrzeba lidera jest tym bardziej widoczna.

1.1 Kim jest lider?

Bycie liderem w środowisku seniorów zasadniczo nie różni się od bycia liderem w biznesie czy polityce. Choć każde środowisko, zespół, grupa ma swoją charakterystykę, to rola, postawa i kompetencje lidera są podobne.

Warsztaty dla liderów seniorów w ramach Akademii Aktywnego Seniora

Leadership

Angielskie słowo *leadership* pochodzi od starosaksońskiego *lithan* i *loedan*, co oznacza podróżowanie razem w jednym kierunku. Polskie tłumaczenie – *przywództwo* – nie do końca oddaje sens słowa *leadership*. *Przywództwo* wywodzi się od starostwiankich słów oznaczających wodze, cugle, oznacza więc raczej rządzenie, kontrolowanie, narzucanie kierunku. Ken Blanchard, guru leadershipu, pisze w książce „Przywództwo wyższego stopnia”, że *leadership* „(...) to nie jest coś, co się robi ludziom, ale coś, co się robi z ludźmi”. *Leadership* to „umiejętność wpływania na ludzi poprzez wyzwalanie ich siły i potencjału w celu umożliwienia im dążenia do większego dobra”

W organizacjach często ten, kto jest liderem, pełni również formalną funkcję np. prezesa, dyrektora, szefa projektu. Jednak formalnie nadane stanowisko nie jest konieczne do bycia liderem. I sama formalnie nadana funkcja do bycia liderem nie wystarczy. Kim w takim razie jest lider? **Dobry lider to ktoś, kto umie wyzwalać w ludziach motywację do działania i chęć rozwoju oraz potrafi budować wspierające się zespoły.**

Rola lidera przejawia się w różnych działaniach. Według koncepcji Boba Kaisera i Roberta Kaplana „*versatile leadership*”, sprawne „bycie na czele” wymaga równowagi między czterema wymiarami:

- zarządzaniem strategicznym (tworzenie angażującej wizji i celów),
- zarządzaniem operacyjnym (zarządzanie finansami, projektami, codzienną aktywnością),
- leadershipem angażującym (wyzwalanie motywacji, tworzenie warunków do indywidualnego i zespołowego wzrostu),
- leadershipem forsującym (wymagania, podział zadań, rozliczanie).

Dobry lider łączy w sposób zrównoważony wszystkie te wymiary. Zrównoważony oznacza, że żaden z obszarów nie jest niedowartościowany, ale też żaden nie dominuje.

1.2 Lider i zespół - czego możemy nauczyć się od dzikich gęsi?

Gęś gęgawa

Gęś gęgawa podczas migracji jest w stanie pokonać ok. 2,5 tysiąca kilometrów. To nie tylko kwestia jednostkowej wytrzymałości i budowy anatomicznej przystosowanej do dalekich lotów. Równie ważne, a może nawet ważniejsze, jest to, w jaki sposób gęsi organizują się w stadach podczas migracji.

Mądre gęsi:

- są konsekwentne w dążeniu do celu, choć zdarza się, że muszą korygować trasę,
- pokonują przeciwności – nie mają prognoz pogody! (Wiatr, opady i temperatury je zaskakują!)
- są zdeterminowane – nie zawracają,
- współpracują – komunikują się w locie, ostrzegając się i informując,
- rozkładają siły – lecą na przemian lotem aktywnym (który wymaga większego wysiłku) i pasywnym (w którym regenerują siły),
- troszczą się o siebie wzajem – kiedy jeden z osobników słabnie lub jest chory, do pomocy „oddelegowują” 2 zdrowe gęsi,
- ...i przewodzą na zmianę – dzięki ciągłym zmianom na czele stawki oszczędzają do 70% energii!!!

Część podróży ptaki pokonują lotem pasywnym, dzięki czemu są w stanie przemierzać tak wielkie odległości. Osobnik lecący na czele leci lotem aktywnym, musi pokonywać opór powietrza, co wymaga dużego wysiłku. Dlatego gęsi podczas lotu co jakiś czas zmieniają lidera – ten, który schodzi z czołowej pozycji, może odpocząć, lecąc na pozycji mniej wysiłkowej, natomiast pozycję lidera zajmuje osobnik mający więcej sił, wypoczęty. Rolą lidera gęsiego stada jest poderwać stado do lotu i wyznaczyć kierunek (podjąć decyzję i zainicjować działanie). Gdyby przewodnik stada leciał na czele przez całą podróż, prawdopodobnie skończyłaby się ona szybko i nie po myśli stada. Możliwe, że tragicznie dla przywódcy.



Warsztaty dla liderów seniorów w ramach Akademii Aktywnego Seniora

Istotą leadershipu jest partycypacja. To, że jesteś liderem, nie znaczy, że wszystko musisz robić sam lub że musisz osobiście nadzorować i troszczyć się o wszystko, co dzieje się w Twojej społeczności czy organizacji. To byłoby niezdrowe tak dla Ciebie, jak i dla grupy, której przewodnisz. Nieustanne bycie na czele – zarządzanie, przywództwo – wyczerpuje, tak fizycznie, jak i psychicznie. Szczególnie w przypadku lidera-seniora ważna jest troska o własny dobrostan i rozsądne dysponowanie własnymi zasobami. Twoja leaderska rola nie polega więc na osobistym nadzorowaniu czy wykonywaniu wszystkiego, co dzieje się w Twojej społeczności. Twoje zadanie to przede wszystkim organizowanie warunków do konsultacji i dyskusji wokół pomysłów i projektów, moderowanie zespołowego podejmowania decyzji, dbanie o zrównoważony podział obowiązków i odpowiedzialności. **Jedną z bardzo ważnych umiejętności lidera jest dzielenie się odpowiedzialnością, czyli właśnie partycypacja.**

Jako lider musisz być cierpliwy i konsekwentny we włączaniu innych członków społeczności w podejmowanie decyzji i działania. Zarówno kompetencje i umiejętności, jak i odpowiedzialność nabywa się stopniowo, a to wymaga czasu. Wielu szefów obawia się, że nikt nie wykona zadania i nie weźmie za nie odpowiedzialności tak, jak oni mogliby to zrobić. Taka „szefowska” postawa sprawia, że sam szef jest coraz bardziej zmęczony, zaś jego współpracownicy nie mają możliwości rozwinąć skrzydeł. Używam tu słowa „szef”, by podkreślić różnicę pomiędzy taką postawą, a postawą lidera przewodzącego swojej społeczności czy organizacji w sposób partycypacyjny.

Do refleksji

Zastanów się i odpowiedz sobie na pytania:

- Czy masz siły i jesteś gotowa/gotowy stanąć na czele, biorąc odpowiedzialność za podjęte działania i za ludzi w nie zaangażowanych?
- Czy potrafisz – przynajmniej od czasu do czasu – zejść z piedestału, podzielić się władzą i odpowiedzialnością?
- W jaki sposób tworzysz przestrzeń dla innych?
- Czy opisując sukcesy, częściej mówisz „ja” czy „my”?
- Co z Twoją cierpliwością i wyrozumiałością – cechami niezbędnymi, by dać innym członkom zespołu czas na rozwinięcie skrzydeł?
- Na czyją pomoc chcesz i możesz liczyć jako lider?

- Co zaliczasz do swoich „mocnych stron”? Jakie umiejętności, talenty, motywacje wnosisz do grupy?
- W jakich obszarach potrzebujesz wsparcia? Jakie umiejętności i postawy będziesz rozwijać i wzmacniać w swoim zespole?

1.3 Ekwipunek lidera

Istnieją pewne cechy i umiejętności, które w byciu liderem są niezbędne, a przynajmniej przydatne. Od nich zależy nie tylko osiągnięcie celu, ale także to, jak będzie wyglądała droga do niego – czy będzie satysfakcjonująca, czy raczej pełna frustracji. Oto, jakie kompetencje i umiejętności będą Ci potrzebne w realizowaniu Twojej roli lidera:

1.3.1 Formułowanie i komunikowanie celów

Najczęściej to lider jest autorem, a na pewno powinien być strażnikiem celu społeczności. Ten cel w organizacjach wyrażany jest w postaci misji i wizji. W grupach nieformalnych zwykle nie są one sformułowane, lecz są pewną ideą, z którą wszyscy członkowie się identyfikują. Misja i wizja wyznaczają kierunek działań. Twoją rolą lidera jest pamiętać i przypominać o nich – oceniając kolejne pomysły, projekty czy zmiany, określać, czy są one zgodne z misją i wizją Twojej społeczności. Lider jest osobą, która zna i przypomina pozostałym odpowiedź na pytanie „dokąd zmierzamy?” i „kim chcemy być?”. Również lider odpowiada za opracowanie i realizację strategii działań. Co – jak już powiedzieliśmy – nie oznacza, że będziesz tę strategię obmyślać i opracowywać sam. Twoją rolą w tym procesie będzie zachęcanie wszystkich członków grupy do dialogu, prowadzenie konsultacji i dyskusji, analizowanie możliwości. Ponadto lider pomaga i zachęca do odkrywania i nazywania wartości w organizacji czy grupie, a także wskazuje i docenia działania i zachowania, które są ich wyrazem.

Misja – to odpowiedź na pytanie, czego chcemy dokonać w swoim środowisku, społeczności, czy nawet co chcemy zrobić dla świata, ku czemu będziemy dążyć, z czego chcielibyśmy być dumni. Np. „Zintegrowane lokalnie społeczeństwo osób starszych” (Klub Trzeciego Wieku).

Wartości – są to wzorce postępowania, które pokazują, jacy jesteśmy i jacy chcemy być. Np. *zaangażowanie* jako wartość wyraża się w podejmowaniu wysiłków, poszukiwaniu możliwości;

tolerancja oznacza powstrzymywanie się od ocen osób i organizacji o innych wartościach czy sposobach działania, w życzliwym zainteresowaniu różnorodnością; *odpowiedzialność* – w szacowaniu ryzyka i kosztów związanych z podejmowaniem lub niepodejmowaniem działań.

Misja i wartości w organizacjach często wyrażane są w formie skrótowej – **hasła**. Np. „Jesteśmy dla siebie i otwarci dla innych” (Klub Seniora Megawat), „Działamy dla pokoleń” (Wrocławskie Centrum Seniora).

Wizja – to odpowiedź na pytanie, jaką chcemy być organizacją, kim chcemy być w przyszłości i jak ma wyglądać nasza organizacja.

Strategia – to praktyczny wyraz misji i wizji, czyli generalny plan działania. Może zawierać plany średniookresowe (np. roczne) i operacyjne (np. na bieżący tydzień czy konkretny dzień). Lider pełni tu głównie funkcje zarządcze, menedżerskie.

1.3.2 Branie odpowiedzialności i dzielenie się odpowiedzialnością

Liderzy często są siłą sprawczą i uruchamiającą działanie organizacji czy grupy. Najczęściej niejako naturalnie przejmują potem kontrolę i odpowiedzialność za jej działania. Tymczasem świadomy lider rozumie, że jego zadaniem jest, owszem, uruchomienie grupy, ale na dalszych etapach jej funkcjonowania jego rola to przede wszystkim tworzenie środowiska, w którym członkowie i współpracownicy mogą i są zachęceni do brania na siebie odpowiedzialności i zadań. Będąc liderem, zwróć więc uwagę na to, aby stopniowo ale konsekwentnie rezygnować ze sprawowania nadzoru, robiąc miejsce dla inicjatyw, pomysłów, działań i odpowiedzialności innych osób.

Jako lider nie musisz i nie powinieneś nad wszystkim czuwać osobiście. Odpowiedzialność członków środowiska rośnie proporcjonalnie do pozostawionej im wolności oraz udzielanego im wsparcia. Aktywność, obecność i odpowiedzialność lidera to zachęcanie ludzi do:

- podejmowania decyzji,
- realnego wpływu na funkcjonowanie organizacji,
- rozwoju kompetencji.

Powinieneś jednak mieć świadomość ryzyka związanego z takim stylem przewodzenia organizacji i ludziom. Ryzyko polega na tym, że w procesie uczenia się i rozwoju oraz stopniowego przejmowania odpowiedzialności ludzie będą popełniać błędy i będą potrzebować czasu. Może to oznaczać, że Twoja grupa będzie przeżywała chwilowe spadki efektywności, a Ty możesz mieć poczucie straty czasu i energii („sam zrobiłbym to szybciej i lepiej”). Będąc liderem, w takich sytuacjach musisz zadać sobie pytanie, czy Twoją grupę stać na poniesienie kosztów ewentualnego błędu, czy też stanowi on zbyt duże ryzyko dla całości działań i trzeba podjąć interwencję.

1.3.3 Wiarygodność

To, co sprawia, że ludzie chcą iść za liderem, to jego wiarygodność. Źródłem Twojej leaderskiej wiarygodności są przede wszystkim Twoja autentyczność, spójność, transparentność i skuteczność.

Autentyczność – oznacza, że nie udajesz kogoś, kim nie jesteś, nie odgrywasz roli. Pokazujesz wprost swoje wartości, dzielisz się swoimi zasobami, ale też nie ukrywasz słabości, wahań czy braków. To szczególnie otwiera przestrzeń dla współpracowników, którzy czują, że we współdziałaniu z liderem mogą nie tylko brać, ale też dać coś od siebie.

Spójność – wyrasta ze świadomości siebie. Spójny lider działa zgodnie z własnym zbiorem wartości, przekonań, stylów działania.

Transparentność (sprawiedliwość i uczciwość) – czasami lider musi powiedzieć czy zrobić coś, co nie jest popularne ani łatwe. Czasami musi interweniować, kiedy dostrzega, że naruszane są wartości jego środowiska, zagrożone są projekty lub realizacja celów. To, co pozwoli Ci zachować status lidera pomimo takich działań, to odwołanie się do obiektywnych, ważnych i prawdziwych powodów takiego działania. Transparentność daje ludziom poczucie, że w podejmowaniu trudnych decyzji lider jest zrozumiały, racjonalny, uczciwy i sprawiedliwy, to zaś wzmacnia więzi wewnątrz grupy i nie tylko nie pozbawia lidera jego wyjątkowego statusu, ale nawet może się stać źródłem jego siły i wiarygodności.

Skuteczność – nawet najbardziej charyzmatyczny lider może prowadzić organizację na manowce. Miarą lidera jest osiąganie przez jego grupę założonych celów, sprawność działania i rozwój społeczności.

1.3.4 Automotywacja i motywowanie

Jako lider jesteś motorem organizacji, powinieneś więc przede wszystkim poznać źródła motywacji własnej. Poznając siebie, zyskasz dostęp do wiedzy o mechanizmach motywacyjnych swoich współpracowników.

Istnieją dwa źródła motywacji: *mieć* i *być*.

Mieć to znaczy uzyskiwać ważne dla siebie **korzyści**. Możemy więc chcieć *mieć* rzeczy materialne (samochód, pieniądze, wakacje), ale też *mieć* to, co niematerialne (święty spokój, towarzystwo, pozycję społeczną). Większość ludzi nie ma problemu z określeniem ważnych dla nich korzyści. Zazwyczaj nie jest trudne wskazanie, co chcemy *mieć*, a co za tym idzie, świadome podjęcie decyzji, co jesteśmy gotowi zrobić, by to osiągnąć. Jako lider organizacji seniorskiej możesz chcieć np. lepszej siedziby dla swojej społeczności, dodatkowych środków na działalność lub częstszych wyjazdów studyjnych.

Rzadziej zastanawiamy się nad tym, jacy chcemy **być**. Ten filar ludzkiej motywacji nazywamy **wartościami**. Podzielając pewne wartości (np. mądrość, odpowiedzialność, solidarność), poszukujemy takich zachowań i sposobów działania, po których my sami oraz inni poznają, że jesteśmy właśnie odpowiedzialni, solidarni czy mądrzy.

Optymalnym dla motywacji człowieka jest jednocześnie uzyskiwanie korzyści i realizowanie wartości. W takim stanie ludzie czują się spełnieni i szczęśliwi. Naruszenie któregoś z tych filarów zaburza motywację. Jeśli możemy wyłącznie realizować wartości, ale nie przynoszą nam one korzyści, „motywacyjnego paliwa” nie wystarczy nam na długo. Z drugiej strony – nawet uzyskując korzyści, ale wbrew lub z pominięciem ważnych dla nas wartości, ryzykujemy cynizmem i wyrachowaniem.

Angażując ludzi w działania, zadbaj o odpowiedni balans ich motywacji – tej w obszarze *być* i tej w obszarze *mieć*. W obszarze *mieć* nie musi to oznaczać wynagrodzenia pieniężnego, lecz może być innym rodzajem korzyści (np. uczestnictwo w wydarzeniach, dyplom uznania, publiczne docenienie, funkcja w organizacji). W obszarze *być* ludzie potrzebują potwierdzenia, że dostrzegasz za ich zachowaniami ważne dla nich wartości. Czasami banalne wydawałoby się „dziękuję za twoje zaangażowanie”, „to było odpowiedzialne” „cieszę się, że mogę na ciebie liczyć” jest dla kogoś ważnym potwierdzeniem, że jego osobiste *być* zostało zauważone i nagrodzone.

1.3.5 Elastyczność i otwartość na zmiany

Jednym z Twoich zadań jako lidera jest zapewnienie rozwoju organizacji. Zdolność do stymulowania, planowania i realizacji zmian to ważne umiejętności, które będą Ci potrzebne. Pamiętaj, że wykonanie kroku naprzód wymaga pozostawienia za sobą tego, co już nieefektywne.

Z pewnością doświadczyłeś, i to nie raz, że rozpoczynając nowy etap swojego życia, nowy projekt, nową pracę, nowy związek, jednocześnie traciłeś coś, co dawało Ci poczucie stabilizacji i bezpieczeństwa. Kompetencją lidera powinna być szczególna gotowość do wychodzenia poza swoją strefę komfortu, a nawet pewna niecierpliwość i aktywne poszukiwanie wyzwań i szans. To Ty, jako lider, masz swoją postawą i działaniem dodawać wiatru w żagle otaczającym Cię ludziom i dbać, by Twoja społeczność nie popadła w stagnację. Choć elastyczność i otwartość na zmiany tradycyjnie kojarzona jest z młodością i witalnością, jako lider-senior masz dodatkową moc uruchamiania zmian. Tą mocą jest Twoje doświadczenie, znajomości, dojrzałość i asertywność.

Są też takie zmiany, których nie planujemy, które przychodzą wbrew naszej woli, zaskakują i wytrącają z obranego kursu, zakłócają bieżące działania. Niestety rzadko są to rzeczy, które postrzegamy jako zmiany na lepsze. Kiedy Twoja społeczność zmierzy się z taką zmianą, Twoją rolą będzie ocenić sytuację – określić, jakie są potrzeby, czym dysponujecie oraz co i jak możecie w tych nowych warunkach zrobić, by odnaleźć się w nowej rzeczywistości. Zadbaj wtedy o poczucie własnej wartości otaczających Cię ludzi, pomóż im dostrzegać ich talenty. Jednocześnie staraj się zracjonalizować i łagodzić obawy i lęki.

Pandemia COVID-19 jest sytuacją takiej właśnie zaskakującej i wytrącającej z równowagi zmiany. O zagrożeniach i możliwościach wynikających z niej dla seniorów i liderów-seniorów piszemy więcej w rozdziale 12.

Pamiętaj!

Skuteczny i świadomy lider-senior:

- wyznacza kierunki, inicjuje działania
- wyzwala w ludziach motywację do działania

- dzieli się odpowiedzialnością
- jest wiarygodny (autentyczny, spójny, transparentny i skuteczny)
- zna źródła motywacji własnej i swoich współpracowników
- inicjuje, planuje i realizuje zmiany.

Pierwszym krokiem do bycia liderem dla innych jest bycie liderem we własnym życiu. Sprawdź, w jaki sposób działasz, myślisz, co cię porusza, a co hamuje.



Warsztaty dla liderów seniorów w ramach Akademii Aktywnego Seniora

”

Zofia Kupiec-Czaplak
Przewodnicząca Gminnej Rady Seniorów w Zielonkach

Największą wartość ma dla nas możliwość kontaktu z seniorami z innych gmin, nawiązywanie współpracy, wymiana i przekazywanie doświadczeń. Tego nic nie zastąpi. Na wizytach studyjnych mieliśmy możliwość podpatrywania skutecznych działań i poznania różnych form aktywności, które są dla nas inspiracją. Jest to dla nas zachętą do dalszych działań. Współpraca daje nam poczucie, że nie jesteśmy sami i w potrzebie mamy na kogo liczyć.

”

2. Spotkania i wymiana doświadczeń

Anna Jarzębska

Jeśli podejmujesz inicjatywy we współpracy z innymi, wiesz, że warto zaplanować każdy najdrobniejszy szczegół, by uniknąć wpadki. Czasem dopiero wtedy dociera do Ciebie, że nie wszystko było przemyślane, kiedy na długo przygotowywane wydarzenie przychodzi garstka ludzi, widzisz niezadowolenie na twarzach swoich towarzyszy lub ktoś przestaje się włączać w działania. Z tego rozdziału dowiesz się:

- Na co zwrócić szczególną uwagę, planując i prowadząc spotkania z ludźmi,
- Jakie ma znaczenie wymiana doświadczeń i w jaki sposób ją organizować.

2.1 Organizacja i prowadzenie spotkań

Działalność społeczna od strony organizacyjnej często polega głównie na tym, że ludzie się spotykają – czy będą to imieniny, szkolenie, warsztaty, spotkanie projektowe, integracyjne, wizyta studyjna, wykład czy seminarium, kluczowe jest, by stworzyć uczestnikom dogodne warunki do rozmowy. Oczywiście, warunki te powinny być dostosowane do charakteru spotkania, niemniej warto pamiętać o kilku podstawowych zasadach, których przestrzeganie pomoże Ci osiągnąć zamierzony efekt.

Miejsce spotkania nie powinno być przypadkowe, lecz dostosowane do odbiorców i specyfiki samego spotkania. Jeśli chcesz, by w organizowanym przez Ciebie wydarzeniu wzięło udział jak najwięcej osób z całej gminy, zadбай, by miejsce to było dostępne (był do niego możliwie dobry dojazd transportem publicznym) i łatwe do znalezienia. Spotkania dla mieszkańców całej gminy z reguły powinny się odbywać w centrum gminy, a dla mieszkańców jednej miejscowości – w tej miejscowości. Sprawdź także, czy wybrane przez Ciebie miejsce dysponuje odpowiednim zapleczem (np. czy jest tam odpowiednia liczba stołów i krzeseł, czy jest miejsce – choćby kawałek jasnej ściany – gdzie można wyświetlić prezentację, czy jest toaleta, zaplecze kuchenne, gniazdka elektryczne itp.).

Wizyta studyjna seniorów na ścieżce sensorycznej w Miechowie (2019)

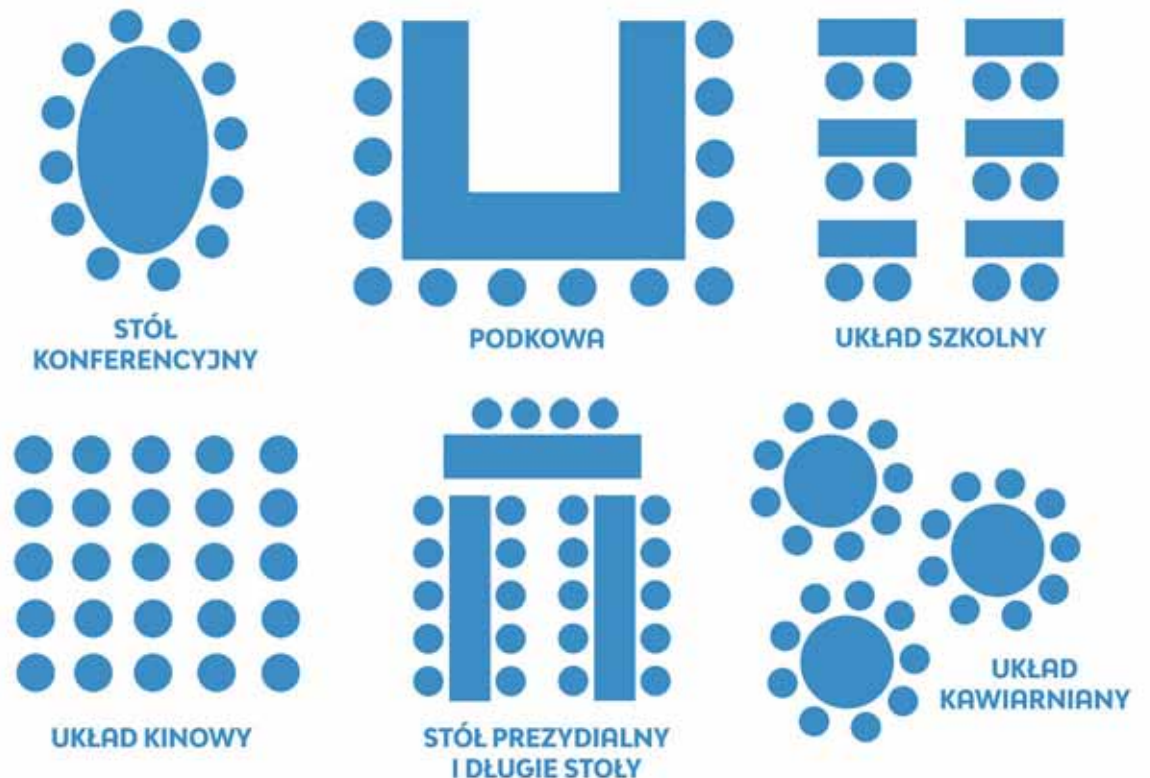
Dzień i pora spotkania także powinny być przemyślane. Co prawda seniorzy mają z reguły więcej czasu niż osoby pracujące zawodowo, ale wybór niewłaściwego dnia lub pory spotkania może także im uniemożliwić udział. Ponadto w spotkaniu nie zawsze biorą udział sami seniorzy – zdarza się, że zależy nam na obecności przedstawicieli władz samorządowych czy innych instytucji lub grup. Planując dzień oraz godzinę rozpoczęcia i zakończenia spotkania, zastanów się więc, czy:

- wybrany dzień jest odpowiedni dla wszystkich, których planujesz zaprosić na spotkanie (np. jeśli chcesz spotkać się z urzędnikami, spotkanie powinno się odbywać w godzinach ich pracy, chyba że uzgodnisz z nimi zawczasu inny wariant);
- w tych godzinach da się dojechać na miejsce i wrócić transportem publicznym (jeśli nie, jakie są alternatywy dla osób, które nie mają prywatnych samochodów);
- pora spotkania jest dostosowana do charakteru planowanej aktywności (w godzinach przedpołudniowych jesteśmy z reguły bardziej skoncentrowani i wypoczęci, więc lepiej chłoniemy przekazywaną nam wiedzę i umiejętności oraz chętniej się ruszamy niż po południu czy wieczorem, kiedy nasze organizmy są już nastawione bardziej na odpoczynek, integrację, swobodną rozmowę);
- w tym samym czasie nie odbywają się inne wydarzenia w Twojej miejscowości lub gminie adresowane do tej samej grupy odbiorców.

Układ sali powinien być dostosowany do charakteru wydarzenia:

- Jeśli uczestnicy spotkania mają ze sobą rozmawiać, wspólnie coś wypracować, najlepiej sprawdzi się jeden duży stół, wokół którego wszyscy mogą usiąść, lub ustawienie stołów w „podkowę”. Takie ustawienie bardzo ułatwia dialog, ponieważ uczestnicy dobrze się widzą.
- Jeśli organizujesz wykład, pokaz czy seminarium, na którym spodziewasz się dużej liczby gości, którzy będą słuchaczami czyjejs prezentacji lub prelekcji, odpowiedni będzie układ kinowy (rzędy krzeseł, bez stołów).
- Na potrzeby szkoleń stosuje się też czasem układ „szkolny” (przypominający klasę w szkole). Jeśli jednak uczestnicy mają być aktywni, zabierać głos, wspólnie pracować nad zadaniami, ustawienie stołów w „podkowę” będzie korzystniejsze (o ile jest na to wystarczająco miejsca).

- W niektórych sytuacjach sprawdza się też układ „kawiarniany”, to jest kilka stołów, zwykle okrągłych, swobodnie rozstawionych na sali. Takie ustawienie sprzyja zajęciom i spotkaniom integracyjnym, warsztatom twórczym, kiedy uczestnicy mogą pracować w mniejszych grupach i swobodnie zmieniać miejsca przy stołach.
- Często zdarza się też, że sala, którą Ci udostępniono, ma stół prezydialny i kilka długich stołów odchodzących od niego. Jeśli nie możesz przestawić stołów, a podczas spotkania macie coś wspólnie przedyskutować, zadbaj o to, by ludzie usiedli przy jednym stole lub po przeciwległych bokach sąsiednich stołów, tak by nikt do nikogo nie siedział tyłem. Unikaj także zasiadania przy stole prezydialnym – tworzy to niepotrzebny dystans i utrudnia rozmowę, bo osoby za stołem prezydialnym są (nawet podświadomie) postrzegane jako te „ważniejsze”.





Nauka gry w bule (franc. *boules*) podczas wizyty studyjnej seniorów w Kętach (2019)

Zaproszenia na wszelkie wydarzenia powinny być przekazane z odpowiednim wyprzedzeniem, przy użyciu kanałów informacji, których używają potencjalni uczestnicy. Jeśli organizujesz spotkanie dla grupy, którą dobrze znasz, będzie to łatwe. Sprawa bywa trudniejsza w przypadku, kiedy organizujesz spotkanie otwarte i chcesz, by pojawiły się na nim osoby jeszcze Ci nieznane. Wówczas staraj się stosować zróżnicowane kanały komunikacji (np. plakaty, ogłoszenia parafialne, zaproszenia wysyłane mailem lub pocztą tradycyjną, zaproszenia telefoniczne lub smsowe) – zwiększasz tym szanse na to, że o Twojej inicjatywie dowie się więcej osób. Pamiętaj, że indywidualny kontakt (czy to osobisty, czy telefoniczny) znacznie zwiększa szanse, że zaproszona osoba będzie się czuła w obowiązku przyjść na wydarzenie, które organizujesz. Jeśli nie możesz zaprosić wszystkich osobiście, stwórz sobie sieć kontaktów do kluczowych osób, które przekażą informację dalej. Oddasz w ten sposób innym część pracy i odpowiedzialności za sukces spotkania, co z reguły wychodzi wszystkim na dobre.

Program i cel spotkania powinien być ustalony wcześniej i zawarty w zaproszeniu, tak by wszyscy uczestnicy wiedzieli, czego się spodziewać: po co przychodzą, na jak długo, co się będzie działo, jaka będzie ich rola itp. Na początku spotkania należy wszystkich powitać, indywidualnie dziękując za przybycie ważnym gościom (np. przedstawicielom lokalnego samorządu, wykładowcom). Zwyczajowo to gospodarz (organizator) spotkania wita gości, a dopiero później przekazuje głos innym osobom. Dobrze jest na początku przedstawić program i cel spotkania, nawet jeśli był podany w zaproszeniu. Jeśli celem spotkania jest przedyskutowanie pewnych problemów czy wypracowanie rozwiązań, warto zaprosić zewnętrznego moderatora do poprowadzenia dyskusji. Ułatwi to osiągnięcie akceptowanych przez wszystkich rezultatów. Standardowo przyjmuje się, że przerwy w spotkaniu powinny być nie rzadziej niż co 90 minut. Na koniec nie wolno zapomnieć o podziękowaniach – zarówno dla uczestników, prowadzących, jak i osób, które pomogły przy organizacji wydarzenia.

Podsumowanie po wydarzeniu powinno zostać przekazane wszystkim jego uczestnikom, a często także osobom nieobecnym, które były zaproszone i interesują się podjętymi na spotkaniu ustaleniami. Podsumowanie powinno zawierać kilka elementów:

- w zależności od charakteru spotkania: najważniejsze wnioski i ustalenia z przeprowadzonych dyskusji, materiały informacyjne lub szkoleniowe od prowadzącego (jeśli zgodził się na ich przekazanie po zajęciach), opis przebiegu wydarzenia, jeśli miało ono charakter np. wymiany doświadczeń z osobami spoza codziennego grona osób, z którymi się spotykasz. To bardzo ważne, by ludzie zobaczyli konkretny efekt spotkania niedługo

(najlepiej do tygodnia) po jego zakończeniu – chętniej przyjdą wtedy na kolejne wydarzenie;

- podziękowanie dla wszystkich osób, które zaangażowały się czy to w przygotowanie wydarzenia, czy też w jego przeprowadzenie. To bardzo istotne, by nie pominąć nikogo, kto miał jakikolwiek wkład w spotkanie. Nieważne, czy pomógł zaprosić inne osoby, przyniósł własnoręcznie upieczone ciasto, czy też podczas spotkania dbał o to, by wszyscy dostali coś do picia – każdą taką osobę należy indywidualnie i zarazem publicznie docenić!

A kiedy już wszystko podsumujesz i zakończysz – zarówno od strony organizacyjnej, jak i merytorycznej – usiądź w fotelu i zastanów się, czy wszystko przebiegło tak, jak było zaplanowane, co zawiodło, a co było nieoczekiwanym sukcesem i wreszcie, co następnym razem zrobisz inaczej.

Spotkania on-line

Spotkania on-line mogą się wydawać formułą absolutnie niemożliwą do zrealizowania w przypadku seniorów, których duża część wciąż nie potrafi korzystać z internetu ani posługiwać się urządzeniami takimi jak tablet czy komputer. W dobie pandemii COVID-19 okazuje się jednak, że takie spotkania z seniorami również są możliwe! Fundacja Mapa Pasji w ramach projektu „Przestrzeń dla seniorów 3.0” zorganizowała w 2020 roku cały szereg spotkań internetowych z udziałem seniorów z kilkunastu różnych gmin. Odbływały się one przy użyciu programu Zoom, który jest stosunkowo prosty w obsłudze, mimo że wciąż nie został przetłumaczony na język polski. Zorganizowano w ten sposób zarówno kilkudniowe warsztaty dla liderów seniorów w ramach cyklu Akademia Aktywnego Seniora, jak i warsztaty projektowania przestrzeni publicznych, podczas których rysowane były szkice terenu i dyskutowane różne możliwości zagospodarowania wybranych miejsc. Również coroczna ogólnopolska konferencja podsumowująca projekt przyjęła formułę wydarzenia on-line. Wielu seniorów odczuwa opór przed udziałem w spotkaniach internetowych, jednak kiedy już uda im się połączyć w ten sposób z innymi, dostrzegają, jak wielkie możliwości daje dziś technologia. Jednocześnie są dumni, że im się udało! Warto też podkreślić, że do udziału w spotkaniach on-line wystarczy smartfon, który większość seniorów posiada. Potrzebna jest jedynie początkowa pomoc, by wszyscy się połączyli.

2.2 Wymiana doświadczeń i jej znaczenie

W działaniach społecznych, senioralnych i nie tylko, często poszukujemy „bratnich dusz”, które borykają się z podobnymi do naszych problemami. Rozmawiając z taką osobą, szybko orientujemy się, że ona doskonale nas rozumie, bo ma podobne doświadczenia – przeżyła coś podobnego, jak my. Bycie rozumianym daje ogromną radość i ulgę, ponieważ przestajemy być z naszymi problemami i wyzwaniem sami. Nawet jeśli napotkana „bratnia dusza” nie ma dla nas gotowego rozwiązania tych problemów, bo sama też sobie jeszcze z nimi nie poradziła, świadomość istnienia tego „braterstwa” daje ogromne poczucie siły i sprawczości. A przecież często się okazuje, że rozwiązanie można jednak znaleźć – czy to własnymi siłami, czy też z czyjąś pomocą.

Warto tworzyć warunki do wymiany doświadczeń pomiędzy seniorami z różnych środowisk (organizacji, gmin, regionów), ponieważ daje ona możliwość:

- poznania nowych osób, nawiązania relacji, przyjaźni, których jako ludzie bardzo potrzebujemy,
- odkrycia nieznanych nam wcześniej rozwiązań i metod działania, które zostały przetestowane w innym środowisku, a które być może z powodzeniem możemy też zastosować na własnym podwórku,
- zwiększenia motywacji i wiary w sukces seniorów z naszego środowiska, którzy poznali doświadczenia z innych miejsc i znaleźli inspirację do działania;
- rozwoju długofalowej współpracy, która może przynieść nowe projekty i inicjatywy.

Jeśli „wymiana doświadczeń” wydaje Ci się enigmatycznym sformułowaniem i nie bardzo wiesz, jak się zabrać do jej zorganizowania, w pierwszej kolejności poszukaj okazji do spotkania z seniorami z innych środowisk. Rozejrzyj się, to nie powinno być trudne! Wiele organizacji pozarządowych organizuje wizyty studyjne, szkolenia, seminaria, warsztaty czy też konferencje otwarte dla wszystkich chętnych (w szczególności szukaj wydarzeń adresowanych do seniorów – jest duża szansa, że tam właśnie znajdziesz swoją „bratnią duszę”). Udział w takich wydarzeniach pozwoli Ci nawiązać nowe kontakty i dowiedzieć się, co robią inni. Często prowadzi też do rozwoju współpracy – powstania nowych projektów i pomysłów na działania.

Jeśli dysponujesz funduszami na organizowanie wycieczek seniorów z Twojego środowiska lub możesz mieć wpływ na to, gdzie pojeździecie na wyjazd organizowany na przykład przez miejscowy ośrodek kultury lub urząd gminy, zaproponuj program wyjazdu uwzględniający wymianę doświadczeń z innymi seniorami – taki, w którym znajdzie się nie tylko standardowe zwiedzanie zabytków, ale także spotkanie z miejscową radą seniorów, klubem seniorów czy UTW. Jeśli wcześniej nawiążesz kontakty z przedstawicielami innych środowisk senioralnych, oczywiście stanie się, dokąd warto na taką wizytę studyjną pojechać. Skorzystają na tym wszyscy.

Wizyty studyjne

We wszystkich realizowanych projektach senioralnych Fundacji Mapa Pasji są zaplanowane wizyty studyjne i wymiana doświadczeń pomiędzy seniorami z różnych środowisk. Jesteśmy bowiem przekonani, że tego rodzaju wyjazdy są bardzo potrzebne i przynoszą ważną wartość dodaną: nawiązanie kontaktów i przyjaźni pomiędzy seniorami, którzy często zmagają się z podobnymi problemami i mogą być dla siebie nawzajem wsparciem w trudnych momentach. Często także odwiedziny w innej gminie są inspiracją do wprowadzenia na swoim terenie pomysłów podpatrzonych u innych. Sukcesy i charyzmatyczna liderka Miejskiej Rady Seniorów z Miechowa zainspirowały seniorów z wielu innych gmin do działania na rzecz powołania rad seniorów na swoim terenie. Dzięki wizytom studyjnym m.in. rozpowszechniła się wśród seniorów z Małopolski gra w bule (franc. *boules*), w której początkowo gustowali głównie seniorzy z Kęt. Wizyty studyjne zaowocowały też wielokrotnymi gościnnymi występami w innych miejscowościach chórów i teatrów senioralnych z takich gmin jak Miechów, Zabierzów czy Klucze. Uczestnicy wizyt uczą się także od siebie nawzajem np. technik rękodzielniczych, co wzbogaca ich własną działalność. Seniorzy z Zagórzyc Dworskich (gmina Michałowice) pokazali natomiast podczas wizyty studyjnej, jak prostymi sposobami, praktycznie bezkosztowo stworzyli stoły i rekwizyty do gier plenerowych. Można oczekiwać, że niebawem podobne gry powstaną w innych miejscach. W ramach wizyt studyjnych często odbywają się także spacery questami (zob. rozdział 11). Współpraca pomiędzy seniorami rozwija się przede wszystkim dzięki temu, że podczas wizyt studyjnych nastąpiła integracja uczestników – kontakty oparte na osobistych relacjach i przyjaźniach owocują kolejnymi wspólnymi inicjatywami.

Pamiętaj!

- Do każdego wydarzenia trzeba się dokładnie przygotować – przemyśleć miejsce i termin spotkania, układ sali, listę zaproszonych gości, program i cel spotkania itp.
- Warto docenić każdy wkład w organizację spotkania i podziękować wszystkim, którzy w jakikolwiek sposób przyczynili się do jego sukcesu

Wymiana doświadczeń pomiędzy seniorami z różnych środowisk – czy to w postaci wizyt studyjnych, warsztatów czy konferencji – przynosi ogromną wartość dodaną dla wszystkich jej uczestników: relacje, integrację, inspiracje i motywację do dalszego działania.



Warsztaty pieczenia rogalików podczas wizyty studyjnej seniorów w Drzewcach, gmina Nałęczów (2019)



Dożyliśmy czasów, kiedy starość nie jest już postrzegana tylko jako nieuchronny koniec życia. Już nie jesteśmy „starzy”, jesteśmy seniorami, do których kierowane są różne programy i akcje. Na dobrą starość każdy jednak pracuje sam. Może więc zachowywać się biernie i tylko brać, ale może też znaleźć sobie pole, gdzie da się coś zrobić. Wachlarz możliwości jest duży, a liczą się nawet najdrobniejsze sprawy. Kto raz spróbuje, ten wie, że działanie i dawanie przynosi wiele satysfakcji. Aktywność, przyjazne nastawienie do rzeczywistości, życzliwość i podtrzymywanie relacji pomalują nam naszą jesień życia na piękne kolory. A wtedy chce się żyć, czego wszystkim seniorom życzę.

Eleonora Kusińska

Przewodnicząca Gminnej Rady KGW w gminie Igołomia-Wawrzeńczyce





Uczestnicy warsztatów dot. tworzenia rady seniorów w gminie Bobowa (2020)

3. „Rzeczywistość hybrydowa”.

Co zrobił nam koronawirus i jak się w tym odnaleźć?

Elżbieta Manthey, Krzysztof Manthey

Pandemia COVID-19 dotknęła wszystkich, niezależnie od wieku. Każdego z nas postawiła w sytuacji, kiedy musimy zmierzyć się z trudnymi wyzwaniami. Mocno podkreśla się, że seniorzy są wyjątkowo narażeni na chorobę, są w grupie ryzyka. Jednak seniorzy mają w tych okolicznościach również pewną wyjątkową supermoc, do której mogą sięgnąć. To moc doświadczenia.

Mamy też takie wyzwania, które wymagają zupełnie nowych kompetencji. W tym rozdziale podpowiemy, co możesz zrobić i z czego korzystać w zmienionej, hybrydowej rzeczywistości. Jak sobie w niej radzić.

3.1 Co nam zrobiła pandemia i lockdown

Pandemia uderzyła w naszą sytuację zdrowotną, a za nią, jak kostki domina, zareagowały: sytuacja społeczna, ekonomiczna, polityczna. To w dużej skali, która oczywiście nas dotyczy, bo wszyscy jesteśmy członkami społeczeństwa, uczestnikami ekonomii i polityki. Ważne są jednak także te efekty pandemii, które każdy z nas odczuł bezpośrednio, na własnej skórze. One mają bowiem przełożenie na nasze codzienne funkcjonowanie.

Niepewność. Możesz umówić się na wizytę u lekarza, ale nie wiesz, czy wizyta się odbędzie. Możesz myśleć o świętach z rodziną, ale nie wiesz, czy będzie można się spotkać. Potrzebujesz nowych butów na zimę, ale nie wiesz, czy sklepy z butami będą otwarte. Nie wiesz, czy Twoje wnuki nie złapią wirusa w przedszkolu. Nie wiesz, czy syn lub córka zachowa pracę. Nagle bardzo spadł poziom tego, co wiesz, co możesz przewidzieć. Nagle okazuje się, że niemal każdy aspekt życia obarczony jest niepewnością.

Nawet nie zdawaliśmy sobie sprawy, jak ważna w naszym życiu jest możliwość planowania przyszłości. Zarówno tej bardziej odległej, jak i tej najbliższej – za kilka dni czy tygodni. Pan-

demia pozbawiła nas tej możliwości – plany stały się bardzo płynne, jeśli w ogóle możliwe do zrobienia. Straciliśmy przez to w miarę jasną perspektywę najbliższej przyszłości. Nie wiadomo, co będzie, jak będzie, co się jeszcze wydarzy, jaka sytuacja będzie za tydzień, miesiąc, nie mówiąc o tej za rok. W czasie pandemii niepewność nas zalała, naznaczając niemal każdy aspekt życia. Wątpliwości i dylematy stały się nieodłącznym elementem każdego dnia i dotyczą już nie tylko ważnych, „dużych” decyzji, ale nawet prostych spraw, jak codzienne zakupy czy wizyta u lekarza.

Spadek poczucia bezpieczeństwa. Ta niepewność przyszłości, niepewność codziennych decyzji, uderzyła w jedną z podstawowych potrzeb każdego człowieka: potrzebę bezpieczeństwa. Przestaliśmy CZUĆ SIĘ pewnie i bezpiecznie we własnym życiu, ale też przestaliśmy BYĆ bezpieczni, bo wirus to realne zagrożenie dla zdrowia, a spowodowana pandemią sytuacja społeczno-ekonomiczna to realne obniżenie bezpieczeństwa ekonomicznego wielu osób i rodzin. Przypomina to spacer po lodzie – da się iść, ale każdy krok wymaga wysiłku i czujności, żeby się nie poślizgnąć, żeby utrzymać równowagę, każdy krok też grozi pęknięciem lodu pod naszymi stopami.

Ograniczenie bezpośrednich kontaktów międzyludzkich. Nawet jeśli wcześniej na co dzień nie zdawaliśmy sobie z tego sprawy, w czasie pandemii uświadomiliśmy to sobie bardzo mocno: człowiek jest istotą społeczną. Potrzebujemy do życia rozmów, przytulania, spotkań, wspólnych przedsięwzięć. Kiedy stają się one niemożliwe albo mocno ograniczone, obniża się nasze poczucie komfortu życia, poczucie bezpieczeństwa, nastrój, wielu z nas popada w stany depresyjne, traci poczucie sensu życia. Dystans społeczny ma bezpośredni wpływ na nasze zdrowie psychiczne. Żeby dobrze funkcjonować, potrzebujemy innych ludzi – nie tylko i niekoniecznie ich pomocy, ale po prostu ich obecności.

Z tym wszystkim musimy sobie jakoś radzić. Dobra wiadomość jest taka, że choć pandemia nas zaskoczyła, to w pewnym sensie jesteśmy do niej przygotowani. Każdy człowiek ma własne mechanizmy obronne i sposoby reakcji na stres. Niektóre działają na poziomie biologicznym, instynktownym, inne bazują na naszym doświadczeniu, wynikają z charakteru, umiejętności. Nie jesteś bezbronna/bezbronny, a wachlarz narzędzi i zasobów, z których możesz korzystać w tej trudnej sytuacji, jest większy, niż myślisz.

3.2 Jak sobie radzić w nowej rzeczywistości?

W sytuacji zagrożenia reagujemy instynktownie, jak wszystkie zwierzęta. Istnieją trzy podstawowe reakcje na stres: ucieczka, walka, zamrożenie. Na te instynktowne reakcje nakładamy też nasze wypracowane w ciągu życia i wynikające z doświadczeń i wiedzy strategie. Mogą one być konstruktywne, czyli pomocne, i niekonstruktywne, czyli tylko pozornie pomocne.

Reakcja aktywna – wzrost aktywności, rzucenie się w wir działań, postawa ratownika i działacza, reagowanie na wyzwania i problemy, wspieranie innych. To konstruktywna reakcja, ale wiąże się z ryzykiem wypalenia, zmęczenia, odroczonego kryzysu np. zdrowotnego. Jeśli reagujesz w taki sposób, zwróć uwagę na to, by oprócz aktywności dbać też o odpoczynek. Bardzo ważny jest sen, odpowiednie odżywianie oraz sięganie po wsparcie dla siebie.

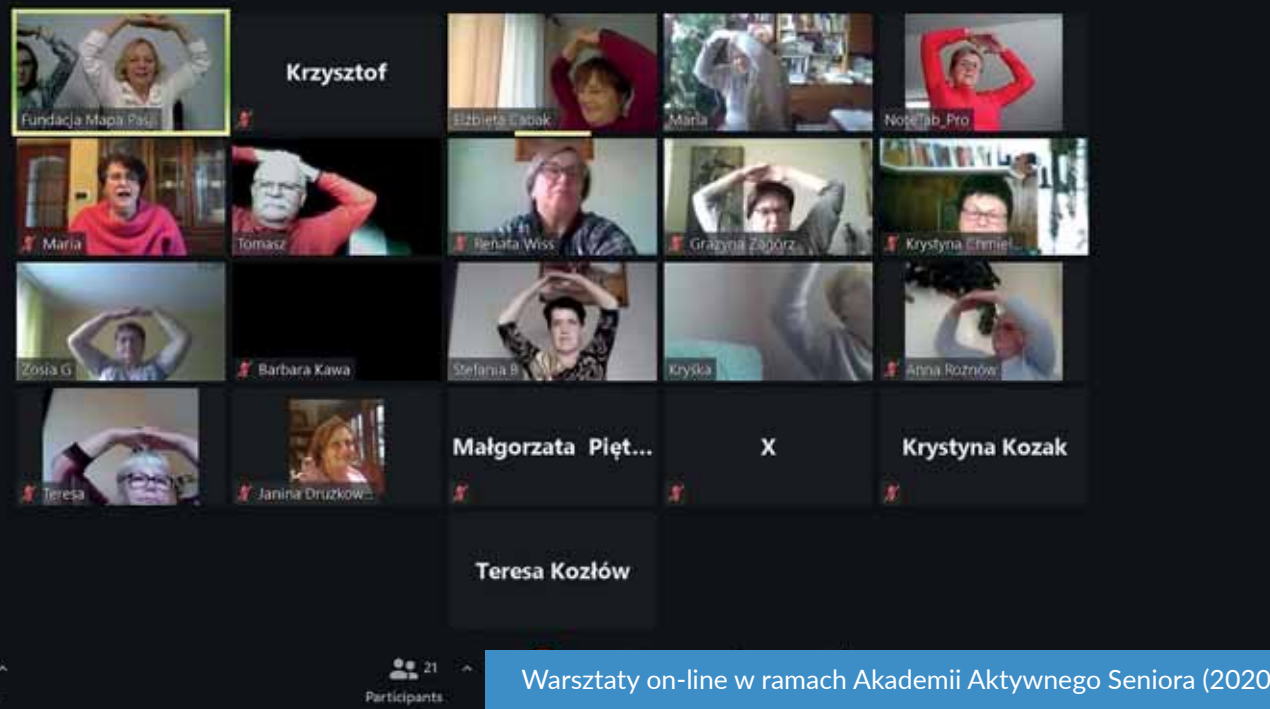
Do refleksji

Zanim rzucisz się w wir działań, zastanów się:

- co konkretnie możesz zrobić dla innych, dla świata,
- komu możesz pomóc,
- co możesz zrobić dla siebie,
- kto może pomagać Tobie.

Pomyśl o swoim działaniu długofalowo – w perspektywie miesięcy, półrocza, roku – i dobrze rozłóż siły. To nie sprint, to maraton.

Reakcja stopniowej adaptacji do nowej rzeczywistości – uczenie się nowych rzeczy (technologie, kontakty między ludźmi, e-urząd etc.), próby dostosowania „starej rzeczywistości” do nowych warunków (celebrowanie dostępnych kontaktów: spotkania „na skajpie”, zmiana sposobu realizowania własnych przyzwyczajeń), porzucanie nieefektywnych nawyków i szukanie nowych (aktywność fizyczna przed telewizorem, troska o swój rytm dobowy, gotowanie w domu, rozluźnienie rygorów np. związanych ze strojem). To konstruktywna reakcja, jednak trzeba uważać, by rezygnacja z tego, co dla Ciebie ważne (a trudne do zrealizowania w czasie pandemii), nie przeważała nad tym, co nowego wprowadzasz w swoje życie.



Do refleksji

Przyjrzyj się sobie uważnie i pomyśl, co w Twoim codziennym życiu jest istotne: kontakt z rodziną, działanie w grupie, możliwość rozmowy, regularna aktywność fizyczna, uczestniczenie w życiu kulturalnym, pomaganie innym... Co sprawia, że „czujesz, że żyjesz”? Możesz nawet zrobić sobie listę.

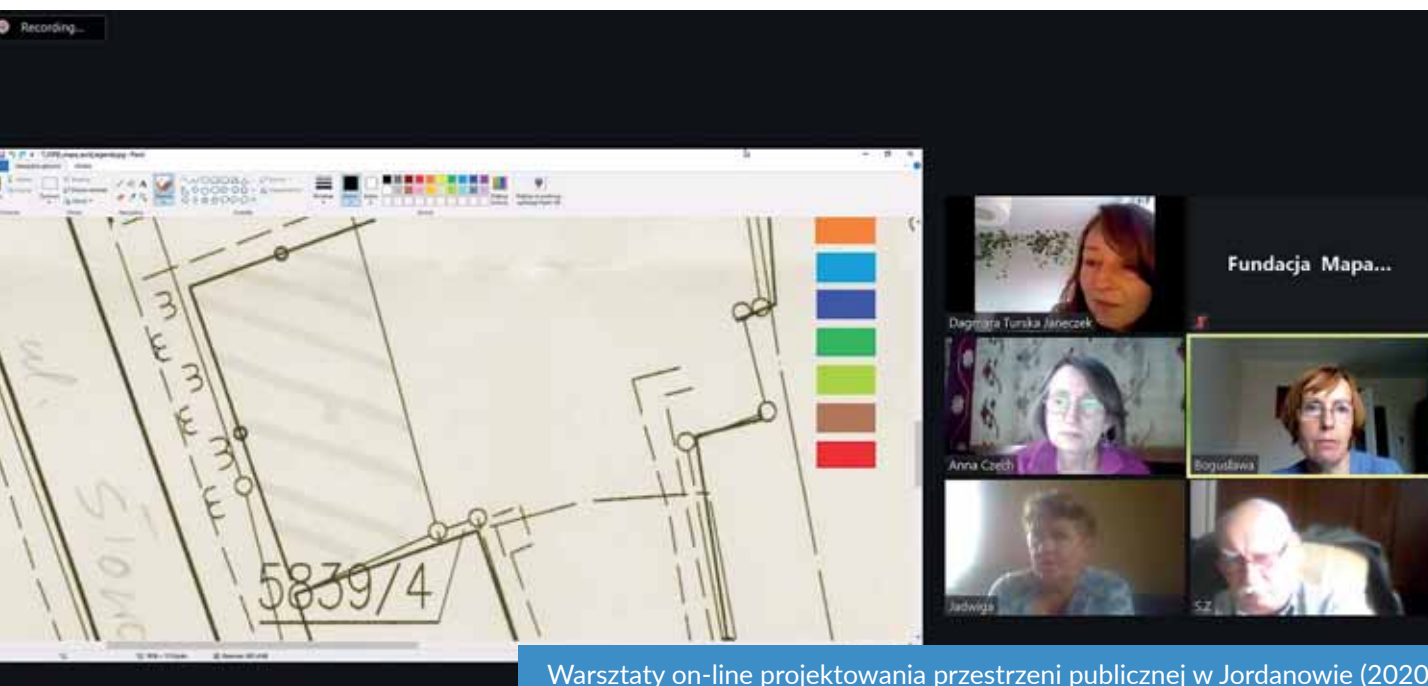
Potem zastanów się, w jaki sposób możesz realizować te ważne dla siebie sprawy w nowej rzeczywistości, które z nich nie wymagają zmiany, które trzeba nieco zmodyfikować. Dobrze jest porozmawiać o tym z kimś bliskim – inni ludzie z ich spojrzeniem i doświadczeniami mogą podsunąć Ci nowe pomysły i rozwiązania. Zastosowanie ich samo w sobie może stanowić pewne wyzwanie – może trzeba będzie nauczyć się obsługi komputera albo nieco zmienić pewne przyzwyczajenia. Wprowadzaj zmiany stopniowo i nie wahaj się prosić o pomoc.

Reakcja wycofania – czekanie na „powrót do normalności”. Często czas oczekiwania wypełniamy sobie zastępczymi aktywnościami, głównie ukierunkowanymi na przyjemności łatwo dostępne, nierozwijające (jedzenie, „leniuchowanie”, oglądanie telewizji). To niekonstruktivna i potencjalnie wyniszczająca reakcja. Można powiedzieć, że to strata czasu. W takim „zamrożeniu” nie rozwijamy się i nie przystosowujemy do nowej sytuacji, ale czekamy, aż sytuacja dostosuje się na powrót do naszych starych nawyków i przyzwyczajzeń. A to nie nastąpi. Oczywiście pandemia minie, ale świat po niej będzie już inny, inni będą ludzie, będziemy budować nową normalność, a nie wracać do starej.

Do refleksji

Jeśli masz skłonność do reakcji wycofania, uświadomienie sobie tego jest bardzo istotne. Przyjrzyj się, w jaki sposób spędzasz czas pandemii: czy wychodzisz na zewnątrz, czy masz kontakt z innymi (np. telefoniczny), jak wygląda Twoja aktywność fizyczna, czym wypełniasz czas. Jak często czujesz, że nic Ci się nie chce? Pomyśl, co mógłbyś robić, gdyby Ci się chciało. A co robią inni – Twoi znajomi, rodzina – jak oni spędzają czas? Które z ich aktywności mogłyby sprawdzić się u Ciebie?

Wprowadzaj zmiany stopniowo i małymi krokami – to mogą być zmiany w Twojej diecie, w sposobie spędzania czasu. Możesz wyznaczyć stałe godziny, kiedy robisz coś inaczej niż



Warsztaty on-line projektowania przestrzeni publicznej w Jordanowie (2020)

zwykle, np. codziennie w południe 10 minut ćwiczeń albo trzy razy w tygodniu telefon do kogoś znajomego. Próbuj uczyć się nowych rzeczy: wypróbuj nowe przepisy kulinarne, obejrzyj inny niż zwykle program w telewizji, zrób zakupy w innym sklepie niż zawsze. Nowe sytuacje pobudzają mózg do pracy i wytrącają z odrętwienia.

Proś o wsparcie, kiedy go potrzebujesz.

Pandemia COVID-19 to specyficzna sytuacja stresowa ze względu na jej skalę i czas trwania. Kiedy stres z nią związany przedłuża się, możesz zauważyć u siebie przechodzenie od jednej reakcji do innej. Ważne jest, by podejmować działania zmierzające do osiągnięcia stanu adaptacji, czyli optymalnego dostosowania do okoliczności z zachowaniem tego, co dla nas ważne (być może w nieco zmienionej formie).

3.3 Twoje supermoce

Nasze reakcje i sposób, w jaki funkcjonujemy w trudnej sytuacji pandemii, wynikają z naszych odmiennych zasobów. Każdy ma jakieś moce, które może wykorzystać. Młodzi ludzie mają elastyczność i łatwość uczenia się nowych rzeczy, są też świetnie zaznajomieni z nowymi technologiami i potrafią z nich korzystać. Ty również masz szczególną supermoc. Jest nią Twoje doświadczenie. W ciągu swojego życia nieraz przechodziłeś przez trudności i niepewność. Doświadczałeś ich indywidualnie, ale też masz w pamięci takie doświadczenia na skalę całego społeczeństwa – np. doświadczenie kryzysu gospodarczego, zmiany ustroju politycznego, gwałtownych zmian społecznych. W przeciwieństwie do młodych ludzi, którzy takich doświadczeń nie mają, Ty wiesz, że trudności można przetrwać i pokonać, że kryzysy mijają, że udaje się je przeżyć. Znasz też sposoby, które pomagają je przetrwać i to znasz je nie tylko z teorii, lecz z własnej życiowej praktyki. Dzięki temu możesz nie tylko mieć oparcie w samym sobie i swoich doświadczeniach, ale także możesz być wsparciem dla młodszych pokoleń.

Do refleksji

Przypomnij sobie trudne sytuacje ze swojego życia. Co wtedy Ci pomogło, jak sobie poradziłeś? Które z wykorzystanych wtedy sposobów możesz wypróbować teraz?

Przypomnij sobie trudne momenty społeczeństwa/państwa/świata, w których uczestniczyłeś lub których byłeś świadkiem (np. upadek komunizmu, atak na World Trade Center, śmierć papieża Jana Pawła II, kryzys gospodarczy w Polsce lat osiemdziesiątych, stan wojenny...). Co wtedy robiłeś, co myślałeś? Co było dla Ciebie pomocne? Jak te wydarzenia wpłynęły na Twoje życie? Jak zmieniła się po nich rzeczywistość, w której żyjesz? Co pomogło Ci przystosować się do nowych okoliczności?

3.4 Rezyliencja, czyli co to znaczy być odpornym na stres?

Czy można być odpornym na stres? W pewnym sensie tak. Jednak odporność na stres nie oznacza, że go nie odczuwamy czy nie doświadczamy. Stres jest reakcją o podłożu biologicznym, każdy z nas go doświadcza, tak jak każdy z nas odczuwa ból. **Odporność na stres nie jest umiejętnością nieodczuwania go, lecz umiejętnością radzenia sobie z nim.** Ta umiejętność nazywana jest rezyliencją.

W rezyliencji nie chodzi o to, by być „twardym”, ignorować stres, udawać, że nic się nie dzieje. Nawet najtwardsi pod wpływem silnego lub długotrwałego stresu pękają. Chodzi o zdolność do podnoszenia się z trudności, o „sprężystość psychiczną” wynikającą z wiedzy i doświadczenia, że po burzy przychodzi słońce. Rezyliencja nie jest więc postawą unikania czy ignorowania stresu, lecz umiejętnością konstruktywnego przeżywania stresu.

Dąb czy leszczyna

W naszej kulturze symbolem mocy i odporności jest dąb. Dąb jest:

- trwały
- ciężki
- trudny w obróbkę
- łupliwy



Warsztaty dotyczące diagnozy potrzeb seniorów w gminie Zielonki (2020)

Symbolem rezyliencji jest raczej leszczyna. Leszczyna jest:

- miękka
- giętka
- sprężysta

Jak rozwijać i wspierać rezyliencję w sobie i swoim otoczeniu?

1. Buduj i pielęgnuj wiarę w siebie, świadomość swoich mocnych stron: doświadczenia, dojrzałości, umiejętności.
2. Działaj i rozwijaj swoje poczucie sprawczości („Mogę to zrobić”) – inicjuj działania, ale też włączaj się w działania innych, takie jak wolontariaty pomocowe, poradnictwo (kryzysowy mentoring), telefony serdeczności, pomoc sąsiedzka, działania w organizacjach pozarządowych. Tam, gdzie to możliwe i bezpieczne, dbaj o siebie samodzielnie (wizyty lekarskie, zakupy). Utrzymuj aktywność swojej społeczności czy organizacji – zmiana sposobu funkcjonowania na „zdalny”, wykorzystujący nowe technologie, to ważny i złożony projekt, z którego efektów będzie można korzystać także w przyszłości.
3. Skupiaj się na tym, co konstruktywne (działanie, szanse, możliwości, sukcesy), a nie na rozpamiętywaniu trudności (zachorowania, ograniczenia, zagrożenie). Kieruj uwagę na to, co Cię wzmacnia, a nie osłabia. Jeśli trzeba, ogranicz dostęp do wiadomości ze świata.
4. Dbaj o humor! To dobry czas, żeby przypomnieć sobie najlepsze komedie, nawet te z „czarnym humorem”. Śmiech to zdrowie!
5. Pielęgnuj wspierające relacje z ludźmi – zadzwoń do kogoś dawno nie słyszanego, może napisz list lub e-mail. Poznaj (lepiej) media społecznościowe ułatwiające wymianę zdjęć czy korespondencji. Skupiaj się na ludziach, których obecność w Twoim życiu wnosi wartość, dzięki którym raczej się uśmiechasz, niż smucisz.
6. Pokochaj te straszne technologie – od tego nie ma odwrotu. Smartfon, laptop, platforma do spotkań online to już nie intruzy, nie goście z innego świata, to ważna część współczesnej rzeczywistości. I nie martw się tym, że inni (młodszy) korzystają z technologii tak sprawnie, że wydaje się to dla Ciebie nierealne. Oni także musieli się tego nauczyć. Po prostu robili to codziennie przez ostatnie kilkanaście lat. Teraz masz czas, żeby poczytać instrukcje, zobaczyć instruktażowy film na YouTube lub wziąć udział w webinarium na ten temat,

wypytać konsultantów na infolinii, zadzwonić do dzieci lub wnucząt i pozwolić, żeby Ci pomogli. To też dobry przykład obszaru, w którym liderowanie w organizacji z czystym sumieniem możesz oddać w bardziej zaznajomione z technologią ręce.

7. Człowiek to nie tylko umysł i emocje. Troska o ciało jest teraz szczególnie ważna. Gimnastyka, zdrowa dieta, sen, seks – w tak zwanym „normalnym” czasie jesteśmy tak zabiegani, że często odsuwamy to na przyszłość. Teraz jest właśnie ta przyszłość, na którą odsuwaliśmy przejście na zdrowszy sposób odżywiania czy rozpoczęcie regularnych ćwiczeń. Pomysł na gimnastykę dla seniora znajdziesz np. na YouTube (połączysz naukę korzystania z technologii z dbaniem o kondycję i zdrowie!). To także czas, gdy możemy odbyć zaległe e-wizyty lekarskie.

Świat po COVID-19 nie wróci do „normalności” sprzed niej, będziemy tworzyć nową normalność, która uwzględni nasze doświadczenia i zmiany z czasu pandemii. Warto wykorzystać ten czas na własny rozwój, zdobywanie nowych umiejętności, kształtowanie nowych nawyków – nie tylko tych związanych z nowymi technologiami, korzystaniem z internetu, używaniem komputera, ale także tych, które wiążą się z codziennym funkcjonowaniem, budowaniem i utrzymywaniem relacji z innymi, uczestnictwem w życiu społecznym i kulturalnym. To lepsze od strategii przeczekania!

Pamiętaj!

- Pandemia COVID-19 to sytuacja dużej zmiany i przewlekłego stresu
- Stres jest naturalnym elementem życia – nie można go nie doświadczać, ale można sobie z nim dobrze radzić
- Każdy z nas reaguje na stres na swój sposób – świadomość swojego sposobu to pierwszy krok do poradzenia sobie z trudną sytuacją
- Każdą dużą zmianę można podzielić na szereg małych kroków
- Żeby pomagać innym, trzeba dbać o własną moc i zasoby
- W każdym kryzysie kryją się możliwości.



Spotkanie seniorów poświęcone wdrażaniu elementów polityki senioralnej w Mieście Jordanów (2020)

Część II.

Ramy prawne aktywności seniorów

”

W Celejowie fundusz sołecki doskonale służy mieszkańcom, w tym także seniorom. Co roku przeznaczamy 4 000 zł na organizację festynu „Wakacyjne ostatki”. Program festynu obejmuje między innymi prezentację różnych zespołów artystycznych, w tym zespołu śpiewaczego „Senior”, odbywają się konkursy z udziałem seniorów, darmowy poczęstunek, wspólna integracja i zabawa. Także remont świetlicy w Celejowie został sfinansowany z funduszu sołeckiego. W świetlicy odbywają się zajęcia i warsztaty z udziałem seniorów. W 2020 roku z funduszu sołeckiego wyremontowaliśmy przystanek autobusowy, umieszczając w jego wnętrzu mural nawiązujący do tradycji miejscowości, zainstalowaliśmy latarnię solarną i donice z kwiatami.

Elżbieta Tomaszewska

Seniorka z Celejowa, członkini Regionalnego Stowarzyszenia Odnowy i Rozwoju „Wokół Bystrej”

”

4. Mam prawo wiedzieć. Mam prawo decydować!

Krzysztof Jakubowski

Często wydaje nam się, że nie mamy wpływu na to, co się dzieje wokół nas – w naszej gminie, mieście. Dzieje się tak, gdy nie znamy praw, z których jako obywatele możemy korzystać. A jest ich całkiem sporo. Warto je znać i umieć je wykorzystać w potrzebie. Poniżej omówimy najważniejsze z narzędzi wpływu mieszkańców (w tym seniorów!) na samorząd lokalny:

- Prawo do informacji
- Konsultacje społeczne
- Budżet obywatelski
- Fundusz sołecki
- Inicjatywa uchwałodawcza
- Skargi, wnioski i petycje

4.1 Prawo do informacji

O znaczeniu prawa do informacji świadczy fakt, że jest uznawane za jedno z praw człowieka oraz zostało zapisane w Konstytucji Rzeczypospolitej Polskiej.

Sposób korzystania z prawa do informacji zawiera się w ustawie o dostępie do informacji publicznej. Jest to dość krótka ustawa. Dowiemy się z niej, że prawo do informacji w Polsce przysługuje każdemu – bez względu na wiek, miejsce zamieszkania czy narodowość.

Informacją publiczną jest wszystko to, co informuje o:

- działaniach organów władzy publicznej,
- wykonywaniu zadań publicznych,
- wykorzystaniu mienia publicznego (komunalnego).

Radość! Warsztaty projektowania przestrzeni publicznej wokół GOK w Kozłowie (2019)

Najczęściej takie informacje znajdują się w różnego rodzaju dokumentach (np. umowy, faktury), ale nie zawsze. Nie ma tu znaczenia postać (papier), tylko treść (informacja).

Podstawowym miejscem publikacji informacji publicznych przez urząd jest Biuletyn Informacji Publicznej. Jego prowadzenie jest obowiązkiem każdej gminy, ale również spółki komunalnej czy szkoły publicznej. Powinny znaleźć się w nim m.in. dane teleadresowe, budżety, sprawozdania, uchwały i inne akty prawne.

Informacji, których nie znajdziemy w Biuletynie (BIP-ie), możemy domagać się właśnie w trybie ustawy o dostępie do informacji publicznej. Procedura jest uproszczona (odformalizowana), tak abyśmy mogli z łatwością z niej skorzystać.

Wniosek o udostępnienie informacji publicznej

Wniosek o udostępnienie informacji możemy złożyć ustnie, mailowo lub listownie. Musi on zawierać jedynie trzy elementy:

- adresata (kogo pytamy),
- treść zapytania (o co pytamy),
- sposób udostępnienia informacji (w jakiej formie chcemy uzyskać odpowiedź, np. mailem).

Wniosku nie musimy podpisać i nikt nie może wymagać od nas podania nazwiska lub adresu! Wyjątkiem jest sytuacja, gdy urząd będzie chciał odmówić nam dostępu do informacji (wówczas musi wiedzieć, komu wydać decyzję odmowną).

W przypadku nieuzyskania odpowiedzi lub odmowy jej udostępnienia, mamy prawo złożyć skargę do sądu administracyjnego. Skargę możemy złożyć sami – wystarczy opisać przebieg sprawy, dołączyć treść korespondencji z urzędem oraz opłacić koszty sądowe w kwocie 100 zł. Sąd rozstrzyga, czy urząd zachował się prawidłowo. W razie przyznania nam racji, sąd wezwie urząd do udzielenia odpowiedzi.

Informacja o szczepieniach

Pan Józef był zainteresowany szczepieniem ochronnym. Wiedział, że jego miasto finansuje takie szczepienia dla seniorów, ale nie wiedział, gdzie dokładnie można z nich skorzystać. Złożył więc wniosek o udostępnienie informacji publicznej. Zapytał o to, gdzie można się zaszczepić oraz na jakich warunkach. W ciągu kilku dni otrzymał odpowiedź z urzędu.

4.2 Konsultacje społeczne

„Konsultacje społeczne to proces dialogu pomiędzy przedstawicielami władz (każdego szczebla – od lokalnych po centralne) a mieszkańcami, mający na celu zebranie głosów mieszkańców i w oparciu o nie podjęcie przez władze optymalnych decyzji w sprawach publicznych.”¹

W każdej gminie rada powinna przyjąć w formie uchwały zasady i tryb przeprowadzania konsultacji społecznych z mieszkańcami. Jest to dokument, który opisuje, w jakich sytuacjach i w jaki sposób władze pytają mieszkańców o zdanie. Warto się z nim zapoznać. Jeśli w naszej gminie nie ma takiej uchwały, możemy się zwrócić do rady gminy o jego przyjęcie (np. w formie petycji, o czym dalej).

Uwaga! Wynik konsultacji społecznych nie jest wiążący dla władz gminy. To znaczy, że nawet jeśli większość mieszkańców opowie się np. za zmianą sposobu naliczania opłat za odbiór odpadów, wójt może pozostać przy dotychczasowym systemie. Niewątpliwie jest to wada konsultacji społecznych. Należy jednak mieć na uwadze, że to wójt odpowiada za budżet gminy i on będzie z tego rozliczany przed radą gminy oraz mieszkańcami (np. z funkcjonowania systemu gospodarowania odpadami).

Czy warto brać udział w konsultacjach społecznych?

Tak, bo nasz udział niesie za sobą określone korzyści:

- możemy zaprezentować publicznie nasz pomysł na rozwiązanie danego zagadnienia,
- urząd ma obowiązek odpowiedzieć (pisemnie) na każdą zgłoszoną uwagę,

¹ Źródło: www.poradnik.ngo.pl/co-to-sa-konsultacje-spoeczne



Konferencja pt. „Przestrzeń dla seniorów 2.0” (Kraków, 2019)

Największym problemem konsultacji jest to, że odbywają się bardzo rzadko – zwłaszcza w małych gminach. Pamiętaj jednak, że Ty też możesz zgłosić wniosek o przeprowadzenie konsultacji w swojej gminie, w każdej sprawie, którą uznasz za ważną dla seniorów lub innych grup mieszkańców.

4.3 Budżet obywatelski

W ramach budżetu obywatelskiego mieszkańcy miast w bezpośrednim głosowaniu decydują corocznie o części wydatków gminy. Zadania wybrane przez głosujących zostają uwzględnione w budżecie na kolejny rok. Rada gminy w toku prac nad projektem uchwały budżetowej nie może usuwać lub zmieniać zadań wybranych przez mieszkańców.

W miastach na prawach powiatu budżet obywatelski jest obowiązkowy, a kwota na niego przeznaczona musi wynosić min. 0,5% wydatków gminy z ostatniego sprawozdania. W pozostałych gminach budżet obywatelski może zostać wprowadzony, ale nie musi.

Szczegółowe zasady przeprowadzenia budżetu obywatelskiego określa rada gminy w uchwale.

Istota budżetu obywatelskiego polega również na tym, że my, mieszkańcy, najpierw sami proponujemy działania i inwestycje w ramach budżetu naszej gminy, a następnie w formie głosowania wybieramy te, które zostaną zrealizowane.

Jeśli w Twoim mieście funkcjonuje budżet obywatelski, Ty też możesz zgłosić swój pomysł. W większości przypadków zgłoszenie projektu jest proste, a pracownicy urzędu pomagają w wypełnieniu wniosku.

Seniorzy korzystają z budżetu obywatelskiego

W Bełchatowie członkowie klubów seniora wspólnie zgłosili projekt do budżetu obywatelskiego. „Cafe Senior Raj” to miejsce, w którym odbywają się zajęcia aktywizujące i integracyjne: kursy obsługi komputera, warsztaty plastyczne, muzyczne i florystyczne, teatralne i sportowe. Projekt stworzenia tej placówki uzyskał najwięcej głosów ze wszystkich zgłoszonych w budżecie obywatelskim. I cały czas działa!

4.4 Fundusz sołecki

Fundusz sołecki to pieniądze w budżecie gminy zagwarantowane do dyspozycji mieszkańców poszczególnych sołectw (decyzję o ich rozdysponowaniu podejmują mieszkańcy poszczególnych sołectw, a nie rada gminy). Jest przeznaczony na realizację przedsięwzięć wybranych przez społeczność wsi i służących zaspokojeniu ich potrzeb. Co istotne, nie każda gmina ma wyodrębniony fundusz sołecki (nie ma takiego obowiązku).

Harmonogram funduszu sołeckiego:

- do 31 marca rada gminy podejmuje uchwałę o wyodrębnieniu funduszu sołeckiego (nie jest wymagana, jeśli została podjęta w poprzednich latach),
- do 31 lipca wójt przekazuje sołtysom informacje o kwotach funduszu sołeckiego w poszczególnych sołectwach,
- do 30 września sołtysi organizują zebrania wiejskie, na których mieszkańcy zgłaszają pomysły oraz wybierają inwestycje i działania do realizacji w ramach określonej kwoty,
- do 31 stycznia kolejnego roku rada gminy uchwała budżet, zawierający wydatki z funduszu sołeckiego,
- do 31 grudnia kolejnego roku następuje realizacja inwestycji i działań wskazanych przez mieszkańców.

Siłownia w Wacławicach

Dzięki funduszowi sołeckiemu mieszkańcy każdego sołectwa mają gwarancję corocznej realizacji wybranych przez siebie inwestycji lub działań na terenie swojej wsi. W jednej wsi w gminie Przemyśl (woj. podkarpackie) grupa seniorów zgłosiła pomysł stworzenia siłowni na powietrzu. Dzięki przegłosowaniu przez zebranie sołeckie w następnym roku na terenie wsi Wacławice powstała siłownia do ćwiczeń.

Wysokość funduszu sołeckiego zależy od liczby mieszkańców sołectwa i dochodów gminy. Im więcej mieszkańców i im wyższe dochody gminy, tym wyższa kwota funduszu sołeckiego.

Realizacja funduszu sołeckiego przynosi korzyść również władzom gminy, bo do gminy trafia zwrot z budżetu państwa części wydatków na projekty wybrane przez mieszkańców.

4.5 Inicjatywa uchwałodawcza

Rada gminy jest organem uchwałodawczym i stanowiącym w gminie. To znaczy, że decyduje we wszystkich sprawach będących w zakresie zadań gminy. Należy do nich m. in. podejmowanie uchwał dotyczących:

- budżetu gminy (na wniosek wójta),
- studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy oraz miejscowych planów zagospodarowania przestrzennego,
- podatków i opłat,
- spraw majątkowych gminy przekraczających zakres zwykłego zarządu,
- statutu gminy i jednostek pomocniczych.

Inicjatywę zgłoszenia projektu uchwały mają wójt, grupa radnych, ale również mieszkańcy. W gminie do 5 tys. mieszkańców jest to grupa minimum 100 mieszkańców (potwierdzonych z imienia, nazwiska, podpisem, adresem i – najczęściej – numerem pesel), w gminach do 20 tys. potrzeba 200 mieszkańców, a w większych – 300 osób.

Samo złożenie projektu uchwały nie gwarantuje jej uchwalenia. O tym decyduje rada gminy. Ale po zebraniu wymaganej liczby podpisów mamy pewność, że radni zajmą się zgłoszoną sprawą – najpierw podczas posiedzeń komisji, a następnie na transmitowanej na żywo sesji rady gminy. Dzięki temu dowiemy się też, jakie jest stanowisko poszczególnych radnych wobec naszego projektu.



Konferencja pt. „Przestrzeń dla seniorów 2.0” (Kraków, 2019)

Z obywatelskiej inicjatywy uchwałodawczej warto skorzystać, jeśli jesteśmy przekonani, że rada gminy ma kompetencje do uchwalenia danej sprawy. Nie warto z niej korzystać np. w sytuacji, gdy chcemy, aby w budżecie gminy znalazła się określona inwestycja (np. budowa basenu). Bo nawet jeśli rada przyjmie taką uchwałę, to będzie miała ona jedynie charakter intencyjny – tylko wójt/burmistrz ma prawo do wnoszenia zmian i poprawek do budżetu. Czyli przyjęcie takiej uchwały będzie znaczyło jedynie tyle, że rada popiera nasz projekt.

Dbajmy o ogródki działkowe!

W Lublinie, w 2019 roku mieszkańcy zebrali ok. dwa tysiące podpisów pod projektem uchwały w sprawie umożliwienia przekazania dotacji z budżetu miasta dla rodzinnych ogródków działkowych. Podjęcie uchwały przez radę miasta umożliwiło zorganizowanie konkursu. Dzięki temu poprawi się infrastruktura ogródków działkowych, m.in. zostaną wyremontowane ogrodzenia, doprowadzone będą prąd i sieć wodociągowa.

Przed rozpoczęciem zbierania podpisów należy przygotować poprawny projekt uchwały. W tym celu warto korzystać z dokumentów już uchwalonych w innych gminach. Można też poprosić o pomoc obsługę prawną rady gminy.

4.6 Skargi, wnioski i petycje

Inne przydatne narzędzia obywatelskiego wpływu na lokalne sprawy to:

- a. **wniosek w trybie kodeksu postępowania administracyjnego.** Wniosek możemy złożyć, powołując się na art. 241 kpa „Przedmiotem wniosku mogą być w szczególności sprawy ulepszenia organizacji, wzmocnienia praworządności, usprawnienia pracy i zapobiegania nadużyciom, ochrony własności, lepszego zaspokajania potrzeb ludności.”. Składamy go pisemnie, (koniecznie wskazując swój adres) oraz podpisując się pod nim. Nie ma znaczenia, czy podpisze go jedna osoba, czy więcej. Urząd ma 30 dni na odpowiedź, w której przedstawi, w jaki sposób załatwił zgłoszoną sprawę. Jest to przydatne narzędzie do załatwiania spraw pilnych i o stosunkowo niedużym zakresie, np. dziur w chodniku, uprzątnięcia terenu.



Konferencja pt. „Przestrzeń dla seniorów 2.0” (Kraków, 2019)

- b. petycja w interesie publicznym.** Ma podobną formę do wniosku, ale jej siłą jest najczęściej liczba zebranych pod nią podpisów i nagłośnienie sprawy np. w mediach. W petycji wskazujemy stan obecny, formułujemy wniosek oraz uzasadnienie. Wymagany jest podpis i adres. Urząd ma 3 miesiące na jej rozpatrzenie. Jeśli petycja jest skierowana do rady miasta, to powinna zostać rozpoznana na posiedzeniu komisji rady. Petycja wraz z odpowiedzią jest publikowana w BIP-ie. Jest to więc dobre narzędzie, jeśli zależy nam na nagłośnieniu sprawy, a z uwagi na czas rozpatrywania nie powinna dotyczyć spraw pilnych.
- c. skarga na wójta lub radę gminy.** Jeśli jesteśmy niezadowoleni z załatwienia naszej sprawy przez dany organ, możemy się na niego poskarżyć. Skargi na pracowników urzędu gminy kierujemy do wójta, skargę na wójta składamy radzie gminy, a skargę na radę – do wojewody. Należy przy tym pamiętać, że skarga na wójta będzie rozpatrywana przez radę gminy, więc stanie się sprawą publiczną. W praktyce skargi na wójta rzadko są uznawane za zasadne (bo radni popierający wójta zawsze będą go bronić). Dlatego warto pamiętać, aby celem naszej skargi nie było ukaranie kogoś, tylko rozwiązanie naszego problemu.

Pamiętaj!

- Samorząd lokalny to my, mieszkańcy, a nie radni czy urzędnicy
- Mamy prawo wiedzieć i decydować nie tylko przy okazji wyborów, ale na co dzień. W związku z tym warto znać swoje prawa, w tym prawo do informacji
- Dzięki wiedzy o wydatkach gminy i realizowanych zadaniach możemy formułować wnioski i domagać się załatwienia ważnych dla nas spraw.

”

Stowarzyszenie Akademia Trzeciego Wieku działa w Kłobucku od 2013 roku. Zdecydowaliśmy się założyć stowarzyszenie, bo jest to najprostsza forma działania, niewymagająca dużych nakładów finansowych. Poza tym w naszym mieście nie ma szkoły wyższej, więc tworzenie UTW przy uczelni wymagałoby dużo większego zaangażowania merytorycznego. Prowadzimy zajęcia sportowe (ćwiczenia z elementami jogi, nordic walking, aerobik w basenie, grupa rowerowa, warsztaty oddechowe) i merytoryczne (zajęcia literackie – nasi nobliści, lektorat języka angielskiego, wykłady historyczno-urbanistyczne, zajęcia komputerowe, rozwój osobisty – asertywność, zioła w domu i ogrodzie, warsztaty rękodzieła, warsztaty malowania akwarelą, zespół muzyki biesiadnej). Reagujemy też na potrzeby zgłaszane przez seniorów np. robimy zakupy, pomagamy napalić w piecu, ale najczęściej po prostu rozmawiamy.

Małgorzata Piętka
Wiceprezes Stowarzyszenia Akademia Trzeciego Wieku

”

5. Razem różnie! Jak się zorganizować?

Anna Jarzębska

Seniorzy mogą działać całkowicie nieformalnie lub tworzyć różnego typu organizacje. Z tego rozdziału dowiesz się, czym są i do jakich celów warto tworzyć:

- Kluby seniora
- Uniwersytety Trzeciego Wieku
- Stowarzyszenia i fundacje

Ważną formą działania seniorów są także gminne rady seniorów, które zostały opisane w rozdziale 6.

5.1 Kluby seniora

Jeśli chcesz działać z seniorami i dla seniorów, najłatwiej zacząć od założenia klubu seniora. Zazwyczaj taki klub nie jest formalną organizacją, którą trzeba rejestrować. Potrzebne jest miejsce do spotkań seniorów i ktoś, kto będzie chciał animować życie klubu. Najczęściej robią to sami seniorzy. W klubie seniora odbywają się różnego typu spotkania dla seniorów – mogą to być spotkania towarzyskie, okolicznościowe (np. świąteczne, imieninowe), ale także warsztaty, szkolenia, wspólne wyjazdy do kina, teatru, na wycieczki, wspólne spacer z kijkami itp. Możliwości jest wiele – program działania klubu zależy od zainteresowań i zasobów finansowych jego członków oraz wsparcia ze strony innych instytucji czy organizacji. **Klub seniora może powołać każdy, kto czuje potrzebę, by animować życie seniorów, tworzyć przestrzeń do spotkań i integracji.** W praktyce, chcąc powołać klub seniora, dobrze jest pomyśleć o tym, gdzie seniorzy będą się mogli spotykać. Najczęściej instytucjami wspierającymi i animującymi działanie klubów seniora są np. ośrodki kultury, biblioteki, GOPSy lub MOPSy, urzędy gmin, czasem także stowarzyszenia lub fundacje, które są w stanie zapewnić seniorom miejsce do spotkań, a często również pozyskać fundusze na dodatkowe działania w klubie, np. warsztaty edukacyjne, wycieczki, gimnastykę rehabilitacyjną, prelekcje specjalistów itp.



Wizyta studyjna w Klubie Seniora „Pod Żłotym Dębem” w Witkowicach, gmina Kęty (2019)

Aby założyć klub seniora:

- zbierz grupę seniorów zainteresowanych udziałem w spotkaniach i działaniach klubu (potem będą mogły dołączać kolejne osoby),
- nawiąż współpracę z lokalną instytucją lub organizacją, dysponującą miejscem, w którym członkowie klubu mogliby się spotykać, bądź porozmawiaj z władzami samorządowymi nt. możliwości przeznaczenia przez gminę wyodrębnionego lokalu na potrzeby klubu seniora,
- uzgodnij z innymi seniorami program działania klubu i zasady członkostwa (dobrą praktyką jest stworzenie regulaminu klubu seniora, który określa m.in. cele i zakres działania klubu, zasady członkostwa, prawa i obowiązki członków, składki członkowskie – o ile mają być pobierane – strukturę organizacyjną itp.).

Kluby seniora doskonale się sprawdzają jako forma integracji i aktywizacji seniorów, szczególnie na poziomie lokalnym (miejscowości, dzielnicy miasta). Pamiętaj jednak, że ta forma działania ma pewne ograniczenia – co do zasady kluby nie mają osobowości prawnej, zatem nie mogą otrzymywać grantów czy dotacji i samodzielnie realizować projektów z zewnętrznych funduszy. Do tego jest potrzebne stowarzyszenie lub fundacja (zob. rozdział 1.3).

Klub Seniora „Pod Złotym Dębem” w Witkowicach

Klub seniora w Witkowicach (gmina Kęty) powstał w 2013 roku z inicjatywy samych seniorów, zainspirowanych działaniami klubu z pobliskiej miejscowości Malec. Motywacją do utworzenia klubu seniora była chęć stworzenia starszym mieszkańcom wsi okazji do wyjścia z przysłowiowych „czterech ścian”, zapomnienia o codziennych kłopotach i samotności. Początkowo seniorzy spotykali się w Świątlicy Młodzieżowej w budynku Dworu w Witkowicach. Szybko jednak zapragnęli mieć własne miejsce. Z inicjatywy członków Klubu, którzy sami zaangażowali się w prace remontowe, i przy wsparciu finansowym Gminy Kęty, która zakupiła materiały budowlane, udało się wyremontować dodatkowe pomieszczenie w Dworze, od tej pory służące seniorom. Już w listopadzie 2014 roku członkowie Klubu Seniora „Pod Złotym Dębem” po raz pierwszy spotkali się „na swoim”. Klub realizuje liczne inicjatywy: spotkania, warsztaty, wycieczki, imprezy integracyjne, a w 2020 roku przeprowadzono też akcję szycia maseczek ochronnych.

Więcej na: www.witkowice.com/klub-seniora-pod-zlotym-debem

5.2 Uniwersytety Trzeciego Wieku (UTW)

W Polsce działa około 500 UTW², jest to więc coraz popularniejsza forma aktywności seniorów. **Sprawdza się ona przede wszystkim w środowiskach, w których seniorzy są nastawieni nie tylko na integrację, ale także na regularne poszerzanie swojej wiedzy i umiejętności.** Zdecydowana większość UTW powstaje w miastach. Celem UTW jest upowszechnianie kształcenia ustawicznego wśród seniorów, czyli dostarczanie swoim słuchaczom ciekawej, dostosowanej do ich potrzeb i zainteresowań oferty edukacyjnej: wykładów, warsztatów, wizyt studyjnych itp. Oczywiście, UTW mogą także realizować działania integrujące seniorów i wzmacniające współpracę międzypokoleniową, nie jest to jednak ich główne zadanie.

UTW funkcjonują najczęściej w jednej z trzech form. Są to:

- **Jednostki organizacyjne w ramach uczelni wyższych** – przykładem jest Jagielloński Uniwersytet Trzeciego Wieku, który działa przy Uniwersytecie Jagiellońskim. W takiej formule UTW korzysta najczęściej z zaplecza macierzystej uczelni – zarówno technicznego (sal wykładowych, sprzętu), jak i merytorycznego, zajęcia na UTW prowadzą bowiem najczęściej pracownicy macierzystej uczelni. Dzięki temu seniorzy za niewielką opłatą mają dostęp do wysokiej jakości kształcenia na wybranych kierunkach lub fakultetach. Model ten sprawdza się najczęściej w dużych miastach, gdzie funkcjonują uczelnie wyższe, a seniorzy są w nim odbiorcami oferty edukacyjnej – mają z reguły niewielki wpływ na jej zawartość, mogą natomiast wybierać spośród kilku ścieżek tematycznych zajęć na uczelni.
- **Samodzielne organizacje** – są to stowarzyszenia lub fundacje, które stawiają sobie za cel regularne kształcenie seniorów w różnych dziedzinach, najczęściej wynikających z potrzeb zgłaszanych przez samych słuchaczy. W tej formule UTW jest samodzielną organizacją posiadającą osobowość prawną, co zarówno daje możliwości, jak i może stanowić obciążenie (zob. rozdział 1.3). Zarząd organizacji jest odpowiedzialny za program kształcenia, zapewnienie sal szkoleniowych i wykładowców. Tego rodzaju UTW najczęściej nawiązują stałą współpracę z instytucjami samorządowymi lub szkołami, które użyczają im swojego zaplecza np. w postaci sal szkoleniowych. Często również starają się o patronat wybranej uczelni wyższej, ponieważ taka stała współpraca ułatwia pozyskanie wykładowców. W tym modelu wszystko jest w rękach seniorów. (Uwaga: samodzielność to odpowiedzialność!).

² Źródło: www.senior.gov.pl



Członkowie Klubu Seniora „Pod Żółtym Dębem” w Witkowicach w swojej siedzibie (2019)

- **Wyodrębnione jednostki przy organizacjach pozarządowych lub instytucjach samorządowych** – działają na przykład przy ośrodkach kultury, bibliotekach. Organizacja lub instytucja, która ma w swoich celach kształcenie seniorów, może bowiem wyodrębnić UTW w ramach swojej struktury. Rozwiązanie to jest szczególnie korzystne, jeśli macierzysta organizacja posiada zaplecze do regularnego wspierania UTW (np. sale szkoleniowe, wykwalifikowany personel pozyskujący dotacje zewnętrzne na kształcenie seniorów). Osoby kierujące takim UTW (często są to seniorzy) mogą się wówczas skupić na tworzeniu programu edukacyjnego i organizacji zajęć, sprawy formalne pozostawiając w rękach macierzystej organizacji. Jest to korzystny model dla osób, które nie mają doświadczenia w prowadzeniu stowarzyszenia lub fundacji.

Wielicki Uniwersytet Trzeciego Wieku

Wielicki UTW rozpoczął działalność w 2010 roku przy Stowarzyszeniu Absolwentów i Przyjaciół Liceum Ogólnokształcącego w Wieliczce „SAIPLOW”, a od 2014 roku działa już jako samodzielne stowarzyszenie. Można więc powiedzieć, że działalność przy innym stowarzyszeniu była etapem rozwoju UTW – pozwoliła mu „stać na nogi”. Dziś UTW organizuje rozmaite wykłady i warsztaty dla swoich słuchaczy – zarówno dotyczące zdrowia, bezpieczeństwa seniorów, jak i szeroko pojętej wiedzy o świecie (sztuki, muzyki, historii i in.). Słuchacze mogą także korzystać z dodatkowych zajęć ruchowych i językowych. Ponadto UTW angażuje się w organizację rozmaitych wydarzeń i imprez dla seniorów (senioraliów, spartakiady dla seniorów itp.). Wielicki UTW jest również członkiem Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW.

Więcej na: www.wieliczka-utw.pl

5.3 Stowarzyszenia i fundacje

Organizacje pozarządowe – najczęściej stowarzyszenia i fundacje – powołują różne środowiska, które chcą razem działać, realizować wspólne cele na rzecz dobra wspólnego. Bywa tak, że nieformalna struktura w rodzaju klubu seniora czy też UTW działającego przy większej instytucji przestaje wystarczać, bo **seniorzy nie mogą sami podejmować ważnych decyzji**

i starać się o dotacje na swoje działania. By to zmienić, można założyć organizację – stowarzyszenie lub fundację. Pamiętać jednak trzeba, że taka zarejestrowana organizacja to nie tylko przywileje, ale także istotne obowiązki.

Najczęściej powołuje się organizację w jednej z trzech poniższych form:

- **Stowarzyszenie zwykłe** – jeśli działacie w niewielkiej grupie i chcielibyście nadać tym działaniom wymiar formalny, ale nie planujecie pozyskiwać większych dotacji czy organizować UTW, to stowarzyszenie zwykłe będzie dobrym wyborem. To najprostsza forma organizacji, którą można powołać całkowicie bezkosztowo – wystarczy zebrać 3 osoby, przygotować regulamin i złożyć wniosek o rejestrację stowarzyszenia w starostwie powiatowym (lub w urzędzie miasta, jeśli jest to miasto na prawach powiatu). Trzeba jednak pamiętać, że stowarzyszenie zwykłe nie ma osobowości prawnej, co stanowi istotne ograniczenie, m.in. nie może prowadzić działalności odpłatnej, zatem nie może organizować zajęć lub wycieczek, za które uczestnicy ponoszą jakiegokolwiek opłaty.
- **Stowarzyszenie rejestrowe** – jeśli Twoja grupa senioralna jest nieco większa (liczy co najmniej 7 osób³), a planowany zakres działania jest szerszy, m.in. chcecie starać się o zewnętrzne środki finansowe (granty, dotacje z różnych źródeł) i/lub organizować wydarzenia, za które uczestnicy będą przynajmniej częściowo płacić (np. wycieczki, odpłatne zajęcia UTW), wówczas warto pomyśleć o powołaniu stowarzyszenia „rejestrowego”. Takie stowarzyszenie po rejestracji w Krajowym Rejestrze Sądowym będzie miało osobowość prawną oraz pełne możliwości działania i pozyskiwania funduszy na swoją działalność (włącznie z zarabianiem pieniędzy w ramach działalności gospodarczej). Stowarzyszenie jest organizacją członkowską – najważniejsze decyzje powinny być podejmowane wspólnie, w sposób demokratyczny podczas walnego zebrania wszystkich członków.
- **Fundacja** – jeśli w Twoim środowisku są osoby, które na działania senioralne chcą przeznaczyć pewien majątek (np. środki finansowe, lokal, wyposażenie), warto zastanowić się nad powołaniem fundacji. Ta forma organizacji wymaga największych zasobów na starcie (koszt sporządzenia aktu notarialnego i opłata co najmniej 250 zł za złożenie wniosku do Krajowego Rejestru Sądowego), jednak daje ona – podobnie jak stowarzy-

szczenie rejestrowe – pełne możliwości działania i pozyskiwania funduszy. Fundacja nie jest organizacją członkowską – nie może więc zbierać składek, ale też nie musi konsultować się z nikim przy podejmowaniu decyzji i wyznaczaniu kierunków działań. Musi jedynie działać zgodnie ze statutem nadanym jej przez fundatorów.

Jeśli nadal nie masz pewności, która forma organizacyjna będzie najlepsza dla Twojego środowiska seniorów, przyjrzyj się poniższemu zestawieniu:

	Stowarzyszenie zwykłe	Stowarzyszenie rejestrowe	Fundacja
Minimalna liczba członków / założycieli	3 osoby	7 osób	1 osoba
Organizacja ma członków	TAK	TAK	NIE
Minimalny fundusz założycielski	brak	brak	dowolna kwota (w przypadku działalności gospodarczej: minimum 1000 zł)
Koszt rejestracji organizacji	0 zł	0 zł (lub 600 zł, jeśli z działalnością gospodarczą)	250 zł (lub 600 zł, jeśli z działalnością gospodarczą)
Dokumenty załączane do wniosku o rejestrację organizacji	regulamin stowarzyszenia i protokół z zebrania założycielskiego	statut stowarzyszenia i protokół z zebrania założycielskiego	akt notarialny powołujący fundację i statut fundacji
Organizacja ma osobowość prawną	NIE	TAK	TAK
Instytucja, w której rejestruje się organizację	starostwo powiatowe / urząd miasta na prawach powiatu	Krajowy Rejestr Sądowy	Krajowy Rejestr Sądowy
Obowiązkowy organ nadzoru (np. komisja rewizyjna, rada)	NIE	TAK	NIE (ale warto ją powołać)

³ Do 2016 roku do powołania stowarzyszenia konieczne było zebranie min. 15 członków

	Stowarzyszenie zwykłe	Stowarzyszenie rejestrowe	Fundacja
Może zbierać składki członkowskie	TAK	TAK	NIE
Może otrzymywać darowizny	TAK	TAK	TAK
Może pozyskiwać fundusze z dotacji, grantów	TAK, ale w ograniczo- nym zakresie	TAK	TAK
Może prowadzić działalność odpłatną i gospodarczą	NIE	TAK	TAK

Centra Aktywności Seniorów (CAS)

Centra Aktywności Seniorów to struktury powoływane przez lokalne samorządy do świadczenia usług na rzecz seniorów z terenu danej gminy, np.

- prowadzenia punktu informacyjno-doradczego dla seniorów,
- organizowania szkoleń, warsztatów, wyjazdów, wycieczek, zajęć ruchowych, wykładów,
- aktywizowania seniorów do działania na rzecz swojej lokalnej społeczności,
- tworzenia przestrzeni do spotkań i integracji seniorów,
- koordynacji różnych senioralnych inicjatyw,
- dostarczania usług rehabilitacyjnych, opiekuńczych i in.

Działanie CAS-ów nie jest uregulowane prawnie – jest to raczej jedna z form wspierania seniorów przez lokalne samorządy, która rozpowszechniła się w Polsce w ostatnich latach. Niektóre gminy powołują CAS-y jako własne jednostki organizacyjne, a inne – powierzają ich prowadzenie lokalnym organizacjom pozarządowym, które wybierane są w drodze konkursu. Wówczas organizacja senioralna (stowarzyszenie lub fundacja) może starać się o fundusze z lokalnego samorządu na prowadzenie CAS-u i wspieranie innych seniorów z terenu gminy.

Pamiętaj!

- Forma działania powinna być dostosowana do potrzeb Twojego środowiska seniorów
- Jeśli nie masz doświadczenia w prowadzeniu stowarzyszenia lub fundacji, wybierz na początek mniej wymagającą formę działania (np. nieformalny klub seniora lub UTW w ramach innej organizacji czy instytucji)
- Założenie organizacji samo w sobie nie przysparza funduszy – daje możliwość ich pozyskiwania, co jednak wymaga pewnego wysiłku i umiejętności
- Zanim przystąpisz do zakładania stowarzyszenia lub fundacji, skonsultuj się z osobami, które mają doświadczenie w takich działaniach, poszukaj dodatkowych informacji (np. na portalu www.ngo.pl) i skorzystaj z doradztwa prawnego przy tworzeniu statutu nowej organizacji (wiele instytucji świadczy takie doradztwo bezpłatnie!).



Występ zespołu senioralnego "Korale" podczas wizyty studyjnej w Miechowie (2019)

”

Anna Czech
Przewodnicząca Miejskiej Rady Seniorów w Jordanowie

Spotkania w ramach programu „Przestrzeń dla seniorów” pozwoliły nam wspólnie zastanowić się, jak radzić sobie z problemami w pracy Rady Seniorów. Ich efektem była nie tylko lepsza praca Rady, ale też aktywizacja innych seniorów – rozbudzenie w nich chęci włączenia się w pracę Rady i zgłoszenie swoich kandydatur do Rady na nową 4-letnią kadencję. Zasilenie Rady Seniorów seniorami aktywnymi, z nowymi pomysłami i nową energią do działania jest bardzo istotne w tych trudnych dla wszystkich czasach.

”

6. Gminne rady seniorów

Anna Jarzębska

Jak już wiesz z rozdziału 4, wiedza o swoich prawach jest bardzo ważna we wszelkich kontaktach z urzędami i decydentami. Możesz korzystać ze swoich praw, zgłaszając do urzędu gminy wnioski, petycje, biorąc udział w konsultacjach społecznych itp. To jednak nie wystarczy, by stać się dla samorządu partnerem do regularnej dyskusji i wspólnego rozwiązywania problemów. Jeśli masz w sobie gotowość do bardziej długofalowej współpracy z samorządem i działania na rzecz seniorów w swojej gminie, pomyśl o utworzeniu gminnej rady seniorów. Z tego rozdziału dowiesz się:

- Czym jest gminna rada seniorów,
- Jakie korzyści przynosi powołanie gminnej rady seniorów,
- Jakie kroki trzeba podjąć, żeby taka rada powstała.

6.1 Czym są gminne rady seniorów

Być może zastanawiasz się, dlaczego poświęcamy radom seniorów odrębny rozdział. Wydawać by się mogło, że ten temat łączy się z innymi formami aktywności seniorów opisanymi w rozdziale 5. Nie jest to jednak do końca prawda, bo gminna rada seniorów nie jest samodzielną organizacją, którą mogą powołać seniorzy z własnej inicjatywy. **Rada seniorów jest ciałem doradczym dla lokalnego samorządu, które musi zostać powołane przez samorząd.** Jest to więc ciało podobne do rady gminy, lecz złożone z seniorów. Nie ma ono mocy decyzyjnej – tak jak rada gminy – ale może doradzać, konsultować projekty gminne, zabierać głos w sprawach ważnych dla seniorów, jak również podejmować własne inicjatywy. Powoływanie gminnych rad seniorów jest uregulowane prawnie w artykule 5c ustawy o samorządzie gminnym.



Warsztaty tworzenia rady seniorów w Krynicy-Zdroju (2019)

Artykuł 5c. ustawy o samorządzie gminnym

1. Gmina sprzyja solidarności międzypokoleniowej oraz tworzy warunki do pobudzania aktywności obywatelskiej osób starszych w społeczności lokalnej.
2. Rada gminy, z własnej inicjatywy lub na wniosek zainteresowanych środowisk, może utworzyć gminną radę seniorów.
3. Gminna rada seniorów ma charakter konsultacyjny, doradczy i inicjatywny.
4. Gminna rada seniorów składa się z przedstawicieli osób starszych oraz przedstawicieli podmiotów działających na rzecz osób starszych, w szczególności przedstawicieli organizacji pozarządowych oraz podmiotów prowadzących uniwersytety trzeciego wieku.
5. Rada gminy, powołując gminną radę seniorów, nadaje jej statut określający tryb wyboru jej członków i zasady działania, dążąc do wykorzystania potencjału działających organizacji osób starszych oraz podmiotów działających na rzecz osób starszych, a także zapewnienia sprawnego sposobu wyboru członków gminnej rady seniorów.
6. Rada gminy może w statucie jednostki pomocniczej upoważnić ją do utworzenia rady seniorów jednostki pomocniczej. Przepisy ust. 3–5 stosuje się odpowiednio.

Jak wynika z zapisów ustawy, gminna rada seniorów nie jest samodzielną organizacją, lecz działa przy samorządzie lokalnym. Skoro nie jest samodzielna, nie ma też osobowości prawnej, zatem nie może np. starać się o dotacje lub granty, ani nawet pobierać składek członkowskich od swoich członków. Może natomiast (i powinna!) być platformą dialogu na temat potrzeb osób starszych i działań na ich rzecz na terenie gminy, swego rodzaju łącznikiem pomiędzy władzami lokalnymi i społecznością seniorów w gminie. W skład rady seniorów wchodzi często przedstawiciele lokalnych organizacji, rada może więc realizować swoje inicjatywy za ich pośrednictwem, jeśli jest taka potrzeba.

6.2 Korzyści z powołania gminnej rady seniorów

Powołanie gminnej rady seniorów nie jest obowiązkowe, warto więc się zastanowić, czy i po co podejmować ten wysiłek. Przekonani o sensowności tego przedsięwzięcia powinni być zarówno seniorzy z terenu gminy, jak i władze samorządowe, których rolą będzie stworzenie

seniorom przestrzeni do dialogu i działania. Jeśli chcesz zainicjować powołanie rady seniorów w swojej gminie, przeanalizuj wspólnie z innymi seniorami wszystkie argumenty „za” i „przeciw” – to pomoże Wam podjąć właściwą decyzję. Gminna rada seniorów to dość zaawansowana formuła działania, która może przynieść świetne efekty dla całej społeczności seniorów w gminie, ale nie w każdym środowisku się sprawdzi.

Argumenty za i przeciw powołaniu gminnej rady seniorów**Za:**

- **umocowanie w samorządzie:** rada seniorów to reprezentacja całej społeczności seniorów w gminie powołana przez samorząd, zatem władze gminy powinny się liczyć z jej zdaniem;
- **dbanie o interesy seniorów:** seniorzy mają specyficzne potrzeby, które często nie są dostrzegane przez lokalnych decydentów, jeśli oni sami nie dożyli jeszcze wieku senioralnego – rada seniorów pozwala te potrzeby mocniej zaakcentować, zwrócić na nie uwagę władzom gminy;
- **dostęp do informacji:** na forum rady seniorów omawiane są bieżące sprawy ważne dla gminy, dzięki czemu seniorzy zyskują dostęp do aktualnych informacji „z pierwszej ręki”, często również możliwość bezpośrednich spotkań i rozmów z władzami (wójtem/burmistrzem, radnymi);
- **integracja i współpraca:** w radzie seniorów zasiadają przedstawiciele różnych środowisk seniorów z gminy, co prowadzi do ich integracji i współpracy – realizacji wspólnych inicjatyw, synergii działania, a często także do aktywizacji osób, które wcześniej nie działały.

Przeciw:

- **konieczny wysiłek:** zaangażowanie w tworzenie i działanie gminnej rady seniorów wymaga czasu i wysiłku – jeśli nie ma seniorów gotowych się zaangażować, to rada będzie martwą instytucją;
- **inne potrzeby:** jeśli seniorzy w Twoim środowisku nie są zainteresowani sprawami gminy, a ich główną potrzebą jest np. spędzanie czasu przy kawie i integracja, lepiej poprzestać na klubie seniora;
- **głębokie podziały:** jeśli w Twojej gminie działa kilka środowisk senioralnych, które są ze sobą głęboko skłócone, rywalizują o względy lokalnych władz i nie potrafią się dogadać, powołanie gminnej rady seniorów raczej nie poprawi sytuacji – najpierw trzeba spróbować zasypać istniejące podziały.



Warsztaty tworzenia rady seniorów w gminie Wąwolnica (2019)

Jeśli seniorzy z Twojej gminy są przekonani, że warto powołać radę seniorów, trzeba jeszcze do tego przekonać lokalne władze samorządowe, bo to one będą musiały podjąć decyzję w tej sprawie. Samorządy są coraz częściej przychylne takim inicjatywom, dostrzegają bowiem korzyści z działania gminnych rad seniorów. Zdarza się też jednak, że seniorzy natrafiają na opór lokalnych władz. Najczęściej jest on wynikiem niedoinformowania – wójt/burmistrz lub radni gminy obawiają się, że powołanie rady seniorów będzie dla gminy kosztowne, a radni senioralni „zabiorą” im część mocy decyzyjnej. Są to jednak argumenty zupełnie nietrafione, o czym warto przekonywać nieprzekonanych. Radni senioralni pracują społecznie, a rada seniorów z reguły nie ma własnego budżetu. Jej członkowie nie mogą też podejmować żadnych decyzji wiążących dla gminy – dysponują jedynie głosem doradczym, mogą postulować i proponować, ale nie decydować. Funkcjonowanie rady seniorów może natomiast przynieść gminie wiele korzyści, o których warto mówić.

Korzyści dla samorządu z powołania rady seniorów:

- dostęp do kompleksowych informacji o potrzebach seniorów w gminie – rada seniorów powinna reprezentować różne środowiska, organizacje i miejscowości/dzielnice na terenie gminy, zatem władze mogą łatwo dowiedzieć się, jakie są ich potrzeby (często też seniorzy prowadzą diagnozy potrzeb lokalnych – zob. rozdział 7);
- szansa na lepsze dostosowanie działań gminy do potrzeb seniorów – skoro władze znają potrzeby dużej grupy swoich mieszkańców, mogą prowadzić lepszą politykę, wdrażać działania lepiej dostosowane do tych potrzeb, co przełoży się na większe zadowolenie odbiorców;
- łatwiejsze konsultacje społeczne – możliwość regularnego konsultowania pomysłów i planów władz lokalnych z przedstawicielami środowisk senioralnych, do których być może trudno byłoby dotrzeć;
- większe zaufanie wyborców – możliwość regularnego kontaktu z radnymi senioralnymi, którzy reprezentują lokalne środowiska, to dla władz także szansa zwiększenia zaufania wyborców i lepszy wynik w kolejnych wyborach;
- świadomi partnerzy do dialogu – współpracując z samorządem, członkowie rady seniorów zyskują także wiedzę na temat sposobu działania władz lokalnych, ograniczeń np. prawnych czy budżetowych itp. – tym samym władze zyskują bardziej świadomych partnerów do dialogu na temat rozwiązań lokalnych problemów;

- aktywni obywatele - aktywność członków rady seniorów to także korzyść dla całej gminy z nieodpłatnej pracy, którą seniorzy wykonują, np. prowadząc diagnozę potrzeb, organizując „dzień seniora” czy rozpowszechniając informacje o działaniach lokalnego samorządu w swoich środowiskach.

6.3 Proces powoływania gminnej rady seniorów

Kiedy już wiesz, że zarówno seniorzy, jak i władze lokalne są przekonane do powołania gminnej rady seniorów, trzeba podjąć kolejne kroki:

1. **Zebrać grupę inicjatywną zainteresowaną powstaniem rady seniorów.** Ważne, by była ona jak najbardziej reprezentatywna, to znaczy by znaleźli się w niej seniorzy z różnych miejscowości/dzielnicy, z różnych organizacji i środowisk, ale także przedstawiciele urzędu gminy i rady gminy. Istotne jest również, by jasno komunikować, że praca w grupie inicjatywnej nie gwarantuje nikomu zostania członkiem rady seniorów – wybór radnych odbędzie się na podstawie przyjętego statutu.
2. **W grupie inicjatywnej wypracować projekt statutu gminnej rady seniorów.** Możecie oczywiście posłuszkować się statutami działających już rad seniorów, ale zdecydowanie nie powinno się kopiować cudzego statutu bez zastanowienia. Każda gmina ma swoją specyfikę i statut powinien być do niej dostosowany – w innym wypadku może się stać „kulą u nogi” dla powstającej rady seniorów. W każdym statucie powinny się znaleźć obowiązkowo takie elementy jak: cele statutowe, prawa i obowiązki członków rady, sposób wyboru członków rady, struktura organizacyjna rady i kompetencje poszczególnych organów, sposób działania i podejmowania decyzji w radzie. Ważne również, by statut był zrozumiały dla wszystkich seniorów. Do pracy nad nim warto zaangażować zewnętrznego doradcę, który ma doświadczenie w tworzeniu statutów takich rad i może zaproponować różnorodne rozwiązania, które sprawdzą się w innych gminach.
3. **Skonsultować projekt statutu z innymi seniorami i władzami lokalnymi.** Na tym etapie warto szeroko rozpowszechnić informację o planowanym powołaniu gminnej rady seniorów i zainteresować tematem zarówno dużą grupę seniorów, jak i decydentów. Statut będzie także musiał zostać zaakceptowany przez prawnika współpracującego z urzędem gminy, a być może będzie też przedyskutowany przez odpowiednią komisję przy radzie gminy. Ważne, by twórcy projektu statutu wiedzieli dokładnie, co leży u podstaw proponowanych w nim zapisów i potrafili ich, w razie potrzeby, bronić.

4. **Uchwalić powołanie gminnej rady seniorów i nadać jej statut.** Ten etap musi wykonać rada gminy/rada miejska – konieczna jest uchwała o powołaniu gminnej rady seniorów i nadaniu jej statutu, zgodnego z wypracowanym i skonsultowanym projektem. Podobnie jak inne uchwały rady gminy, ta również podlega kontroli wojewody pod kątem jej zgodności z prawem.
5. **Przeprowadzić wybory i rozpocząć działanie rady seniorów.** Wybory powinny zostać przeprowadzone zgodnie z uchwalonym statutem. Po wyborach gminna rada seniorów może rozpocząć działanie. Dobrą praktyką jest zorganizowanie uroczystego pierwszego posiedzenia rady seniorów z udziałem przedstawicieli lokalnych władz (wójta i/lub przewodniczącego rady gminy) oraz zaprzysiężenie członków rady seniorów. Przydaje to prestiżu i motywuje do pracy członków rady.

Miejska Rada Seniorów w Kętach

Inicjatywa powołania rady seniorów w gminie Kęty pojawiła się wiosną 2014 roku. Odebyły się warsztaty z udziałem seniorów i przedstawicieli Urzędu Gminy Kęty, podczas których został wypracowany projekt statutu rady seniorów. Dużo kontrowersji wśród seniorów wzbudziła propozycja, by minimalny wiek członka rady seniorów wynosił 50 lat. Seniorzy byli temu przeciwni. Argumentowali, że 50-latek nie zna potrzeb seniorów, bo sam nie osiągnął jeszcze wieku emerytalnego, prawdopodobnie jest jeszcze całkiem sprawny fizycznie, zatem nie potrafi się też wczuć w problemy osób starszych, które borykają się np. z barierami architektonicznymi, przewlekłymi chorobami, samotnością, wykluczeniem cyfrowym itp. Tak zwanym „krakowskim targiem” uzgodniono minimalny wiek radnych senioralnych na 55+. Pierwsza, inauguracyjna sesja Miejskiej Rady seniorów w Kętach odbyła się 5 listopada 2014 roku z udziałem Przewodniczącego Rady Miejskiej w Kętach. W ciągu ostatnich kilku lat Miejska Rada Seniorów podjęła szereg inicjatyw na rzecz seniorów z terenu gminy, m.in. wdrożenie „koperty życia”. Postulaty seniorów sprawiły także, że Urząd Gminy Kęty pozyskał zewnętrzną dotację na uruchomienie jednego z pierwszych w Polsce domu pobytu dziennego dla seniorów, który cieszy się w mieście doskonałą opinią i służy stale kilkudziesięciu seniorom. Warto podkreślić, że sukcesy w działaniach na rzecz seniorów nie byłyby możliwe, gdyby nie ogromne zaangażowanie przedstawicieli Urzędu Gminy w Kętach, którzy opiekują się Miejską Radą Seniorów i pozyskują fundusze na realizację potrzeb seniorów.



Warsztaty tworzenia rady seniorów w gminie Wąwolnica (2019)

6.4 Modele wyborcze w gminnych radach seniorów

Na etapie pracy nad projektem statutu gminnej rady seniorów najczęściej emocji budzi zwykle kwestia sposobu powoływania członków rady. Możliwości jest wiele, a ich lista nie jest wcale zamknięta. Decydując się na którykolwiek model, warto wziąć pod uwagę następujące czynniki:

- Rada seniorów powinna być możliwie reprezentatywna dla całego środowiska seniorów w gminie – powinni się w niej znaleźć przedstawiciele różnych miejscowości/dzielnicy i środowisk (np. różnych organizacji). Zdominowanie rady seniorów przez jedną silną organizację (np. prężnie działające UTW) spowoduje, że inni seniorzy w gminie nie będą jej traktowali jako swojej reprezentacji.
- Wybory do rady seniorów powinny być możliwie proste do przeprowadzenia, niezbyt kosztowne i dostępne dla różnych środowisk seniorów. Jeśli w Twojej gminie działa dużo organizacji zrzeszających seniorów, można oprzeć się na nich w wyborach, dając im możliwość oddelegowania do rady seniorów swoich przedstawicieli. Jeśli jednak takich struktur nie ma, trzeba szukać innych rozwiązań – można np. przeprowadzić wybory w oparciu o sołectwa.
- Rada seniorów, jak sama nazwa wskazuje, powinna reprezentować seniorów i przez seniorów być wybierana. Władze lokalne miewają niekiedy pokusę, by radę seniorów próbować obsadzić „swoimi”, forsując zapisy statutowe wedle których kandydaci do rady (lub ich część) są delegowani przez wójta lub radę gminy. Należy unikać tego typu rozwiązań. W ten sposób utworzona rada będzie miała problem z uzyskaniem zaufania społecznego.

Przegląd modeli wyborczych

Wybory powszechne, w których seniorzy z danej gminy wrzucają głosy do urny wyborczej. Głosowanie odbywa się z podziałem na okręgi wyborcze lub bez. To model dość kosztowny (potrzebne są komisje wyborcze). Jeśli gmina jest rozległa, a urn jest niewiele, spowoduje to wykluczenie wielu seniorów z głosowania. Z drugiej strony, jest to model najbardziej demokratyczny – zbliżony do wyborów samorządowych czy parlamentarnych.

Wybór delegatów z organizacji działających na rzecz seniorów. To model prosty do przeprowadzenia i tani. Jest skuteczny w gminach, gdzie dużo organizacji działa na rzecz seniorów i ma kto delegować kandydatów. Z drugiej strony – stosując to rozwiązanie w czystej postaci, wykluczamy osoby spoza działających organizacji, które chciałyby się zaangażować.

Wybory 2-stopniowe: organizacje senioralne i/lub grupy seniorów delegują do rady swoich kandydatów, którzy spotykają się na zebraniu wyborczym. Jeśli kandydatów jest więcej niż miejsc w radzie, podczas zebrania odbywają się wybory. Stosuje się różne rozwiązania: wedle niektórych głosować mogą tylko zarejestrowani kandydaci, wedle innych – każdy senior, który przyjdzie na zebranie. Jest to model coraz częściej stosowany. Kluczowe jest określenie, kto i na jakich zasadach może być kandydatem oraz zapewnienie reprezentatywności rady na etapie głosowania.

Wybory na zebraniach sołectkich. Taki model wyborczy sprawdza się w gminach, gdzie nie ma (lub jest bardzo niewiele) organizacji zrzeszających lub działających na rzecz seniorów, a gmina jest rozproszona i trzeba zadbać o reprezentację seniorów z różnych obszarów (sołectw, dzielnic). By ten model dobrze działał, konieczna jest dobra współpraca z sołtysami i ich zaangażowanie.

Wszelkie „modele mieszane”, łączące powyższe. Możliwości jest wiele. Cokolwiek proponujemy, trzeba umieć wyobrazić sobie konsekwencje i ewentualne trudności. Dostęp do rady dla osób chętnych i jej reprezentatywność są kluczowe dla jej działania i sposobu, w jaki będzie odbierana przez społeczność seniorów w gminie.

Pamiętaj!

- Powołanie rady seniorów to wysiłek – zanim podejmiesz jakieś kroki, sprawdź, jakie jest nastawienie innych seniorów i władz lokalnych do tego pomysłu
- Statut rady seniorów powinien być dostosowany do specyfiki danej gminy – kopiowanie w całości innego statutu nie jest dobrym pomysłem
- Do pracy nad statutem przyszłej rady seniorów warto zaangażować miejscowych seniorów, przedstawicieli władz samorządowych i zewnętrznego eksperta, który ma doświadczenie w tworzeniu takich dokumentów
- Tworząc model wyborczy rady seniorów, zadбай, by gwarantował on możliwie szeroką reprezentację seniorów z różnych środowisk.



Warsztaty tworzenia rady seniorów w gminie Wojciechów (2019)

Część III.

Inspiracje i przykłady działań senioralnych

”

W 2019 r. w ramach projektu „Przestrzeń dla seniorów 2.0” została przeprowadzona diagnoza dotycząca problemów i oczekiwań seniorów w gminie Zabierzów. Podczas warsztatów z członkami Gminnej Rady Seniorów w Zabierzowie, których celem było przygotowanie diagnozy, a później projektu polityki senioralnej, głównymi tematami okazały się komunikacja społeczna i funkcjonowanie służby zdrowia. W 2020 roku została przygotowana ankieta i ogłoszony plebiscyt na najlepiej funkcjonujący ośrodek zdrowia (POZ) na terenie gminy Zabierzów.

Andrzej Korzycki
Przewodniczący Gminnej Rady Seniorów Zabierzowie

”

7. Diagnozujemy potrzeby seniorów

Anna Jarzębska, Joanna Żyła

Najprościej rzecz ujmując, diagnoza to badanie potrzeb lokalnej społeczności lub wybranej grupy społecznej, np. seniorów. Z tego rozdziału dowiesz się:

- dlaczego warto robić diagnozę potrzeb
- jakich narzędzi warto użyć do jej przeprowadzenia
- na co warto zwrócić uwagę, analizując zebrane materiały

7.1 Po co nam diagnoza?

Diagnoza służy określeniu potrzeb badanej społeczności poprzez poznanie opinii respondentów na temat wybranych zagadnień. Pozwala zidentyfikować obszary, w których działania realizowane na rzecz badanych są adekwatne, a w których nie do końca są trafione. Diagnoza potrzeb ma pomóc zrozumieć daną społeczność: wyłuskać problemy z jakimi się zmagają, jej oczekiwania oraz motywy postępowania. Jest formą pomocy, dzięki której poprzez pytanie najbardziej zainteresowanych o ich zdanie można działać zgodnie z potrzebami danej grupy, włączając w te działania jej członków. Wypracowane w ramach diagnozy dane pokazują zależności i powiązania pomiędzy badanymi obszarami, ale również określają zasoby badanej społeczności.

Dlaczego warto badać potrzeby seniorów?

- By dowiedzieć się, czego naprawdę im brakuje i w związku z tym planować lepsze działania
- By mieć argument w dyskusji z lokalnymi władzami na temat potrzeb seniorów w gminie (to już nie tylko moje zdanie, ale wynik szerszego badania!)
- By przy okazji dotrzeć do seniorów z informacją o podejmowanych na ich rzecz inicjatywach i włączyć ich w działanie (tzw. badanie „w działaniu”)



Warsztaty dotyczące przygotowania diagnozy potrzeb seniorów na terenie miasta i gminy Miechów (2019)

Diagnoza potrzeb seniorów jest bardzo ważna w perspektywie tworzenia polityk senioralnych – dokumentów, które określają najistotniejsze dla seniorów kwestie (zob. rozdział 8). To fundament do określenia działań na rzecz seniorów, ponieważ uwzględnia ich potrzeby i wskazuje problematyczne obszary. To również bardzo dobry argument do rozmów z władzami lokalnymi o inicjatywach na rzecz osób 60+. Diagnoza pozwala zaangażować seniorów w prace na rzecz swojego środowiska, ale również umożliwia przekazanie im w toku tych badań informacji na temat działań już podejmowanych.

Najpierw potrzeba, potem rozwiązanie!

W początkowej fazie diagnozy potrzeb należy pytać respondentów o ich potrzeby, a nie o gotowe rozwiązania. Przykładowo, w pytaniu „jak często bus z Twojej miejscowości powinien jeździć do centrum gminy?” mamy już podane gotowe rozwiązanie problemów z transportem. Lepiej zapytać np. „jak często potrzebujesz dojechać do centrum gminy?”. Dopiero mając odpowiedzi na to pytanie – czyli opis potrzeby – możemy się zastanawiać nad rozwiązaniem. Może się okazać, że mieszkańcy potrzebują transportu na tyle rzadko, że rozwiązaniem nie będą częstsze kursy busów, ale na przykład dofinansowanie taksówki.

Jeśli nie zostanie przygotowana diagnoza potrzeb, może okazać się, że:

- Określenie potrzeb będzie niepoprawne, a co się z tym wiąże realizowane zadania nie będą adekwatne
- Bariery charakterystyczne dla danego obszaru/społeczności zostaną zlekceważone, np. organizowane będą zajęcia dla seniorów z całej gminy bez uwzględnienia braku transportu z dwóch miejscowości
- Działania będą powielane
- Zasoby, które istnieją w danym środowisku, nie zostaną wykorzystane

7.2 Narzędzia badawcze

Do przeprowadzenia diagnozy potrzeb seniorów wykorzystuje się najczęściej następujące narzędzia badawcze: dane zastane, kwestionariusz, wywiady fokusowe.

7.2.1 Dane zastane

Jest to metoda badawcza, która sprowadza się do analizy zapisów dostępnych źródeł danych, obejmującej w szczególności ich kompilację, wzajemną weryfikację i przetwarzanie. Analiza taka stanowi podstawę do wypracowania wniosków na temat badanego problemu¹. Chodzi więc o to, by zebrać i przeanalizować wyniki badań, raporty senioralne wykonane przez inne instytucje; w przypadku działań senioralnych mogą to być również polityki senioralne. Informacje w nich zawarte pozwalają lepiej zrozumieć specyfikę danego miejsca/społeczności. Dostarczają danych, na które można się powołać przy tworzeniu ankiety i w wywiadach fokusowych.

7.2.2. Kwestionariusz (ankieta)

Kwestionariusz to ilościowa metoda badawcza. Jej wynikiem zazwyczaj są liczby i procenty. Ważne jest, aby zebrać jak największą liczbę wypełnionych ankiet. Im większa liczba ankiet, tym rzetelniejszy ogólny obraz danego zjawiska można uzyskać. W diagnozie potrzeb seniorów bardzo ważne jest, aby dotrzeć do różnych grup seniorów – również tych, którzy rzadko wychodzą z domu – i dowiedzieć się, jakie mają potrzeby. Wyniki ankiet przynoszą z reguły dane powierzchowne odpowiadając głównie na pytanie „jak jest”, ale już niekoniecznie „dlaczego tak jest”. Określają ogólne odczucia, ale nie weryfikują dogłębnie danego zagadnienia.

Najważniejsze części kwestionariusza:

- **Krótki wstęp** – to informacja, kto przeprowadza badanie, w jakim celu, ile potrwa wypełnienie ankiety i co stanie się z zebranymi danymi. W tej części informuje się też respondentów, że ankieta jest anonimowa.
- **Pytania** – najistotniejsza i najtrudniejsza część ankiety. Najczęściej stosuje się pytania zamknięte, ponieważ są bardziej przyjazne dla ankietowanego, skracają czas wypełniania

¹ Analiza danych zastanych, BIOSTAT, <https://www.biostat.com.pl/desk-research.php> [dostęp z dnia 16.11.2020]



Warsztaty dotyczące przygotowania diagnozy potrzeb seniorów w gminie Zabierzów (2019)

ankiety i są łatwe do analizy. Pytania zamknięte to takie, w których mamy gotowe odpowiedzi do wyboru. Do najbardziej popularnych odpowiedzi na pytania zamknięte zaliczamy: *tak, nie, nie wiem*.

Oprócz pytań, kwestionariusz może zawierać stwierdzenia, które określają stanowisko respondenta. W tego rodzaju pytaniach warto stosować tzw. skalę Liktera, czyli 5 odpowiedzi do wyboru: *zdecydowanie tak, raczej tak, nie mam zadania, raczej nie, zdecydowanie nie*. Pytania można budować również w oparciu o skalę liczbową (np. od 1 do 5), przy czym nie można zapomnieć, aby dodać opis, co oznaczają liczby 1 i 5. Zazwyczaj 1 oznacza bardzo źle, a 5 – bardzo dobrze.

W ankiecie można wykorzystać również pytania z zamkniętą listą odpowiedzi, która powinna, o ile to możliwe, wyczerpywać wszystkie możliwości odpowiedzi. Jeśli nie mamy pewności, że tak jest, jako ostatnią odpowiedź warto wpisać *inne, jakie?*. Daje to respondentowi możliwość dodania odpowiedzi, która nie została przewidziana na liście do wyboru.

Pytania otwarte w ankiecie pozwalają na swobodną wypowiedź. Najczęściej stosuje się je na końcu formularza, aby zebrać potrzeby i problemy nieuwzględnione w ankiecie. Przy konstruowaniu pytań bardzo ważne jest określenie, ile odpowiedzi można zaznaczyć w danym pytaniu, np. poprzez polecenia *zaznacz jedną odpowiedź* lub *możesz wybrać maks. 3 odpowiedzi*.

Pytania powinny być proste i jednoznaczne dla wszystkich ankietowanych. Ankieta nie powinna zawierać zbyt wielu pytań, długi czas poświęcony na zaznaczanie odpowiedzi może męczyć i nużyć.

- **Metryczka** – to część ankiety, która określa dane demograficzne respondentów. Zazwyczaj umieszcza się ją na końcu ankiety (zdarza się też, że pojawia się na początku). Znajdują się tam pytania o płeć, wiek i miejsce zamieszkania. Mimo iż jest to ostatnia część, nie jest mniej ważna. Określenie wieku w przypadku seniorów ma ogromne znaczenie.
- **Podziękowania** – warto na samym końcu podziękować wszystkim ankietowanym za poświęcony czas i wysiłek włożony w wypełnienie ankiety.

Przykładowe pytania ankietowe**Pytanie o fakty:** Czy jest Pan/Pani członkiem Rady seniorów?

- tak
- nie

Pytanie o opinię ze skalą Liktera: Czy jest Pani/Pan zadowolona/zadowolony z pracy lekarza rodzinnego na terenie naszej gminy?

- Zdecydowanie tak
- Raczej tak
- Raczej nie
- Zdecydowanie nie
- Trudno powiedzieć

Pytanie o opinię ze skalą ocen: Jak ocenia Pani/Pan lokalny transport publiczny na terenie gminy? (ocień w skali od 1 do 5, gdzie 1 oznacza „bardzo źle”, a 5 – „bardzo dobrze”)

1 2 3 4 5

Pytanie z listą odpowiedzi: Jak sobie Pani/Pan radzi z niedoborem transportu lokalnego? (można zaznaczyć kilka odpowiedzi)

- Podwozi mnie rodzina, sąsiedzi, znajomi
- Mam własny samochód
- Jeżdżę rowerem
- Rzadko wychodzę z domu, bo nie mam możliwości dojazdu
- Jeżdżę autostopem
- Korzystam z taksówek
- Inne – jakie?

Do czego przydała się metryczka w Jordanowie?

Wyniki ankiet w Jordanowie pokazały, że każda grupa wiekowa seniorów inaczej widzi swoje potrzeby, a także sposoby realizacji zadań. Np. dotarcie do jak największej liczby seniorów z informacją, w zależności od grupy wiekowej powinno się odbywać za pomocą różnych narzędzi. Jeśli chodzi o seniorów w wieku 60-70 lat, to dopuszczalna jest forma wysyłania wiadomości mailem, ponieważ seniorzy w tej grupie wykorzystują Internet do komunikacji. Jeśli chodzi o seniorów w wieku 80+, najlepszym sposobem dotarcia do nich będzie doręczenie papierowej ulotki, najlepiej osobiście. Seniorzy ci w większości nie używają komputerów i są mniej scyfryzowani niż ich młodszy koledzy.

Jak metryczka wpłynęła na wynik diagnozy w gminie Babice?

Miejsce zamieszkania ma również duże znaczenie, szczególnie w ocenie transportu publicznego. W gminie Babice łącznie ok. 30% respondentów oceniło transport publiczny jako dobry lub bardzo dobry. Jeśli jednak przyjrzymy się wynikom w rozbiciu na poszczególne miejscowości, okaże się, że zdecydowana większość mieszkańców Jankowic i Olszyn ocenia transport dobrze, a niemal wszyscy mieszkańcy Zagórze, Rozkochowa i Mętkowa oceniają go źle lub bardzo źle. Wynika to z różnic w dostępie do transportu publicznego w poszczególnych sołectwach na terenie gminy. Posługiwanie się średnią dla całej gminy może być niewystarczające do właściwej oceny sytuacji. Szczegółowe dane zebrano dzięki temu, że w metryczce respondenci wskazali, w którym sołectwie na terenie gminy mieszkają.

Do tworzenia pytań do ankiety warto zaprosić seniorów z danej gminy. To oni doskonale znają specyfikę miejsca. Pozwala to na właściwe zaadresowanie pytań oraz stworzenie dobrej listy odpowiedzi. Najlepiej, kiedy diagnoza przeprowadzana jest w porozumieniu z władzami samorządowymi, które także mogą dodać pytanie ważne z ich punktu widzenia.

Czy Twoja ankieta jest dobra? Sprawdź, czy:

- Odpowiedzi są wyczerpujące, a jeśli nie masz pewności, dodaj opcję: *inne, jakie?*
- Kolejność pytań jest przemyślana (od ogółu do szczegółu) oraz czy są one pogrupowane tematycznie. Kolejna sekcja tematyczna może być poprzedzona wprowadzeniem, ale nie jest to konieczne.



Warsztaty dotyczące przygotowania diagnozy potrzeb seniorów w gminie Babice (2019)

- Pytania nie sugerują odpowiedzi. W pytaniach, gdzie umieszczana jest skala, unikaj takich słów jak *zawsze* czy *nigdy*. Jeśli chodzi o pytania dotyczące wyrażenia opinii, nie ograniczaj się do odpowiedzi *tak*, *nie* i *nie wiem*. Pomiędzy nimi istnieje jeszcze kilka innych opcji, które bardziej mogą odzwierciedlać faktyczny stan, np. skala Liktera.
- W jednym pytaniu poruszone jest tylko jedno zagadnienie. Nie można badać dwóch różnych kwestii w jednym pytaniu, np. *Jak Pan/i ocenia transport i zniżki dla seniorów na bilety komunikacji publicznej na terenie gminy?* Ankietowany może czuć się zdezorientowany, nie wiedząc na którą część pytania odpowiada.
- Metryczkę umieść na końcu ankiety. Jeśli badany przebrnął przez wszystkie pytania, najprawdopodobniej zaznaczy też dane demograficzne.
- Przetestuj ankietę. Pozwoli to sprawdzić, czy pytania są zrozumiałe i jasne dla respondentów.

7.2.3 Badanie fokusowe (wywiad fokusowy)

Badanie fokusowe to badanie jakościowe mające na celu zgłębić temat – dowiedzieć się nie tylko „jak jest”, ale także „dlaczego tak jest”? Metoda ta pozwala poznać motyw działania respondentów, zrozumieć podejmowane przez nich decyzje i dowiedzieć się, z czego wynika niezadowolenie, co jest rzeczywiście problemem.

W wywiadzie fokusowym uczestniczy zwykle 4-8 osób. Powinny to być osoby, które mają różne doświadczenie w danym temacie. Np. w przypadku transportu: osoby, które korzystają z niego codziennie, sporadycznie oraz te, które decydują się na jazdę samochodem. Pozwala to zebrać informacje od wszystkich w jednym czasie i poznać ich motywacje. Wywiad trwa ok. godzinę, zazwyczaj jest nagrywany (w tym przypadku należy zapytać o zgodę uczestników wywiadu), ale wszystkie zebrane wypowiedzi uznaje się za anonimowe. W trakcie wywiadu można zadawać hipotetyczne pytania, aby poznać opinię wszystkich. Dopytywać, dociekać, czy wprowadzenie małej zmiany mogłoby choć częściowo rozwiązać problem, pytać o pomysły. Nad prawidłowym przebiegiem badania czuwa moderator, który dba o aktywność wszystkich uczestników spotkania. Dyskretnie kieruje rozmową, pozwala uczestnikom wchodzić w interakcje i podbudza dyskusję. Po wywiadzie opracowuje się zebrane informacje w formie opisu. Warto zacytować najbardziej znaczące lub charakterystyczne fragmenty wypowiedzi uczestników rozmowy.

Diagnoza potrzeb seniorów w Miechowie

Rada seniorów w Miechowie przeprowadziła diagnozę potrzeb już dwukrotnie. Po raz pierwszy w roku 2015, kiedy to zebrano łącznie 1531 ankiet od seniorów z terenu całej gminy. Jednym z kluczowych wniosków z badania było to, że seniorzy wychodzący ze szpitala po różnego typu zabiegach czy chorobach są często pozostawieni samym sobie, mimo że potrzebują natychmiastowej rehabilitacji i wsparcia psychologicznego. Dzięki inicjatywie seniorów i wsparciu ze strony Urzędu Gminy i Miasta Miechowa udało się pozyskać fundusze na rehabilitację, doradztwo psychologiczne i logopedyczne dla osób wychodzących ze szpitala. Była to pomoc okresowa, ale bardzo cenna dla seniorów.

W 2019 roku ponownie przeprowadzono diagnozę potrzeb seniorów w gminie i mieście Miechów – tym razem przy wsparciu Fundacji Mapa Pasji, w ramach projektu „Przestrzeń dla seniorów 2.0”. Zorganizowano warsztaty z udziałem seniorów (Rady Seniorów, UTW, organizacji senioralnych) i instytucji gminnych (urząd gminy, GOPS, radni gminy), podczas których został wspólnie opracowany kwestionariusz. Zebrano łącznie 425 ankiet. Badanie miało charakter bardzo kompleksowy – ankiety zawierały pytania dotyczące m.in. aktywności społecznej seniorów, ochrony zdrowia, transportu, nastawienia do wolontariatu, przepływu informacji itp. Z inicjatywy Urzędu Gminy i Miasta Miechowa do ankiety włączono również pytanie o chęć korzystania przez seniorów z autobusów elektrycznych, których wprowadzenie władze lokalne wówczas rozważały (autobusy zostały uruchomione w 2020 roku).

Istotną częścią badania były wywiady fokusowe. Z przeprowadzonych ankiet wynikało, że seniorzy nie chcą być wolontariuszami na rzecz innych seniorów (prawie ¾ respondentów odpowiedziało negatywnie). Dopiero w czasie badania fokusowego wyszło na jaw, że w gminie wolontariat kojarzy się z głównie z pracą w hospicjum, na którą nie każdy senior jest gotowy. Nie udałooby się dotrzeć do takiej informacji, gdyby diagnozę zakończono na badaniu ankietowym.

Warto dodać, że wyniki diagnozy przyczyniły się do realizacji kolejnych inicjatyw na rzecz seniorów, m.in. przygotowania programu "złotej rączki" (drobnych napraw) dla seniorów oraz podjęcia rozmów z miejscowym ośrodkiem zdrowia na temat możliwości poprawy jego organizacji pracy pod kątem potrzeb zgłaszanych przez seniorów.

7.3 Potrzeby seniorów z mniejszych miejscowości

Potrzeby seniorów zamieszkujących mniejsze miejscowości tylko w części pokrywają się z potrzebami seniorów z dużych i małych miast. Po 3 latach pracy z seniorami możemy wskazać potrzeby wspólne dla wszystkich grup, np. drukowanie rozkładów jazdy większą czcionką, ale w małych miejscowościach, szczególnie wokół większych miasteczek, problemem jest sam transport. Seniorzy chcą być niezależni, możliwość samodzielnego przemieszczania się na terenie gminy jest dla nich bardzo ważna. To daje im niezależność w podejmowaniu decyzji, gdzie i kiedy się udadzą, zamiast polegania na rodzinie czy sąsiadach dysponujących samochodem. Brak połączeń autobusowych wpływa także na aktywność seniorów. Często nie mogą oni dojechać na zajęcia organizowane dla nich w innej miejscowości. Nie mniej ważny jest dostęp do lekarzy specjalistów, a często w mniejszych miejscowościach dostęp ten jest bardzo ograniczony.

W mniejszych miejscowościach aktywne starzenie się nie zawsze jest postrzegane pozytywnie. Aktywność seniorów niezwiązana z tradycyjnymi rolami (np. gotowanie, haftowanie, śpiew) jest wyśmiewana, nierozumiana. Zajęcia fitness, zumba, pilates, nordic walking nie są uznawane za wartościowe przez część osób w wieku 60+. W większości gmin, z którymi przyszło nam pracować, istnieje oferta dla seniorów. Zazwyczaj ludzie z niej korzystający to te same osoby, które wcześniej korzystały z innych zajęć. Bardzo ciężko angażować w działania nowych ludzi. Ich motywacja spada i po kilku spotkaniach przestają uczestniczyć w zajęciach.

Pamiętaj!

- Diagnoza potrzeb pozwoli Ci zaplanować lepsze działania dla seniorów i przekonać lokalne władze, że są one potrzebne
- Ankieta to narzędzie badawcze, które jest tylko pozornie łatwe – pytania do ankiety muszą być dobrze przemyślane i przetestowane wśród odbiorców przed rozpoczęciem badania
- Warto robić wywiady fokusowe, bo to z nich dowiadujemy się najwięcej o problemach i potrzebach seniorów, ich motywacjach i postawach.

”

Zofia Górecka
Wiceprzewodnicząca Gminnej Rady Seniorów w Babicach

Przeprowadzone wśród seniorów z naszej gminy ankiety i wywiady fokusowe przyczyniły się do lepszego poznania ich potrzeb oraz wypracowania gminnej polityki senioralnej. Między innymi dzięki wspólnej debacie z władzami gminy, przedstawicielami sołectw i seniorów poprawiła się komunikacja publiczna na naszym terenie.

”

8. O polityce senioralnej słów kilka

Anna Jarzębska, Joanna Żyła

Jeśli masz już gotową diagnozę potrzeb seniorów (zob. rozdział 7), to kolejnym krokiem powinno być stworzenie polityki senioralnej. Z tego rozdziału dowiesz się:

- czym jest polityka senioralna i po co się ją tworzy,
- jakie elementy powinna zawierać polityka senioralna,
- w jaki sposób wdrażać politykę senioralną.

8.1 Czym jest polityka senioralna

Słowo „polityka” kojarzy nam się z politykami i politykowaniem, ale tutaj mamy na myśli coś zupełnie innego. „Polityka” w tym kontekście to strategiczny dokument zawierający diagnozę potrzeb, cele i kierunki działania w wybranym obszarze tematycznym w perspektywie co najmniej kilkuletniej. Możemy mówić o polityce ochrony środowiska, polityce imigracyjnej, polityce rodzinnej czy historycznej. Tego typu dokumenty mogą być tworzone na poziomie centralnym (mamy wówczas do czynienia z politykami rządowymi), jak i regionalnym czy też lokalnym. Gdy mówimy o „polityce senioralnej”, mamy na myśli dokument strategiczny, w którym zdefiniowane są potrzeby seniorów, a z tych potrzeb wynikają strategiczne cele i obszary, w których powinny zostać podjęte działania na rzecz poprawy jakości życia osób starszych na danym obszarze. Skupimy się na gminnej polityce senioralnej, ponieważ na poziomie lokalnym siła sprawcza seniorów jest największa.

Aby jakakolwiek polityka stała się obowiązującym dokumentem, powinna zostać przyjęta do realizacji przez władze odpowiedniego szczebla. Inaczej mówiąc, politykę regionalną powinien zatwierdzić sejmik wojewódzki, a politykę gminną – rada gminy. Jeśli dana polityka została przyjęta uchwałą rady gminy, oznacza to, że samorząd lokalny powinien się nią kierować w swoich działaniach. Polityka nie jest jednak dokumentem, z którego powinien korzystać tylko samorząd. Stanowi ona wytyczne dla wszystkich jednostek i instytucji działających w danym obszarze (tematycznym i geograficznym). Zgodnie z wytycznymi gminnej polity-



Warsztaty tworzenia polityki senioralnej w gminie Zabierzów (2019)

ki senioralnej powinien więc działać nie tylko urząd gminy, ale także gminna rada seniorów oraz wszystkie instytucje mające z seniorami do czynienia (np. ośrodki pomocy publicznej, ośrodki zdrowia, ośrodki kultury, kluby seniora, domy pobytu dla seniorów, organizacje senioralne itp.). Dlatego też jest bardzo ważne, by w wypracowywaniu tego dokumentu brali udział przedstawiciele wszystkich zainteresowanych środowisk, doskonale znający lokalną specyfikę i problemy, na które polityka powinna odpowiadać. W innym wypadku jest ryzyko, że polityka senioralna pozostanie martwym dokumentem.

Dobrze przygotowana gminna polityka senioralna to dokument, dzięki któremu wszystkie lokalne instytucje i organizacje mające związek z seniorami „grają do jednej bramki”, którą wspólnie zdefiniowały. Polityka senioralna daje im wszystkim ramy do działania i wspólne cele, integrujące i porządkujące rozproszone wcześniej przedsięwzięcia i inicjatywy.

Dialog wokół polityki senioralnej w Miechowie

W Miechowie w 2019 roku odbyły się warsztaty tworzenia gminnej polityki senioralnej. Wzięli w nich udział nie tylko seniorzy z Miechowskiej Rady Seniorów, ale także przedstawiciele organizacji senioralnych (m.in. Związku Emerytów i Rencistów, Klubu Seniora, UTW), jak również burmistrz, pracownicy urzędu gminy, gminnego ośrodka pomocy społecznej, ośrodka kultury i gminnego ośrodka zdrowia. Podczas warsztatów zostały zaprezentowane wyniki diagnozy potrzeb seniorów przeprowadzonej w ostatnich miesiącach. W drugiej części spotkania jego uczestnicy wspólnie definiowali cele i proponowane działania, które powinny się znaleźć w gminnej polityce senioralnej. Było to bardzo owocne spotkanie, bo seniorzy mogli bezpośrednio zadawać pytania osobom z różnych instytucji, dowiedzieć się, z jakimi problemami borykają się inni i dlaczego z pozoru proste rozwiązania napotykają na przeszkody. Warsztaty stanowiły część procesu, w efekcie którego powstał projekt polityki senioralnej, zatwierdzony przez Radę Miejską kilka miesięcy później.

W 2020 roku Miejska Rada Seniorów w Miechowie rozpoczęła pracę nad wdrożeniem dwóch pomysłów zawartych w polityce senioralnej:

- **programu „złota rączka”** – bezpłatnych drobnych napraw dla seniorów z terenu gminy (program ma zostać sfinansowany ze środków Urzędu Gminy i Miasta Miechowa w roku 2021);

- **„dzwonka dla seniora”** – instalacji na parterze urzędu specjalnego przycisku wzywającego asystenta, którego zadaniem będzie pomoc seniorowi w załatwieniu spraw urzędowych (np. dostarczenie odpowiednich formularzy i pomoc w ich wypełnieniu, odprowadzenie do właściwego pokoju w urzędzie). Przy dzwonku zostanie umieszczony stolik i dwa krzesła oraz czytelna informacja, dla kogo jest on przeznaczony i jaki jest czas oczekiwania na asystenta seniora. Asystent dyżurujący w danym dniu będzie miał przy sobie pager, który powiadomi go o użyciu dzwonka przez seniora.

8.2 Elementy polityki senioralnej

Nie ma jednego wzorca polityki senioralnej – każda gmina może taki dokument uformować na swój sposób, bo nie jest to w żaden sposób uregulowane prawnie. Warto jednak pamiętać o podstawowych elementach, które powinny się znaleźć w każdej polityce senioralnej (będą one podobne w przypadku wszystkich polityk, niezależnie od ich tematyki i zasięgu). Są to:

- **diagnoza potrzeb** – kluczowe wnioski z przeprowadzonego badania potrzeb seniorów w danej gminie, obejmujące wnioski z analizy dokumentów zastanych, jak również badań ankietowych i fokusowych, jeśli takowe były przeprowadzone (zob. rozdział 7);
- **cele** – do czego powinniśmy dążyć w perspektywie kilku lat, by znacząco poprawić jakość życia seniorów w gminie, bazując na najważniejszych potrzebach i problemach zdefiniowanych w ramach diagnozy;
- **działania** – jakie działania powinny zostać podjęte przez różne organizacje i instytucje pracujące na rzecz seniorów, by osiągnąć zdefiniowane wyżej cele, w tym cel nadrzędny, którym jest poprawa jakości życia seniorów w gminie. Należy pamiętać, że z uwagi na długofalowy charakter polityki (jest ona przyjmowana na co najmniej kilka lat) lista działań powinna być traktowana jako otwarta, wskazująca sprawy najpilniejsze i/lub najpotrzebniejsze działania wpisujące się w cele polityki, a nie zamknięty katalog możliwych rozwiązań. Pojawiające się w przyszłości propozycje innych inicjatyw powinny być traktowane z taką samą uwagą, jeśli tylko wpisują się w cele polityki.

Tworząc politykę senioralną, warto pamiętać, że dokument ten powinien zostać wypracowany z seniorami z danej gminy. To oznacza, że od samego początku osoby 60+ powinny być zaangażowane w przeprowadzenie diagnozy, wypracowanie celów i propozycji działań do



Warsztaty dotyczące tworzenia senioralnej polityki informacyjnej w mieście Jordanowie (2019)

wdrożenia. Seniorzy tworzą w ten sposób dokument, który dotyczy ich samych, uwzględnia ich potrzeby, wskazuje na działania zmierzające do poprawy ich jakości życia. Jeśli w gminie jest powołana rada seniorów, powinna być ona naturalnym partnerem dla samorządu przy opracowywaniu i wdrażaniu polityki. W kolejnym etapie projekt polityki senioralnej powinien zostać przedstawiony radzie gminy, ponieważ to do niej należy uchwalenie polityki. Proces tworzenia polityki senioralnej to bardzo dobry sposób na rozwój współpracy seniorów z władzami lokalnymi i innymi organizacjami.

Jak powstał projekt polityki senioralnej w gminie Babice

Gminna Rada Seniorów w Babicach w 2019 roku przystąpiła do projektu pt. „Przestrzeń dla seniorów 2.0”, realizowanego przez Fundację Mapa Pasji w ramach programu ASOS na lata 2014-2020. Proces tworzenia polityki senioralnej składał się z kilku etapów:

- 25.06.2019 odbyły się warsztaty z udziałem Gminnej Rady Seniorów w Babicach i przedstawicieli władz gminy, podczas których opracowano założenia dotyczące planowanego badania potrzeb seniorów w gminie;
- VII-IX 2019: członkowie Gminnej Rady Seniorów zebrali wśród seniorów z całej gminy łącznie 165 wypełnionych ankiet nt. potrzeb i problemów, z którymi się borykają;
- 18.10.2019 przeprowadzono 3 wywiady grupowe z seniorami z terenu gminy Babice na temat ochrony zdrowia, transportu oraz dostępnej dla seniorów oferty spędzania czasu;
- 25.10.2019 odbyły się warsztaty z udziałem Gminnej Rady Seniorów w Babicach, przedstawicieli Rady Gminy Babice, Wójta i innych instytucji gminnych. Podczas warsztatów zaprezentowane zostały wyniki przeprowadzonej diagnozy i opracowano założenia do przyszłej polityki senioralnej;
- XI-XII 2019: przeprowadzono akcję informacyjną i konsultacje społeczne projektu polityki senioralnej – m.in. wydano ulotkę informacyjną prezentującą najważniejsze założenia polityki oraz zorganizowano spotkanie integracyjno-informacyjne dla seniorów z gminy Babice, podczas którego projekt polityki został zaprezentowany i przedyskutowany w szerokim gronie seniorów.

Z uwagi na pandemię COVID-19 polityka senioralna nie została jeszcze oficjalnie uchwalona przez Radę Gminy Babice. Mimo tego, władze gminy rozpoczęły już wdrażanie niektórych zawartych w niej postulatów m.in. podjęły rozmowy z lokalnymi przewoźnikami, dzięki czemu nastąpiła poprawa komunikacji publicznej w niektórych miejscowościach gminy.

8.3 Wdrażanie polityki senioralnej

Kiedy już gminna polityka senioralna zostanie uchwalona przez radę gminy, staje się obowiązującym dokumentem wyznaczającym kierunki działania na rzecz seniorów na poziomie lokalnym. Samo uchwalenie dokumentu, choć ważne i potrzebne, może jednak nie przynieść wymiernych rezultatów. Owszem, jest to argument dla seniorów, że władze samorządowe powinny realizować określone działania na ich rzecz. Jednak by tak się rzeczywiście działo, seniorzy muszą o to stale zabiegać, monitorować postępy, dopytywać, a także... podejmować własne inicjatywy!

Plebiscyt na ośrodek zdrowia przyjazny dla pacjentów w gminie Zabierzów

Przeprowadzona w 2019 roku diagnoza potrzeb seniorów z gminy Zabierzów wykazała, że seniorzy bardzo różnie oceniają jakość pracy ośrodków podstawowej opieki zdrowotnej w różnych miejscowościach na terenie gminy (w gminie działają 4 ośrodki zdrowia). W opracowanej wówczas polityce senioralnej, w obszarze ochrony zdrowia znalazło się m.in. następujące działanie, zaproponowane przez seniorów: „przeprowadzenie konkursu na najlepszy ośrodek zdrowia na terenie gminy Zabierzów (który zmobilizuje najslabiej ocenione przez pacjentów ośrodki zdrowia do poprawy jakości swoich usług)”.

W 2020 roku Gminna Rada Seniorów w Zabierzowie postanowiła zrealizować to właśnie działanie zaplanowane w polityce senioralnej. Przedstawiciele Rady Seniorów spotkali się z Wójt Gminy oraz z dyrektorami poszczególnych ośrodków zdrowia, by przekonać ich do swojej inicjatywy. W toku rozmów dowiedzieli się także, jak dokładnie działają ośrodki zdrowia w okresie pandemii, jakie mają wytyczne ze strony NFZ i z jakimi problemami się borykają. Następnie przygotowana została ankieta dla mieszkańców gminy, w której znalazły się pytania o ocenę pracy przychodni (np. łatwość dodzwonienia się, terminy wizyt, jakość obsługi, możliwość uzyskania recepty), a także informacja o zasadach przyjmowania pacjentów w okresie pandemii COVID-19. Ankiety zostały rozpowszechnione we wszystkich sołectwach gminy oraz w większości przychodni. Informacja o konkursie została także opublikowana w lokalnej gazecie. Ankiety można wypełniać w formie papierowej, jak również on-line i telefonicznie. By zmotywować pozostałe przychodnie do korzystania ze sprawdzonych rozwiązań i dobrych praktyk, Wójt Gminy Zabierzów wyraziła wolę uhonorowania ośrodka zdrowia, który uzyska najwyższe oceny pacjentów.

Jak już wspomniano, polityka senioralna definiuje cele i działania w perspektywie kilku lat. Nie oczekuj więc, że wszystko zostanie zrealizowane natychmiast. Zastanów się, które pomysły można zrealizować szybko i bez dużych nakładów finansowych. Bardzo ważne, by polityka senioralna była wdrażana, choćby małymi krokami. Warto wybrać na początek jedno lub dwa zapisane w polityce działania i spróbować je zrealizować. Konkretnie efekty, nawet drobne, dają dużo satysfakcji i motywacji do dalszej aktywności.

Wdrażanie polityki senioralnej w Jordanowie

W ramach wdrażania polityki senioralnej wypracowanej z udziałem Miejskiej Rady Seniorów, seniorzy z miasta Jordanów postanowili w 2020 roku zrealizować kilka inicjatyw:

- zorganizować spotkanie dla ludzi opiekujących się osobami zależnymi i przedstawić im możliwości wsparcia ze strony Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej. Usługi oferowane przez MOPS przedstawiły jego pracownice. Spotkanie odbyło się 6.10.2020.
- zorganizować spotkanie integrujące środowisko osób 60+ w mieście Jordanów. Mimo restrykcji związanych z COVID-19 przygotowania trwają nadal. W pomoc włączył się Urząd Miasta Jordanów oraz lokalni przedsiębiorcy. Data spotkania zostanie ustalona, kiedy sytuacja pandemiczna się poprawi.
- podjąć rozmowy z jordanowskim ośrodkiem zdrowia, mające na celu usprawnienie organizacji ośrodka, co ułatwiłoby dostęp seniorów do usług medycznych.

Pamiętaj!

- Gminna polityka senioralna to dokument strategiczny, tworzony na kilka lat, który powinien zawierać co najmniej: wnioski z diagnozy potrzeb, cele i proponowane działania na rzecz poprawy jakości życia osób starszych
- W tworzeniu polityki senioralnej powinni uczestniczyć seniorzy, w szczególności gminna rada seniorów (jeśli jest powołana) i przedstawiciele instytucji samorządowych
- By uchwalenie polityki senioralnej przyniosło konkretne efekty, seniorzy powinni inicjować zapisane w niej działania i monitorować jej wdrażanie przez samorząd.

”

Teresa Libera
Przewodnicząca Klubu Seniora „My zawsze młodzi” w Kozłowie

*Uczestnicząc w projekcie „Przestrzeń dla seniora”, pod okiem architekta odnajdywaliśmy bariery komunikacyjne dla seniorów w centrum Kozłowa. Nie zdawaliśmy sobie sprawy, że jest ich tak dużo. Dziś inaczej patrzymy na drogę, którą się poruszamy i potrafimy widzieć wszelkie niedogodności. W warsztatach uczestniczył przedstawiciel urzędu gminy. Pierwszą „jaskółką” zmian jest oznakowane miejsce parkingowe dla osób z niepełno-
sprawnością i aktualnie budowany podjazd do budynku urzędu gminy.*

”

9. Przestrzeń wokół nas. Spacerzy badawcze

Dagmara Turska-Janeczek

Ten rozdział przybliży Ci pojęcie przestrzeni publicznej oraz podpowie, w jaki sposób możesz wpłynąć na poprawę komfortu użytkowania wspólnych obszarów oraz poprawić ich dostępność dla seniorów i osób z niepełnosprawnościami.

9.1 Czym jest przestrzeń publiczna

W obowiązujących przepisach i aktach prawnych nie ma jednoznacznej definicji przestrzeni publicznej. Wybitny architekt i urbanista Kazimierz Wejchert zdefiniował ją jako przestrzeń „dostępną dla całej społeczności i przybysz z zewnątrz, gdzie toczy się intensywne życie miasta. Przy niej znajdują się najważniejsze obiekty o znaczeniu społecznym, usługowym, kulturalnym, obiekty-symbole”.

Przestrzeń publiczna może być rozumiana wprost jako obszar wydzielony geodezyjnie poprzez wytyczone w terenie granice. Stanowi on własność publiczną, np. własność gminy. Wówczas zaliczają się do niego place miejskie, drogi, obiekty użyteczności publicznej wraz z działkami, na których są posadowione np. szkoły, urzędy pocztowe, ośrodki zdrowia, parki, skwery itp. Przestrzenią publiczną mogą być także niektóre tereny prywatne udostępnione mieszkańcom i przyjezdnym, np. lasy, ścieżki edukacyjne, budynki opieki zdrowotnej czy edukacji, ośrodki wypoczynkowe wraz z otoczeniem.

W praktyce jednak pojęcie przestrzeni publicznej sięga znacznie dalej, poza granice geodezyjne. To przestrzeń tuż poza ścianami Twojego domu – miejsce, z którego mogą korzystać różne grupy społeczne, w którym spotykają się różne poglądy, które buduje wizerunek miejscowości. To miejsce spotkań i interakcji; obszar, który powinien inspirować do dialogu, edukacji, wymiany doświadczeń, powinien sprzyjać rozwijaniu wrażliwości i kształtowaniu postaw oraz zachowań człowieka. Powinien promować region wraz z jego wartościami kulturowymi. Współtworzony przez mieszkańców, będzie przez nich pielęgnowany i adaptowany na bieżąco do nowych potrzeb.



Spacer badawczy seniorów po Miechowie (2018)

Przestrzeń publiczna to obszar dostępny dla różnych grup społecznych, z którego można korzystać w dowolnym lub wyznaczonym czasie. Sposób, w jaki jest urządzona, powinien sprzyjać budowaniu więzi społecznych oraz poszanowaniu wartości historycznych i kulturowych danego regionu.

9.2 Podstawowe elementy przestrzeni publicznej

Aby przestrzeń publiczna mogła spełniać swoją podstawową funkcję, którą jest integracja społeczna i wymiana doświadczeń, musi posiadać system połączeń między jej elementami. To, jakie elementy wchodzi w skład danej przestrzeni publicznej, zależy od jej lokalizacji oraz potrzeb mieszkańców. Do podstawowych elementów należą:

- **Komunikacja** – np. utwardzone chodniki i drogi, parkingi, przystanki autobusowe
- **Informacja** – np. tablice informacyjne, mapy, drogowskazy
- **Sport i rekreacja** – np. siłownie zewnętrzne, boiska do gry w bule, kręgielnie plenerowe, place zabaw, ścieżki sensoryczne, przestrzeń do uprawiania jogi i ćwiczeń oddechowych
- **Edukacja** – np. tablice edukacyjne przyrodnicze, historyczne, kulturowe; rzeźby, murale
- **Mała architektura** – np. ławki, leżaki, altany, fontanny, pergole, amfiteatry, kina plenerowe, stojaki na rowery
- **Infrastruktura techniczna** – toalety ogólnodostępne, kosze na śmieci, oświetlenie zewnętrzne, monitoring, systemy nagłośnienia

9.3 Cechy dobrej przestrzeni publicznej

O tym, jaka powinna być dobra przestrzeń publiczna, wciąż trwają burzliwe dyskusje – już nie tylko między planistami i architektami, ale także między mieszkańcami. Rozmowy dotyczą zarówno funkcji wspólnych obszarów, jak i wyposażenia oraz użytych materiałów.

Warto zaznaczyć, że dobra przestrzeń publiczna powinna być tworzona z myślą o wszystkich mieszkańcach – nie wybiórczo o seniorach czy osobach poruszających się na wózkach inwalidzkich. Przestrzeń dostępna dla nich jest jednocześnie dostępna i przyjazna wszystkim użytkownikom.

Podstawowe cechy dobrej przestrzeni publicznej:

- **Bezpieczeństwo** użytkowania
- **Czytelność i dostępność** dla wszystkich użytkowników
- **Funkcjonalność** – zgodność z potrzebami użytkowników
- **Dbłość** o estetykę i szacunek dla tradycji

Dobra przestrzeń publiczna z pewnością powinna zapewnić użytkownikom **bezpieczeństwo**. W tym miejscu bezwzględny priorytet powinien mieć ruch pieszcy. Sygnalizacja świetlna na przejściach dla pieszych, elementy spowalniające ruch samochodowy, równa nawierzchnia chodników z obniżeniami krawężników przy pasach oraz zastosowanie nawierzchni o właściwościach antypoślizgowych to tylko niektóre postulaty do spełnienia.

Aby w przestrzeni publicznej mogły zachodzić interakcje, musi być ona czytelna i **dostępna** dla wszystkich użytkowników. Postulat dostępności dotyczy w dużej mierze obiektów użyteczności publicznej: urzędów, ośrodków zdrowia, banków, domów pomocy społecznej, miejsc przeznaczonych na spotkania seniorów. Dostępność przestrzeni publicznej należy rozumieć jako możliwość korzystania z niej w dowolnym lub wyznaczonym czasie, zarówno bezpłatnie (parki, skwery, ulice), jak i za opłatą (teatry, muzea, ogrody botaniczne). Dostępność przestrzeni publicznej to także umożliwienie korzystania z niej użytkownikom o ograniczonych możliwościach poruszania się poprzez stosowanie m.in. pochylni dla osób niepełnosprawnych, wind, sygnalizacji świetlnej i dźwiękowej przy przejściach dla pieszych.

Przestrzeń publiczna skrojona na miarę **potrzeb użytkowników** jest odpowiedzią na braki nie tylko w tkance architektonicznej danej miejscowości, ale także w sferze społecznej. Miejsca, w których można spędzić wspólnie czas, wzmacniają relacje wśród mieszkańców.

Jeśli przestrzeń publiczna posiada wszystkie powyższe cechy, ale jej forma jest obca i daleka od panujących w danej kulturze tradycji, nie spełni swoich funkcji. Brak wpisania założenia



Seniorzy wypełniają ankiety dotyczące jakości przestrzeni publicznej podczas spaceru badawczego po Miechowie (2018)

w **kontekst otoczenia**, odwrócenie się od **historii i folkloru**, brak poszanowania otaczającego krajobrazu skazują inwestycję na niepowodzenie. Podobnie brak **bieżącej konserwacji**, dbałości o zieleń, o stan wyposażenia i nawierzchni oraz o czystość sprzyja dewastacji i powoduje piętrzenie się barier architektonicznych w przestrzeniach publicznych.

9.4 Bariery architektoniczne

Jeśli zastanawiasz, się czy przestrzeń publiczną w Twojej miejscowości są skrojone na miarę potrzeb seniorów, warto posłużyć się czterema podstawowymi cechami dobrej przestrzeni i odpowiedzieć sobie na pytanie, czy istniejące obszary realizują te postulaty.

Seniorzy najbardziej dotkliwie odczuwają wszelkie niedogodności związane z **bezpieczeństwem w poruszaniu się, dostępnością, przeznaczeniem terenu i estetyką**.

Elementy w przestrzeni publicznej, które zaburzają bezpieczeństwo użytkowania, ograniczają dostępność seniorom i osobom niepełnosprawnym, to **bariery architektoniczne**.

Bariery architektoniczne występują zarówno w budynkach, jak i w przestrzeni otwartej. Są nimi np. krzywe nawierzchnie, nieprawidłowa aranżacja przestrzeni, brak czytelnej informacji przestrzennej, brak dostępu do budynków (np. z powodu braku pochylni), brak chodników, brak przejść dla pieszych, stromych schodów zewnętrznych itp. Wszystkie te elementy w znaczący sposób utrudniają korzystanie z tych miejsc osobom, które mają problemy ze wzrokiem lub z poruszaniem się.

Oprócz barier architektonicznych problemem są także elementy, które utrudniają odbiór przestrzeni i źle wpływają na estetykę otoczenia, powodując poczucie chaosu. Powodem takiego stanu rzeczy jest najczęściej natłok ogłoszeń, reklam i szyldów sklepowych oraz pustostany lub niszczące obiekty w pierwszej linii zabudowy.

Internetowe mapy barier

Coraz częściej mieszkańcy miast mogą sami zgłaszać miejsca, które wymagają poprawy, na internetowych mapach barier. Przykładami takich map są:

- Warszawska mapa barier: <http://mapabariet.siskom.waw.pl/warszawska-mapa-bariet/>
- Wrocławska mapa barier: <https://pieszywroclaw.akcjamiasto.org/mapa-piesznych-bariet-wroclawia/>
- Poznańska mapa barier: na stronie Akademickiego Koła Naukowego Gospodarki Przestrzennej Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu (<http://akngp.home.amu.edu.pl/>) w zakładce „Nasze projekty” -> „Poznańska Mapa Bariet”.

Do najczęściej spotykanych barier architektonicznych należą:

- Zły stan nawierzchni, brak chodników, brak przejść dla pieszych, wysokie krawężniki
- Brak balustrad przy schodach zewnętrznych
- Brak wind zewnętrznych przy budynkach lub podnośników dla osób na wózkach inwalidzkich zapewniających dostęp do poziomu parteru
- Brak bieżącej konserwacji: niezamiecione liście, rozrośnięte krzewy utrudniające przejście chodnikiem czy zniszczone ławki, które zagrażają zdrowiu użytkowników
- Brak oświetlenia dróg i chodników
- Brak utwardzonych, asfaltowych nawierzchni
- Brak ławek wzdłuż chodników przy najbardziej uczęszczanych trasach
- Brak miejsc wspólnych – przestrzeni publicznych sprzyjających integracji mieszkańców
- Natłok reklam i chaos informacyjny
- Brak skutecznych rozwiązań pozwalających na ograniczenie prędkości pojazdów w centrach miejscowości
- Brak odpowiednich stojaków na rowery, do których można przypiąć ramę roweru

9.5 Dokumentacja barier architektonicznych wraz z listą rekomendacji

Poprzez aktywne działanie możesz skutecznie wpłynąć na jakość przestrzeni publicznej w Twojej miejscowości. Służą temu spacerzy badawcze i listy rekomendacji.

9.5.1 Spacer badawczy

Spacer badawczy polega na uważnym obserwowaniu i dokumentowaniu w postaci zdjęć i notatek niedoskonałości w przestrzeni publicznej. Konieczne jest wskazanie lokalizacji poszczególnych barier: nazw ulic, numerów budynków czy nazw obiektów użyteczności publicznej. Jeśli chcesz zidentyfikować bariery w swojej miejscowości, warto robić to w grupie kilku osób lub poprosić o pomoc kogoś spoza Twojego miejsca zamieszkania. Korzystając codziennie z tych samych dróg i chodników, pokonując niedogodności i mijając liczne bariery architektoniczne możesz ich nie zauważyć, ponieważ przyzwyczajamy się do ich obecności.

Postaraj się, aby na spacerze poznawczym obecny był architekt lub urbanista, który udzieli Ci merytorycznej pomocy nie tylko we wskazaniu barier, lecz również w podjęciu dalszych działań.

Dobrze, jeśli uczestnikom spaceru poznawczego towarzyszy pracownik urzędu gminy. Wówczas wspólny spacer jest doskonałą okazją do osobistego doświadczania barier architektonicznych oraz do podjęcia dialogu na temat komfortu i bezpieczeństwa w przestrzeniach publicznych.

Zaangażowanie i uważność seniorów podczas spacerów badawczych prowadzą do odkrywania miejscowości na nowo i wymiany doświadczeń, której towarzyszą burzliwe dyskusje. Dzięki temu powstają opracowania zawierające dokumentację stanu istniejącego wraz z rekomendacjami, co należy zrobić, żeby stan ten poprawić.

Na co zwrócić uwagę w swojej miejscowości – wytyczne opracowane przez seniorów z Jordanowa w październiku 2020 roku

1. BEZPIECZEŃSTWO

- a. Czy w miejscach szczególnie uczęszczanych – np. w centrach miejscowości, w okolicy kościołów, sklepów, urzędów – znajdują się przejścia dla pieszych? W których miejscach powinny się znaleźć?
- b. Czy przejścia dla pieszych są należycie oznakowane i oświetlone? Które przejścia wymagają wzmocnienia?
- c. Czy farba na przejściach dla pieszych jest na bieżąco odnawiana?
- d. Czy na terenie gminy, wzdłuż ulic są chodniki?
- e. Czy główne chodniki oraz te prowadzące do skupisk domów są nocą odpowiednio doświetlone?
- f. Czy są w gminie odcinki, na których kierowcy rozwijają nadmierne prędkości? Jeśli tak – czy są znaki ograniczające prędkość, progi spowalniające?
- g. Czy na chodnikach, placach (handlowych, przykościelnych), parkingach znajdują się nierówne nawierzchnie, wystające studzienki kanalizacyjne, zapadnięte kostki?
- h. Czy na łączeniach nawierzchni są uskoki i nierówności?
- i. Czy na samych chodnikach znajdują się elementy zagrażające bezpieczeństwu: słupy elektryczne, latarnie uliczne, znaki drogowe?
- j. Czy w gminie są zakręty o słabej widoczności i niebezpieczne wyjazdy? Czy są tam zamontowane lustra? Czy przycięto roślinność?
- k. Czy nawierzchnia w obrębie przystanków jest równa i umożliwia korzystanie osobom poruszającym się na wózkach?



Spacer badawczy z udziałem seniorów po Miechowie (2018)

- l. Czy nawierzchnia schodów zewnętrznych – zarówno prowadzących do budynków, jak i schodów terenowych – jest w dobrym stanie technicznym, nie pęka, nie odpada? Czy nie jest śliska?
- m. Czy schody zewnętrzne są opatrzone wygodnymi i bezpiecznymi balustradami?
- n. Czy na terenie gminy znajdują się pustostany, budynki zaniedbane, niebezpieczne, grożące zawaleniem lub źle wpływające na estetykę miejscowości?

2. FUKCJONALNOŚĆ

- a. Czy przy przejściach dla pieszych obniżone zostały krawężniki? Takie działanie umożliwia przejazd osobom na wózkach inwalidzkich.
- b. Czy wzdłuż uczęszczanych tras znajdują się ławki – miejsca odpoczynku podczas drogi np. do centrum miejscowości?
- c. Czy w rejonach urzędów, ośrodków zdrowia, kościołów znajdują się ławki? Te miejsca są także ważnymi punktami spotkań, sprzyjają integracji mieszkańców.
- d. Czy osoby niepełnosprawne poruszające się na wózkach inwalidzkich mają dostęp do budynków użyteczności publicznej (biblioteki, domy kultury, ośrodki zdrowia, urzędy gminy, banki, urzędy pocztowe itp.)? W przypadku braku miejsca na pochylnię można montować podnośniki.
- e. Czy wśród miejsc parkingowych przed budynkami użyteczności publicznej (urzędy, kościoły, szkoły, ośrodki zdrowia itp.) oraz przed sklepami znajdują miejsca przeznaczone dla osób niepełnosprawnych?
- f. Czy te miejsca są oznakowane kopertą na nawierzchni oraz znakiem pionowym?
- g. Czy budynek, w którym spotykają się zazwyczaj seniorzy, jest dostosowany do potrzeb osób niepełnosprawnych? Czy lokal jest na parterze? Jeśli jest na piętrze – czy jest tam winda?
- h. Czy w gminie znajdują się przystanki autobusowe/dla busów w postaci zadaszonych wiat?

- i. Czy ilość przystanków jest wystarczająca?
- j. Czy wiaty przystankowe są zdewastowane, ławki zniszczone? Może brakuje koszy na śmieci?
- k. Czy rozkład jazdy busów jest oświetlony i dobrze widoczny?
- l. Czy numery domów i nazwy osiedli są wyraźnie oznakowane?
- m. Czy na terenie gminy w poszczególnych miejscowościach znajdują się skwery – zagospodarowane miejsca z ławkami, może stolikami do gier, gdzie można spotkać się w gronie znajomych?
- n. Czy w gminie, w poszczególnych miejscowościach jest możliwość pielęgnowania swojego hobby (gry w szachy, warcaby, bule itp.), ćwiczenia na świeżym powietrzu (np. siłownie rehabilitacyjne)?
- o. Czy w miejscach najbardziej uczęszczanych (urzędy, szkoły, ośrodki zdrowia, parki, sklepy itp.) są ustawione stojaki na rowery?
- p. Czy te stojaki są na tyle wygodne i wysokie, aby zapiąć ramę roweru, nie tylko koło?
- q. Czy szlaki turystyczne, miejsca widokowe, są oznakowane drogowskazami, naniesione na mapach miejscowości?
- r. Czy węzły komunikacyjne (ronda, skrzyżowania, podłączenia bocznych ulic) są czytelnie oznakowane? Czy są miejsca, w których często zdarzają się kolizje?

3. ESTETYKA

- a. Czy w gminie opracowano system identyfikacji wizualnej – np. jednakowe kierunkowskazy do osiedli i szyldy informacyjne na budynkach użyteczności publicznej, mapę okolic dla poszczególnych miejscowości?
- b. Czy teksty na tablicach informacyjnych są na bieżąco aktualizowane, zmieniane, a tablice czyszczone z resztek papieru?

- c. Czy gmina dba o bieżącą konserwację nawierzchni i elementów małej architektury? Czy usuwana jest trawa przerastająca chodniki, czy przycinane są gałęzie drzew i krzewów, czy zamiatane są liście, czy ulice są odśnieżane a chodniki posypywane piaskiem/popiołem, czy odnawiana jest nawierzchnia ławek, altan?
- d. Czy balustrady schodów zewnętrznych, pochwyty, ławki są na bieżąco odnawiane, malowane?
- e. Czy stojaki na rowery są wykonane estetycznie? Czy mają ujednoliconą formę i stanowią jeden z elementów podkreślających charakter miejscowości?
- f. Czy w centrum poszczególnych miejscowości znajdują się kosze na śmieci?
- g. Czy ilość reklam i ogłoszeń nie przytłacza poboczy lub centrów miejscowości?
- h. Czy szyldy z ogłoszeniami i duże reklamy nie przesłaniają budynków regionalnych, zabytków, widoków?
- i. Czy na terenie gminy są niewykorzystane, zaniedbane zbiorniki wodne? Jakiego generują utrudnienia? Czy jest plan na ich rewitalizację?
- j. Czy na terenie miejscowości są zaniedbane place zabaw, altany, miejsca spotkań? Czy jest plan na ich odnowienie?
- k. Czy są w poszczególnych miejscowościach obszary szczególnie narażone na akty wandalizmu i należałoby objąć je monitoringiem?
- l. Czy w gminie znajdują się tereny zielone, które należałoby chronić, lub takie, które mogłyby zostać udostępnione turystom np. z punktów widokowych?
- m. Czy na terenie gminy znajdują się miejsca nieestetyczne: składy gruzu, złomowiska, warsztaty samochodowe? Jeśli tak, czy wpływają negatywnie na estetykę przestrzeni publicznej?

Jak seniorzy z Jordanowa zmienili miasto?

Poparcie inicjatywy usuwania barier architektonicznych i poprawy estetyki przestrzeni publicznych przez seniorów w Jordanowie oraz ich zaangażowanie podczas spaceru badawczego w 2018 roku zaowocowało przychylnością burmistrza i pozytywną współpracą z urzędem miasta. Skutkiem tej współpracy są obniżone krawężniki przy większości przejść dla pieszych w mieście, poprawa działania sygnalizacji świetlnej na ul. Kolejowej, ustawienie ławek w centrum miasta. Efektem opracowanych rekomendacji jest wyburzenie niszczącego od lat budynku mieszkalnego, którego stan techniczny zagrażał pieszym. Na wniosek seniorów, poparty listą rekomendacji, koncern paliwowy Orlen opracował projekt usunięcia nieczynnych zbiorników paliwowych wraz z budką obsługową w rejonie skrzyżowania ul. J. Słowackiego i ul. gen. Maczka. Koncern zadeklarował zakończenie prac w 2020 roku. Pod czujnym okiem seniorów przebiegała także wymiana nawierzchni chodnika wzdłuż ul. gen. Maczka, co było jednym z punktów rekomendacji. Kolejnym działaniem podjętym dzięki inicjatywie seniorów jest poprawa czystości w busach.

9.5.2 Lista rekomendacji

Po spacerze poznawczym dobrze jest przygotować listę rekomendacji. Jest to rodzaj raportu ze stanu przestrzeni publicznej. Spisane rzeczowo punkty dotyczące stanu istniejącego, poparte dokumentacją fotograficzną, stanowią materiał do uwzględnienia podczas planowanych w danej gminie inwestycji i remontów.

Rekomendowane działania naprawcze to zalecenia, co wymaga ulepszenia, a zarazem podpowiedzi mieszkańców, jak usunąć konkretne bariery architektoniczne lub jak poprawić charakter wybranego miejsca. Są też wizją mieszkańców dotyczącą uczęszczanych przez nich miejsc.

Schemat listy rekomendacji:

1. Lokalizacja

a. Stan istniejący

b. Rekomendowane działania naprawcze

Opracowaną listę rekomendacji należy przekazać miejscowym decydentom – np. wójtowi, burmistrzowi, radnym gminy czy sołtysowi – aby zabiegali o realizację zebranych postulatów.

Tak przygotowana lista rekomendacji wraz z dokumentacją wykonaną przez mieszkańców podczas spaceru poznawczego może być początkiem rozmów o dobrej przestrzeni publicznej. Jest wyrazem troski Seniorów o bezpieczeństwo oraz komfort użytkowania przestrzeni wspólnych. Stanowi spis punktów, których realizację można uwzględnić w budżecie gminy, ponieważ usuwanie barier architektonicznych w większości przypadków nie wiąże się z dużymi kosztami.

Jak seniorzy zadbali o przestrzeń w Drzewcach

Spacer badawczy z udziałem seniorów w Drzewcach (gmina Nałęczów) odbył się w lipcu 2020 roku. Jego uczestnicy zwrócili uwagę na bariery architektoniczne i braki w infrastrukturze wsi, których wcześniej nie dostrzegali. Dzięki inicjatywie seniorów wyrównano i utwardzono zjazd z drogi publicznej na teren przy budynku Świetlicy Wiejskiej, stanowiącej centrum wsi oraz miejsce spotkań seniorów. Jednocześnie wykonano modernizację poboczy wzdłuż drogi prowadzącej przez Drzewce, co znacznie zwiększyło bezpieczeństwo pieszych. Obecnie trwają rozmowy z przedsiębiorstwem Cisowianka na temat montażu oświetlenia i ustawienia ławek wzdłuż Alei Kasztanowej w Drzewcach, by seniorzy pokonujący długie dystanse mogli po drodze odpocząć.

Baczne obserwowanie przestrzeni publicznych, opracowanie czytelnej dokumentacji i podjęcie dialogu między gminą i seniorami prowadzi do nawiązania współpracy i zainicjowania działań naprawczych prowadzących do usuwania barier w przestrzeni publicznej. Efektem tych działań jest komfort i bezpieczeństwo mieszkańców niezależnie od grupy społecznej czy stopnia niepełnosprawności.

Warto mieć świadomość, że na wprowadzenie zmian potrzebny jest czas. Władze gminy muszą najpierw uznać potrzebę zmian, a potem zarezerwować na nie środki w budżecie. Z zaangażowanie seniorów jako tych użytkowników przestrzeni publicznej, którzy najbardziej dotkliwie odczuwają wszelkie niedogodności, jest gwarancją wykrycia różnorodnych uchybień, a tym samym zastosowania najbardziej trafnych rozwiązań.

Pamiętaj!

- Przestrzeń publiczna jest obszarem, który powinien być bezpieczny i dostępny dla wszystkich użytkowników
- Możesz wpłynąć na poprawę bezpieczeństwa, dostępności i estetyki przestrzeni, które użytkujesz
- Na spacer badawczy wybierz się w gronie kilku osób, zaproś architekta lub urbanistę
- Lista rekomendacji powinna być sporządzona w czytelny sposób, z podaniem lokalizacji każdej opisywanej bariery architektonicznej i z propozycjami działań naprawczych.



Spacer badawczy seniorów po Zabierzowie (2018)

”

Lidia Rodak
Seniorka z gminy Wojciechów

Myślę, że program „Przestrzeń dla seniorów” jest bardzo potrzebny. Mnie i seniorów z mojej gminy Wojciechów bardzo pobudził do działania. Mamy wiele planów, które chcielibyśmy zrealizować w naszej gminie. Pierwszym takim działaniem jest zagospodarowanie terenu gminy na tzw. „Świetlicę pod chmurką”, którą byłam zachwycona po obejrzeniu jej w Zagórzycach. Mam nadzieję, że w roku 2021 uda nam się ten plan zrealizować. Podjęliśmy również działania w celu utworzenia Rady Seniorów.

”

10. Projektowanie miejsc wspólnie z seniorami

Dagmara Turska-Janeczek

W tym rozdziale przeczytasz o tym, dlaczego warto projektować z mieszkańcami, jak rozpocząć działania projektowe z udziałem seniorów, od czego zależy wyposażenie projektowanego obszaru. Dowiesz się również, jak przebiegał proces projektowania przestrzeni publicznych w niektórych miejscowościach w 2019 roku.

10.1 Wspólne działania w przestrzeni

Przestrzenie publiczne są bliskie mieszkańcom i dobrze im znane. Utożsamiają się z nimi wszystkie grupy społeczne. Zapytani o komfort użytkowania wspólnych obszarów seniorzy chętnie dzielą się swoimi doświadczeniami i obserwacjami. Chcą mieć wpływ na procesy zachodzące w ich otoczeniu. Doskonale znają historię, kulturę i tradycję regionu, promują lokalne talenty i wyroby regionalne.

Warto projektować z ludźmi, ponieważ tylko takie działanie daje szansę na powstanie przestrzeni publicznej skrojonej na miarę potrzeb użytkowników. Szczególnie ważne jest, aby proces projektowania przestrzeni publicznej prowadzony był przez uprawnioną do tego osobę – architekta. Nawet najlepszy specjalista nie stworzy jednak dobrego projektu bez konsultacji z użytkownikami, bez ich pomysłów i sugestii.

Jeśli zastanawiasz się, jak zmotywować seniorów do działania i jak zachęcić mieszkańców do dzielenia się swoimi spostrzeżeniami – rozmowy o przestrzeni stanowią dobry początek. Wszystkim zależy na dbaniu o wspólne miejsca oraz na powstawaniu przyjaznych terenów.

Spotkania projektowe z mieszkańcami mają kilka niepodważalnych zalet:

Są powodem do wyjścia z domu i wymiany doświadczeń

Dostarczają wiedzy merytorycznej popartej przykładami i inspiracjami

Pozwalają na doświadczanie przestrzeni publicznej w sposób bardziej świadomy poprzez wspólną analizę otoczenia i istniejących uwarunkowań



Warsztaty projektowania przestrzeni przy ośrodku zdrowia w Węgrzcach, gmina Zielonki (2019)

Sprzyjają kontaktom towarzyskim i budowaniu relacji z władzami gminy oraz instytucjami

Motywuja do działania poprzez przykłady dobrych praktyk

Dają narzędzia pomocne w postrzeganiu przestrzeni publicznej, zarówno w kontekście barier architektonicznych, jak i drzemiącego w niej potencjału

Zachęcają do korzystania z dobrodziejstw współczesnej techniki: aplikacji, sprzętów, mediów społecznościowych

10.2 Co ma wpływ na organizację projektowanej przestrzeni publicznej?

Wybór odpowiedniego miejsca do zagospodarowania wymaga wsparcia ze strony gminy lub miasta. Jeśli chcesz podjąć rozmowy na temat zagospodarowania przestrzeni publicznej, warto udać się do urzędu i zorientować, które tereny są własnością gminy i na których można rozpocząć działania projektowe.

Wyboru najlepszej spośród dostępnych lokalizacji warto dokonać przy udziale architekta, który oceni warunki panujące na danej działce w kontekście potrzeb seniorów i osób z niepełnosprawnościami. On też zajmie się oceną możliwości technicznych działki, czyli określi, na jakie wyposażenie pozwala wielkość i lokalizacja działki oraz obowiązujące przepisy.

Do najważniejszych cech wybranej działki, które będą miały wpływ na sposób projektowania, należą:

- Usytuowanie działki na obszarze miasta lub wsi

Wiąże się ono bezpośrednio z wyposażeniem terenu. Dojście i dojazd do działki zlokalizowanej w mieście zazwyczaj są zapewnione dzięki parkingom i chodnikom. W przypadku przestrzeni publicznej na terenach mniejszych miejscowości należy przemyśleć, jak zapewnić dostęp do poszczególnych działek.

- Lokalizacja działki w centrum miejscowości lub na jej obrzeżach

Lokalizacja działki jest ściśle związana z jej dostępnością. Warto wybierać przestrzenie publiczne położone w pobliżu budynków, w których spotykają się seniorzy. Są to zazwyczaj świetlice, gminne ośrodki kultury, sale warsztatowe w szkołach lub urzędach.

- Geometria, ukształtowanie i wielkość wybranego terenu

Od kształtu i wielkości działki zależy jej wyposażenie. Przykładowo, jeśli jedną z kluczowych aktywności na działce będzie gra w bule, teren powinien być płaski oraz dostatecznie duży, by zmieścić się na nim tor do gry w bule o wymiarach minimum 3x6 m.

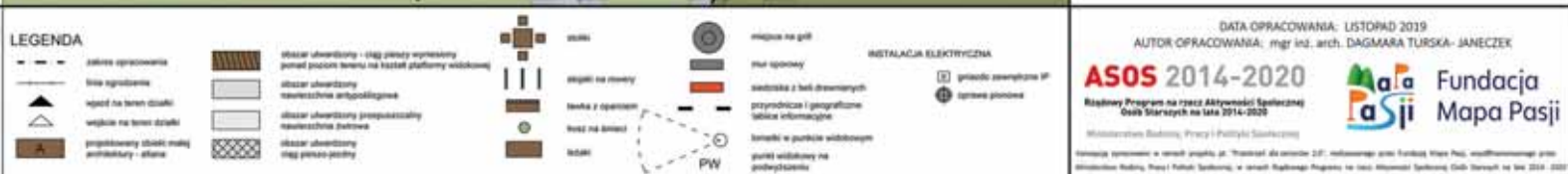
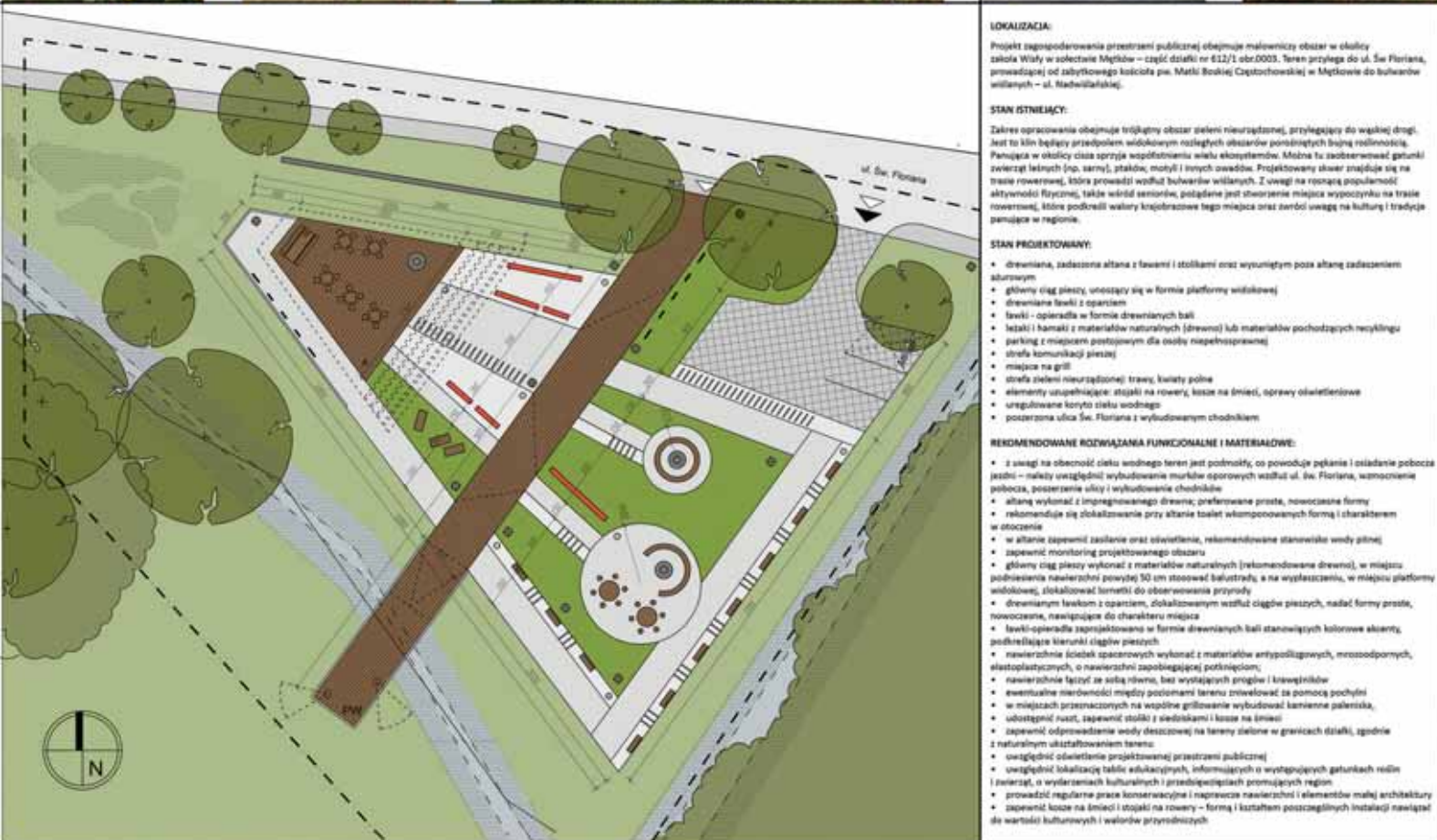
Projektowanie na skarpach w Krynicy-Zdroju

Przykładem lokalizacji przestrzeni publicznej na górzystym terenie jest działka w Krynicy-Zdroju, posadowiona przy budynku Gimnazjum im. prof. dr J. Dietla przy ul. T. Kościuszki.

Obszar opracowania obejmuje część asfaltowego boiska wraz z terenem trawiastym. Na działce od ul. T. Kościuszki jest skarpa, teren charakteryzuje się znacznymi spadkami. Podczas wizji lokalnej w ramach warsztatów z seniorami w 2019 roku okazało się, że dostęp do działki zapewniają jedynie strome schody terenowe. Skarpy i nierówności uniemożliwiają dostęp do projektowanego obszaru osobom niepełnosprawnym.

Pomysłem seniorów na udostępnienie tego miejsca wszystkim użytkownikom było wybudowanie kładki pieszej prowadzącej z piętra budynku szkoły bezpośrednio na urządzony teren. Planowana przebudowa szkoły i wyposażenie budynku w windę umożliwiłyby samodzielny dostęp na wspólny teren. Jednym z założeń projektu było także częściowe zebranie skarpy od strony zachodniej i wyrównanie nawierzchni. Dzięki tym działaniom możliwe było zaprojektowanie na tym terenie pełnowymiarowego toru do gry w bule, kręgielni plenerowej oraz altany z miejscem na grill, a także ławek i stolików do gier planszowych. Na niższym poziomie seniorzy zaproponowali zlokalizowanie siłowni zewnętrznej. Cały teren ma być wyposażony w monitoring, oświetlenie i kosze na śmieci.

PROJEKT KONCEPCYJNY ZAGOSPODAROWANIA
PRZESTRZENI PUBLICZNEJ W MĘTKOWIE, gm. BABICE
stworzony w ramach projektu „PRZESTRZEŃ DLA SENIORÓW 2.0 ”



Część III. Inspiracje i przykłady działań senioralnych

- Dostęp do działki z drogi publicznej

Możliwość dojechania samochodem, wygodnego zaparkowania i bezpiecznego dojścia do projektowanego terenu utwardzonym chodnikiem jest kluczowa dla prawidłowego funkcjonowania przestrzeni publicznej. Decydującą rolę pełnią tu kwestie własności działek, dlatego tak ważne jest wsparcie architekta.

- Walory przyrodnicze i krajobrazowe

Lokalizacja projektowanej przestrzeni publicznej na obszarze różnorodnym przyrodniczo czy w miejscu z malowniczym widokiem może decydować o dodatkowych możliwościach tego terenu. Wykorzystanie tego potencjału – zorganizowanie punktu widokowego, ustawienie tablic edukacyjnych czy mapy szlaków spacerowych – dodatkowo uatrakcyjni to miejsce.

Przestrzeń publiczna pośród dzikiej przyrody w Mętkowie

Jednym z przykładów wyjątkowej lokalizacji przestrzeni publicznej jest obszar w Mętkowie w gminie Babice. Malowniczy teren wyznacza od północy ulica św. Floriana, od południa strumyk i nieco dalej tereny bezpośrednio sąsiadujące z wałem przeciwpowodziowym na zakolu Wiśły. Działka, kształtem zbliżona do trójkąta, znajduje się na trasie między zabytkowym kościołem pw. Matki Boskiej Częstochowskiej, pochodzącym z XVIII w., a rzeką Wisłą. Seniorzy wybrali to miejsce podczas warsztatów w 2019 roku i zaproponowali urządzenie na nim terenu rekreacyjnego przeznaczonego dla spacerowiczów i wycieczek rowerowych. Zgodnie z wizją uczestników warsztatów miejsce to powinno sprzyjać spotkaniom i rodzinnym wyprawom, promować region i informować o kulturze poprzez tablice edukacyjne i informacyjne. Jako przystanek rowerowy powinno propagować ruch na świeżym powietrzu i zdrowy tryb życia. Na wniosek seniorów pojawiły się w projekcie różnorodne ławki i leżaki, chroniąca od słońca i deszczu altana oraz miejsca do rodzinnego grillowania. Przecinający działkę deptak unosi się lekko w końcowym odcinku i tworzy niewielki punkt widokowy nad strumykiem. Jednym z gości na warsztatach projektowych w gminie Babice był Wójt Gminy, który okazał projektowi dużą przychylność. Urząd Gminy dokonał już procedury zgłoszenia, umożliwiającej wykonanie części projektu. W 2021 roku planowane jest pozyskanie funduszy na wykonanie projektu od Lokalnej Grupy Działania.

- Kontekst historyczny i kulturowy

Pomniki przyrody, kapliczki przydrożne czy miejsca ważne ze względu na wydarzenia historyczne sprawiają, że mieszkańcy utożsamiają się z danym miejscem, dbają o nie i chętnie w nim przebywają. Nawiązanie do tradycyjnego budownictwa czy rzemiosła podnosi wartość kulturową terenu.

Kowale w Wojciechowie

Położony w województwie lubelskim Wojciechów słynie z kowalstwa artystycznego, przekazywanego z pokolenia na pokolenie od 90 lat. W jedynym w Polsce Muzeum Kowalstwa, w starodawnej Kuźni odbywają się Ogólnopolskie Spotkania Kowali połączone z warsztatami i wystawami. Podczas spaceru badawczego, który odbył się w lipcu 2020 roku, seniorzy wskazywali z dumą kute z żelaza detale architektoniczne widoczne w przestrzeni publicznej, np. szyldy, kosze na śmieci, ogrodzenia.

Wspólnie zauważono, że ograniczenie ilości reklam i ogłoszeń w centrum Wojciechowa przyczyni się do wyeksponowania kutych arcydzieł. W trosce o dziedzictwo kulturowe uczestnicy spotkania zdecydowali się podjąć rozmowy z władzami gminy, by zadbały o ujednolicenie szyldów sklepowych, wykonywanie ich w kutych ramach, wprowadzenie numeracji budynków w formie kutych liczb, wprowadzenie do przestrzeni publicznych niektórych form rzeźbiarskich wykonywanych podczas warsztatów kowalstwa artystycznego organizowanych co roku w Wojciechowie.

- Istniejąca infrastruktura techniczna na działce

Rodzaj znajdujących się na działce instalacji decyduje o możliwościach zastosowania różnych urządzeń czy rozwiązań technicznych. Prowadzona w pobliżu działki linia energetyczna zapewni dostęp do instalacji elektrycznej i umożliwi oświetlenie terenu oraz montaż monitoringu. Dostęp do wody pozwoli zamontować kran z wodą lub fontannę.

10.3 Projekt przestrzeni publicznej odpowiedzią na potrzeby seniorów

Jak szukać pomysłów na zagospodarowanie przestrzeni publicznej? Skąd czerpać wiedzę i inspiracje?

Skoro dobra przestrzeń publiczna ma być odpowiedzią na potrzeby użytkowników, zastanów się:

- Jakich terenów lub urządzeń brakuje w twojej miejscowości?
- Jak chcesz spędzać czas w danej lokalizacji
- Jaka forma aktywności – ruchu na świeżym powietrzu – jest ci najbliższa
- Co znajduje się w bezpośrednim otoczeniu działki?
- Czy na działce znajduje się ogólnodostępny budynek – ośrodek zdrowia, dom kultury, siedziba stowarzyszenia seniorów itp.?
- Jakie działania najchętniej podejmują wspólnie seniorzy z Twojej miejscowości?

Jednym ze sposobów na opracowanie projektu zagospodarowania przestrzeni jest spotkanie i wspólne projektowanie z architektem. Oczekuj czytelnego wprowadzenia do tematu projektowania oraz zastosowania różnorodnych narzędzi, które pomogą w rozumieniu procesu projektowania.

Sprawdzone sposoby współpracy:

- Prezentacje, zdjęcia, omówienie przykładów rozwiązań architektonicznych
- Czytelny sposób wypowiedzania się osoby posiadającej doświadczenie w projektowaniu przestrzeni publicznych
- Wyjście w teren, spacerzy poznawcze prowadzone przez architekta
- Dyskusje i wymiana doświadczeń między mieszkańcami
- Szkice i notatki sporządzane w trakcie spotkań
- Wspólne rysowanie na mapach
- Przyklejanie wyciętych kształtów na mapach
- Aktywne uczestniczenie seniorów we wspólnym projektowaniu przestrzeni



Efektem spotkań projektowych z seniorami są zróżnicowane opracowania przestrzeni publicznych. Każdy z nich powstawał przy aktywnym udziale seniorów, został dopasowany do skali działki i charakteru otoczenia. Po intensywnych dyskusjach seniorzy wyłaniali propozycje, które były atrakcyjne zarówno dla nich, jak i dla pozostałych użytkowników przestrzeni. Swoje wybory argumentowali dostępnością terenu dla wszystkich mieszkańców.

Jak przebiegało wspólne projektowanie w Miedźnie?

Projekt przestrzeni publicznej w mieście Miedźno powstał w 2019 roku, a obejmował otoczenie budynku przy ul. Słonecznej 1, zwanego potocznie „agronómką” – miejsca spotkań seniorów. Podczas wizji lokalnej na działce uczestnicy spotkania zaproponowali zorganizowanie ogrodu rekreacyjnego z altaną i stolikami do gier planszowych w miejscu istniejącego trawnika.

Po wykonaniu pomiarów działki okazało się, że przed wejściem do budynku zmieszczą się ławki, a od strony północnej sprząty do ćwiczeń rehabilitacyjnych z altaną. W trakcie rozmów na temat projektowanej przestrzeni publicznej seniorzy wskazali na konieczność zapewnienia możliwości dojazdu samochodom dostawczym do wejścia głównego. Zgodnie z tym założeniem poszerzony został chodnik, a ławki przesunięto w stronę ogrodzenia.

Jednogłośnie zdecydowano o umieszczeniu w altanie niewielkiej tężni jako elementu rehabilitacji oddechowej. Seniorzy zabiegają o wyodrębnienie środków na realizację projektu w budżecie gminy. Rada gminy i urząd gminy są temu pomysłowi przychylni, jest więc duża szansa na jego realizację w 2021 roku.

Dzięki świadomości seniorów na temat wartości przyrodniczych wybranej przestrzeni publicznej w Mętkowie, proces projektowania już od pierwszych szkiców koncepcyjnych był ukierunkowany na pokazanie bogactwa gatunków roślin i zwierząt oraz form ukształtowania terenu.

Szacunek do otaczającego tę przestrzeń krajobrazu skłaniał seniorów do prezentowania pomysłów promujących aktywny wypoczynek i dobroczynny wpływ kontaktu z przyrodą na człowieka.

Projektowanie wspólnie z seniorami przestrzeni przy ośrodku zdrowia w Węgrzcach, gmina Zielonki (2019)

Wspólne pasje seniorów decydowały niejednokrotnie o charakterze przestrzeni publicznej. Uprawianie sportu czy zamiłowanie do gry w szachy albo gier planszowych wpływały na rodzaj wyposażenia i ilość przeznaczanego pod nie terenu.

Co wyróżnia przestrzeń publiczną w Szycach w gminie Wielka Wieś?

Projekt przestrzeni publicznej w Szycach powstał w 2019 roku, a obejmował teren wokół Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej, w bezpośrednim sąsiedztwie budynku Urzędu Gminy Wielka Wieś. Podczas prezentacji seniorzy okazali się bardzo aktywnymi słuchaczami i rozmówcami. Już w trakcie spaceru badawczego powstawały szkice koncepcyjne, padały propozycje rozwiązań projektowych dla każdego napotkanego terenu zieleni. Oprócz urządzeń do ćwiczeń i stolików do gier planszowych seniorzy wskazali miejsce na zlokalizowanie altany. Zdecydowali o wydzieleniu terenu ogrodzeniem. Zadbali o odizolowanie pergolami z pnącą roślinnością boiska sportowego od okien pomieszczeń biurowych. Rozwiązaniem szczególnie wyróżniającym ten projekt jest kręgielnia plenerowa. Dzięki zgromadzonym przez seniorów informacjom technicznym na temat konstrukcji takiej kręgielni omawiane były możliwości zabezpieczenia toru na czas zimy i miejsce przechowywania kręgli. Czas przeznaczony na przerwę kawową umilił uczestnikom jeden z seniorów grą na akordeonie.

Podobnie o sposobie zagospodarowania terenu decydowały zamiłowanie do sztuk teatralnych czy filmu i świadomość braku kina czy teatru w okolicy.

Czy w Kozłowie powstanie kino plenerowe?

Projekt zagospodarowania przestrzeni publicznej w Kozłowie dotyczył działki tuż przy budynku Gminnego Ośrodka Kultury w Kozłowie. Na wniosek seniorów zachowany został plac zabaw oraz utwardzone boisko od strony północno-wschodniej. Pozostałą przestrzeń wyposażono w tor do gry w bule, ścieżkę sensoryczną, ławki i stoliki. Zgodnie z propozycją seniorów głównym elementem na działce jest altana pełniąca również funkcję kina plenerowego. Drewniany podest skrywający elementy nagłośnienia i instalacje może stać się tłem dla wyświetlanych w plenerze zdjęć czy filmów. Z uwagi na częste wizyty seniorów, w gminnym ośrodku kultury zwiększono ilość ławek oraz stojaków na rowery. Seniorzy zwrócili uwagę

na odbywające się zajęcia sportowe i taneczne w budynku. Zaproponowali, by umożliwić prowadzenie części z nich na świeżym powietrzu. Wydzielony pergolami fragment trawnika stał się osłoniętą przestrzenią na uprawianie jogi i ćwiczeń oddechowych. Gmina Kozłów planuje pozyskać zewnętrzne środki na realizację projektu.

Wyjątkową cechą projektowania z seniorami było myślenie o łączeniu pokoleń, o sprzyjaniu wymianie doświadczeń i o promocji regionu.

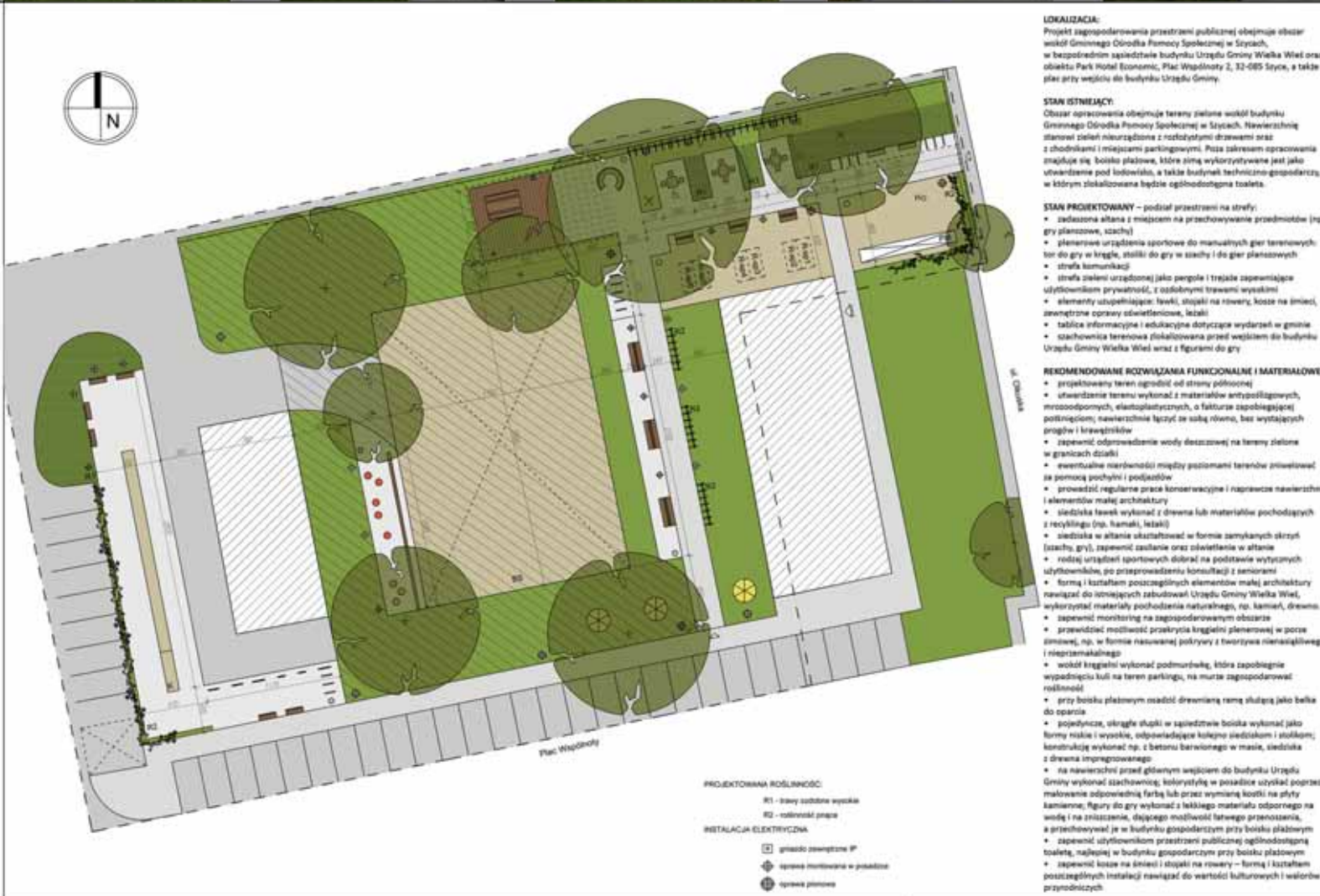
10.4 Realizacja projektu – etapowanie

Realizacja projektu przestrzeni publicznej zależy od wielu czynników. Podobnie jak w przypadku usuwania barier architektonicznych, to proces, który wymaga czasu i funduszy. Samo opracowanie projektu nie gwarantuje jeszcze jego realizacji, ułatwia jednak znacznie dalsze działania, bo wiemy już, czego chcemy, a dzięki temu można ocenić, ile pieniędzy i na co będzie potrzebnych. Najczęściej do realizacji projektu zagospodarowania przestrzeni publicznej potrzebne jest zaangażowanie lokalnego samorządu, bo projektowanie odbywa się z reguły na działce gminnej.

Jeśli chodzi o fundusze na realizację projektu, należy rozważyć kilka możliwości:

- Środki na realizację projektu wójt/burmistrz może zarezerwować w budżecie gminy. Jeśli projekt jest ambitny i wymaga dużych funduszy, można go podzielić na etapy i zaplanować realizację na kilka lat, co znacznie ułatwia decyzje finansowe. Etapowanie warto zrobić we współpracy z urzędem gminy i architektem.
- Gmina i/lub lokalne organizacje pozarządowe (np. stowarzyszenie seniorów) może starać się o zewnętrzne fundusze na realizację projektu. W przypadku gmin wiejskich i miejsko-wiejskich dobrym źródłem finansowania tego typu inwestycji są fundusze z Lokalnych Grup Działania. Istnieją również cyklicznie organizowane konkursy, w ramach których można finansować małą infrastrukturę, np. „Lechstarter” (Kompanii Piwowarskiej), „Moja mała ojczyzna” (Fundacji BGK), „Zielona ławeczka” (Fundacji BOŚ). Warto na bieżąco śledzić konkursy na projekty np. na portalu www.ngo.pl.

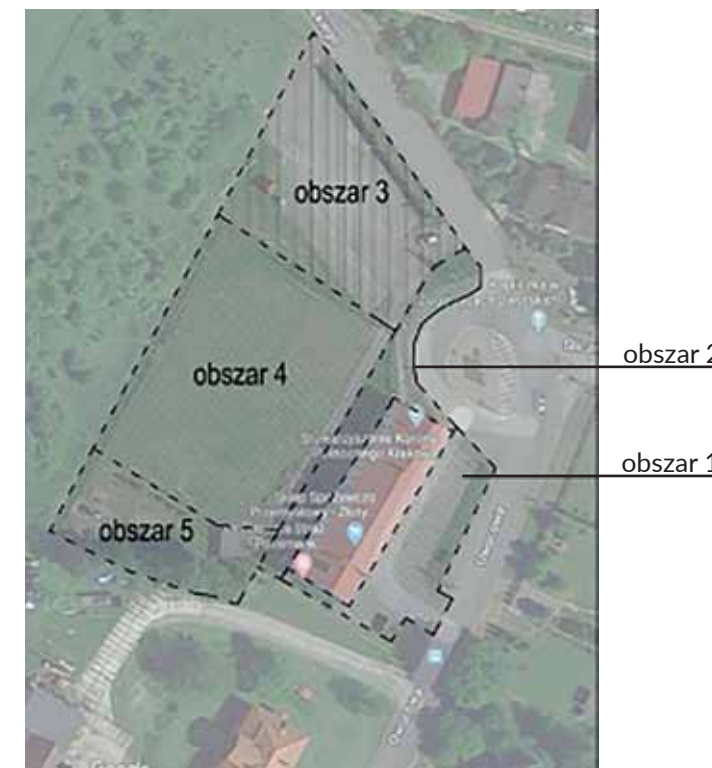
PROJEKT KONCEPCYJNY ZAGOSPODAROWANIA
PRZESTRZENI PUBLICZNEJ W SZYCACH gm. WIELKA WIEŚ
stworzony w ramach projektu „PRZESTRZEŃ DLA SENIORÓW 2.0”



Część III. Inspiracje i przykłady działań senioralnych

- Warto też pamiętać, że wiele drobnych prac (np. nasadzenia roślin, odnawianie istniejących ławek) mogą wykonać sami mieszkańcy. Ich zaangażowanie jest bardzo cenne, bo daje poczucie dumy i bycia „współwłaścicielem” powstałej przestrzeni – bardziej się ją wówczas docenia i tym więcej radości daje ona mieszkańcom.

Przykład etapowania realizacji projektu przestrzeni publicznej w Zagórzycach Dworskich (gmina Michałowice).



Niewątpliwie dobra współpraca mieszkańców z urzędem gminy oraz wzajemny szacunek i zrozumienie potrzeb zwiększają szansę na podjęcie działań w terenie.

Pamiętaj!

- Najlepszy projekt przestrzeni publicznej powstaje, gdy w proces projektowania zaangażują się mieszkańcy
- Na etapie poszukiwania odpowiedniej działki zwróć się o pomoc do urzędu gminy lub starostwa powiatowego
- Nad częścią merytoryczną projektu powinien czuwać doświadczony architekt
- Oczekuj od architekta jasnego i czytelnego wyjaśnienia wykonywanych działań i omówienia zawartości projektu
- Inspiruj się dobrymi przestrzeniami publicznymi.



Warsztaty projektowania przestrzeni przy GOK w Kozłowie (2019)



Roboczy szkic projektu zagospodarowania przestrzeni, stworzony podczas warsztatów z seniorami z Rożnowa, gmina Gródek n. Dunajcem (2020)

”

Janina Drużkowska-Cader
Seniorka, współtwórczyni questu w Brzesku

Do stworzenia questu w Brzesku zebraliśmy grupę seniorów z wiedzą o historii miasta i talentem do rymowania. Quest to świetny pomysł na spacer nie tylko z młodzieżą czy turystami, ale także z własnymi gośćmi. Z własnego doświadczenia wiem, że moi goście, którzy przyjeżdżają do Brzeska, najczęściej nic o mieście nie wiedzą. Idziemy więc na wspólny spacer questem, który jest dla nich miłą niespodzianką. Wracają później do domów z wiedzą o tym miejscu, którą chętnie się dzielą. A dla mnie jest to podwójna satysfakcja, bo proponuję im coś fajnego, co współtworzyłam. To jak częstowanie chlebem, który sama upiekałam.

”

11. Questy. Radość z odkrywania

Krzysztof Florys, Adam Jarzębski

Od czasu, gdy Amerykanin Steven Glazer zaczął realizację swojego projektu Valley Quest, minęło ponad dwadzieścia lat. Popularność wypracowanej przez niego metody zaangażowania ludzi – w tym seniorów – w turystykę, edukację i odkrywanie lokalnego dziedzictwa ciągle jednak wzrasta. Seniorzy wnieśli spory wkład w powstanie, funkcjonowanie i promowanie tras w ogólnopolskiej sieci Questów – Wypraw Odkrywców, w której znajduje się już około 500 questów.

11.1 Quest – co to takiego?

Nie każdy jeszcze miał z nimi styczność. Technicznie rzecz biorąc, questy to turystyczno-edukacyjne gry terenowe w formie wierszowanych zagadek, bez specjalnie oznakowanych tras i obsługi. Można je przechodzić w wybranym przez siebie momencie – wszystko, czego trzeba, to ulotka lub smartfon oraz gotowość do wyruszenia w trasę. Definicji mają jednak wiele. Odkrywanie dziedzictwa kulturowego i przyrodniczego, turystyka z zagadkami, zabawa podobna do podchodów, poszukiwanie skarbu... Wyższą wartością, którą niesie quest, jest nauka. Z zasady przepętniają go bowiem treści edukacyjne: historyczne, przyrodnicze, etnograficzne. Wiedza o lokalnej tradycji, zwyczajach, językach, wierzeniach, kulinariach, tańcach i tak dalej. Wszystko zależy od inwencji autorów. Finałem questu jest dotarcie do „skarbu” – pieczęci, której odcisk stanowi swoiste trofeum i dowód jego ukończenia. Jak mówi wspomniany twórca i propagator amerykańskiej metody questowej, prawdziwym skarbem questu jest jednak bogactwo miejsca oraz dzielenie się doświadczeniami.

O atrakcyjności poszczególnych questów decyduje ich неповtarzalna treść, za atrakcyjność ruchu questowego odpowiada zaś jednolita forma, przywodząca na myśl popularne w powieściach i filmach historie o pełnych tajemnic miejscach, ukrytych skarbach oraz prowadzących do nich wierszowanych wskazówkach. Questy – których przejście trwa zazwyczaj od jednej do dwóch godzin, choć zdarzają się trasy krótsze, ale i znacznie dłuższe – wciągają, bo są wyjątkowo atrakcyjną grą na świeżym powietrzu. Dobrze też odpowiadają potrzebom tych seniorów, którzy cenią sobie ruch, pokonywanie tras turystycznych, ale z racji wieku wolą

Spacer trasą questu po Celejowie podczas wizyty studyjnej seniorów w gminach Nałęczów, Wąwolnica i Wojciechów (2019)

odkrywać ciekawe miejsca w spokojnym tempie, a ponad gwałtowny napływ adrenaliny na górskich szczytach czy w lunaparkach stawiają wiedzę o otaczającym świecie.

Questy są więc świetną propozycją zarówno dla dzieci i młodzieży, jak i dla osób dojrzałych. A wciągają nie tylko uczestników gry, lecz również jej twórców.

11.2 Uczestnictwo

Raz jeszcze powtarzając za Glazerem: „Osoby tworzące quest wchodzą w głęboką relację z miejscem oraz prawdziwe poczucie przynależności.”. I dalej: „Wielu ludzi nie wie, jak i gdzie szukać doświadczeń. Quest jest szczególną formą zaproszenia do wykonania pierwszego kroku, który zbliża ich do własnej społeczności oraz miejsc czyniących ich małą ojczyznę niepowtarzalną”. Słowa te nawiązują do wielkiej wartości questów, jaką jest uczestnictwo lokalnej społeczności w ich powstawaniu. Gra ta wymaga bowiem niemałego wysiłku twórców włożonego w poznanie miejsc, przygotowanie atrakcyjnej trasy i ciekawą, wierszowaną opowieść. To wszak nie harcerskie podchody ze strzałkami na leśnych ścieżynach, ale prawdziwe odkrywanie skarbów lokalnego dziedzictwa. Questy przeważnie rodzą się dzięki metodzie warsztatowej, co oznacza, że ich współautorami są mieszkańcy, ludzie znający teren: przewodnicy, regionaliści, nauczyciele, pracownicy ośrodków kultury czy reprezentanci organizacji pozarządowych. W ten sposób, przy udziale miejscowych pasjonatów – nierzadko seniorów – powstało większość polskich Wypraw Odkrywców.

Skarby Górali

W ramach projektu „Odkrywanie skarbów dziedzictwa południowej Małopolski” realizowanego w latach 2017 – 2020 powstało 50 questów na terenach zamieszkałych przez górali babiogórskich, białych, kliszczackich, nadpopradzkich, orawskich, pienińskich, spiskich i zagórzańskich. Pod hasłem „Poznaj górala spoza Podhala!” odkrywane i upowszechniane było dziedzictwo tych grup, tytułowe Skarby Górali, a działa się to przy intensywnym udziale mieszkańców, w tym seniorów. Włączali się oni do twórczej pracy na każdym etapie tworzenia questów i opieki nad nimi czy ich promocji.

Więcej informacji na: www.skarbygorali.pl

Seniorzy – jako eksperci przyrodnicy, historycy czy geografowie – często stanowią trzon grupy warsztatowej tworzącej quest. To oni wnoszą nieocenione, wieloletnie doświadczenie swojego miejsca zamieszkania, dzieląc się także niestandardową, wyszukaną wiedzą na jego temat.

Niektóre grupy tworzące questy złożone są z przedstawicieli seniorów, osób w średnim wieku, ale i młodzieży. Praca warsztatowa w takim gronie sprzyja integracji międzypokoleniowej i uczeniu się od siebie nawzajem. Seniorzy poznają nowoczesne technologie wykorzystywane w questach, takie jak aplikacja mobilna, sposoby mapowania i zapisywania atrakcji itp. Sami zaś przekazują cenne informacje dotyczące dziedzictwa, uczą młodszych lokalnej kultury, dostarczają wiedzy na temat zagrożonych odejściem w niepamięć obyczajów, rzemiosł, legend.

Praca warsztatowa nad questem wymaga szeregu kompetencji od osób w nią zaangażowanych. By kompleksowo stworzyć taką wyprawę, potrzeba zmysłu orientacji w terenie, znajomości miejsc i wiedzy ogólnej (o przyrodzie, historii, kulturze), drygu do rymowania, rysowania czy rzeźbienia. I to właśnie często seniorzy są osobami, które takie umiejętności wnoszą.

11.3 Radość z odkrywania

Gotowe questy są wspaniałą metodą poznawania miejsc. Uczestnik tej specyficznej gry zaangażowany w nieustanne poszukiwanie dalszej drogi czy też odpowiadanie na kolejne zagadki nie nudzi się i podekscytowany dociera do skarbu. Poprzez zaangażowanie w przygodę na trasie i własne odczucie miejsca czerpie z niego jak najwięcej i to doświadczenie miejsca pozostaje z nim na długo.

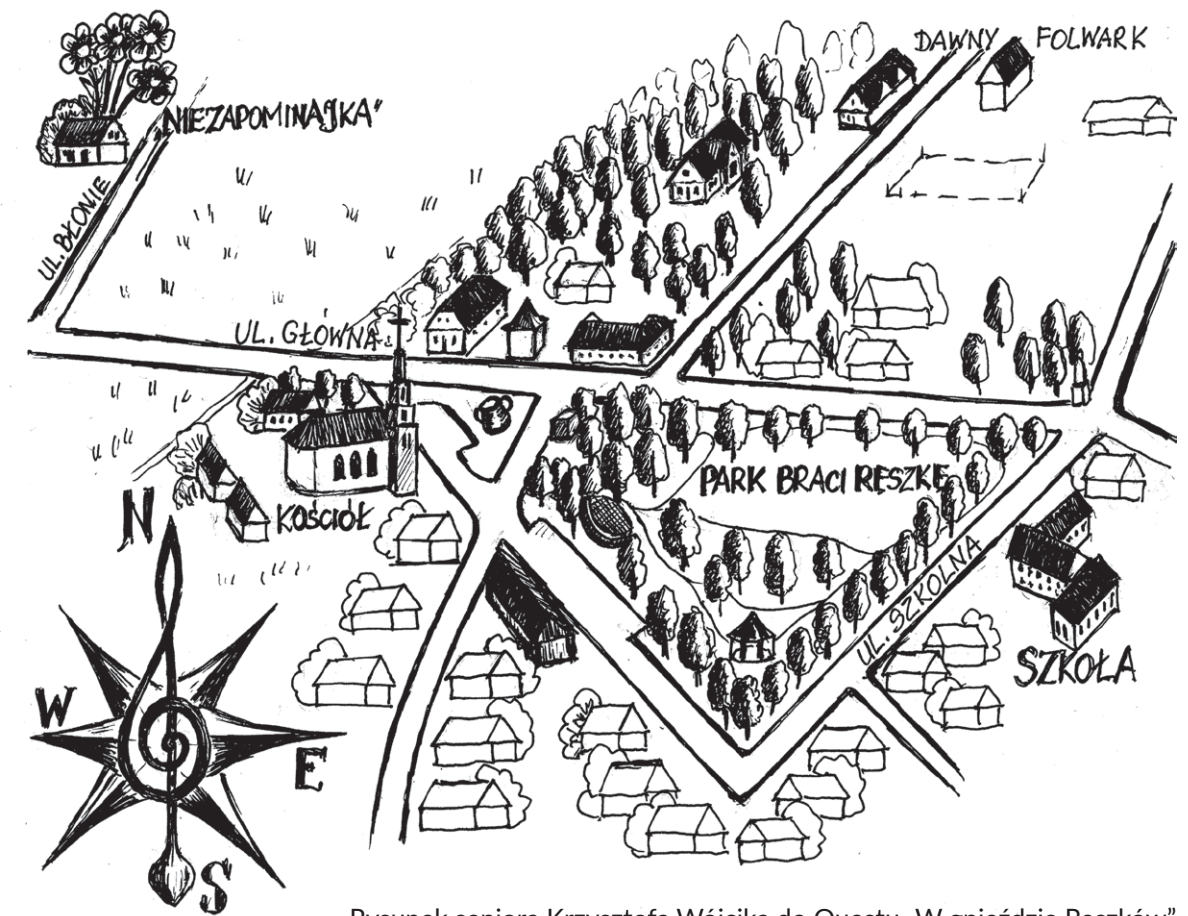
Podobnie jak tworzenie questu, tak też wędrówka nim daje możliwość integracji między i wewnątrzpokoleniowej. Dlatego questy są polecane rodzinom, ale także seniorom, którzy bawią się na nich, jednocześnie w przystępny sposób przyswajając wiedzę o odwiedzanych miejscach.

Każdy quest terenowy wymaga wybrania się na jego trasę. Dopiero na niej odkrywca ma możliwość odpowiedzi na zagadki, które można znaleźć dzięki bacznej obserwacji w terenie. Zatem questy wyciągają nas z domów, sprzed telewizorów, komputerów i zapraszają do ruchu na świeżym powietrzu.



Spacer trasą questu po Kętach podczas wizyty studyjnej seniorów (2019)

Padły tu już także słowa, że największym skarbem questów jest bogactwo miejsc. Na tym jednak przyjemność z zabawy się nie kończy. Na koncie użytkownika na stronie questy.org.pl publikowany jest ranking najaktywniejszych podróżników, z największą liczbą odwiedzonych tras. Z uczestnictwem w ruchu questowym wiążą się różne aktywizujące oraz promujące ruch konkursy publikowane na fejsbukowym fanpejdżu „Questy – Wyprawy Odkrywców”: na najlepszą relację z questu, na scenariusz lekcji historii z wykorzystaniem questu i tak dalej. Do rąk najbardziej wytrwałych odkrywców trafiają gadżety, albumy, mapy, akcesoria podróżnicze. A od zeszłego roku – również odznaki.



Rysunek seniora Krzysztofa Wójcika do Questu „W gnieździe Reszków”

11.4 Odznaka PTTK

Strategiczne partnerstwo między programem „Questy – Wyprawy Odkrywców” a Polskim Towarzystwem Turystyczno-Krajoznawczym zawarto w listopadzie 2019 r. Na mocy podpisanego porozumienia do życia powołana została ogólnopolska Odznaka PTTK – Questy Wyprawy Odkrywców w kategoriach: popularnej, małej (brązowej, srebrnej, złotej) i dużej (brązowej, srebrnej, złotej), a także Odznaka Honorowa wraz z tytułem Ambasadora Questów, przyznawana za szczególne zasługi dla ruchu. Jej regulamin także można odnaleźć na stronie questy.org.pl. Przez rok funkcjonowania odznaki zdobyto ich już ponad 500! W kraju jest już trzydziestu pięciu Ambasadorów Questów, a także wąskie grono zdobywców odznaki małej w stopniu złotym. Liczy się nie tylko liczba pokonanych tras, ale również liczba województw, jakie się przy tej okazji odwiedziło, aby z ulotką lub smartfonem w ręku poznać piękne miejscowości, górskie i leśne drogi, stare zamki, dwory, młyny, cmentarze, uroczyska. Kto choć raz to uczynił, zna korzyści płynące z tej rozrywki, konieczny minimalny wysiłek oraz związane z nią wydatki.

Seniorzy na questach

Każdy z dotychczasowych projektów senioralnych Fundacji Mapa Pasji (projekty z cyklu „Przestrzeń dla seniorów” realizowane w latach 2018-2020) zakładał wędrowki questami. Takie działania miały kilka celów:

- testowanie questów oraz dostosowanie ich tras dla osób starszych oraz osób z niepełnosprawnościami,
- aktywne poznawanie miejsc odwiedzanych na wizytach studyjnych,
- integrację wewnątrz grup uczestniczących w wizytach studyjnych oraz integrację takich grup z lokalnymi seniorami.

Wędrowki questami cieszyły się dużym zainteresowaniem zarówno wśród seniorów odwiedzających daną miejscowość, jak i wśród gospodarzy. Ci ostatni niejednokrotnie wspominali, że widzieli pewne miejsca, słyszeli pewne historie o swojej miejscowości pierwszy raz i quest pozwolił im na nowo odkryć miejsce, w którym żyją od zawsze.

11.5 Dostępność i nowoczesność

Ważną przecież cechą questów jest ich bezpłatność dla użytkowników. Tworzenie finansują instytucje zainteresowane rozwojem turystyki i edukacji, przeważnie samorządy i Lokalne Grupy Działania. Uczestnik musi tylko wydrukować ulotkę bądź ściągnąć darmową aplikację „Questy – Wyprawy Odkrywców” czy „Skarby Górali” i uruchomić quest w wersji mobilnej. Ulotki można też oczywiście zdobyć już w wydrukowanej formie w urzędach, ośrodkach kultury, muzeach itd. Zaletą aplikacji mobilnej jest korzystanie na trasie z GPS-u, który potwierdza dotarcie do właściwych punktów, chociaż wymaga ona też nieco więcej cierpliwości – zwłaszcza w miejscach gęsto zabudowanych lub zalesionych, w których system ten potrzebuje chwili na zlokalizowanie użytkownika. Żadna inna edukacyjna gra terenowa nie łączy jednak zabawy na świeżym powietrzu z wykorzystywaniem nowoczesnej technologii służącej do gier, questy to pierwsza taka symbioza. Nie trzeba chyba dodawać, że jest świetnie skrojona do potrzeb młodych ludzi, którzy rzadko i niechętnie, nawet na łonie przyrody, tracą z oczu swoje elektroniczne urządzenia. A warto zauważyć, że i coraz więcej seniorów zalicza się też do tej grupy.

Questy – bezpieczna rozrywka w dobie pandemii

Questy – Wyprawy Odkrywców są dobrą odpowiedzią na obostrzenia i ograniczenia wynikające z pandemii SARS COV-2. Na trasę można się wybrać samemu bądź z rodziną, z którą na co dzień przebywamy. Nie ma też konieczności spotykania się z kimkolwiek, jak również – w opcji z aplikacją – dotykania czegokolwiek. To bezpieczna, niemassowa ekoturystyka.

Wędrowanie questami to sztuka odnajdywania wyjątkowości w rzeczach pozornie zwykłych. Gotowe questy są doskonałą formą zwiedzania ciekawych miejsc (także tych na pozór pozbawionych atrakcji), stanowiąc wartościowe uzupełnienie oznakowanych szlaków i tras turystycznych – przede wszystkim tych nastawionych na prezentację dziedzictwa przyrodniczego i kulturowego i bazujących na lokalnej wiedzy. Questy stopniowo pokonują kolejne bariery: geograficzne, technologiczne, informacyjne. Co jednak najważniejsze – działają w setkach polskich miejscowości, od Tatr do Bałtyku. Ich rozwój powoduje, że zyski – dla turystyki, odkrywania dziedzictwa, popularyzacji wiedzy, samopoczucia i samoświadomości, zdrowia i kondycji seniorów – obserwujemy każdego dnia.



Seniorki z Wojciechowa na trasie questu po Miechowie (2019)

Fragment questu „Tajemnice miechowskich Bożogrobców”

Autor: Krystyna Gamrat, Miechowska Rada Seniorów

W moim mieście Miechowie was witam,
Ja – syn tej ziemi, Maciej Miechowita.
U Bożogrobców nauki pobierałem,
Zanim krakowskim uczonym zostałem.

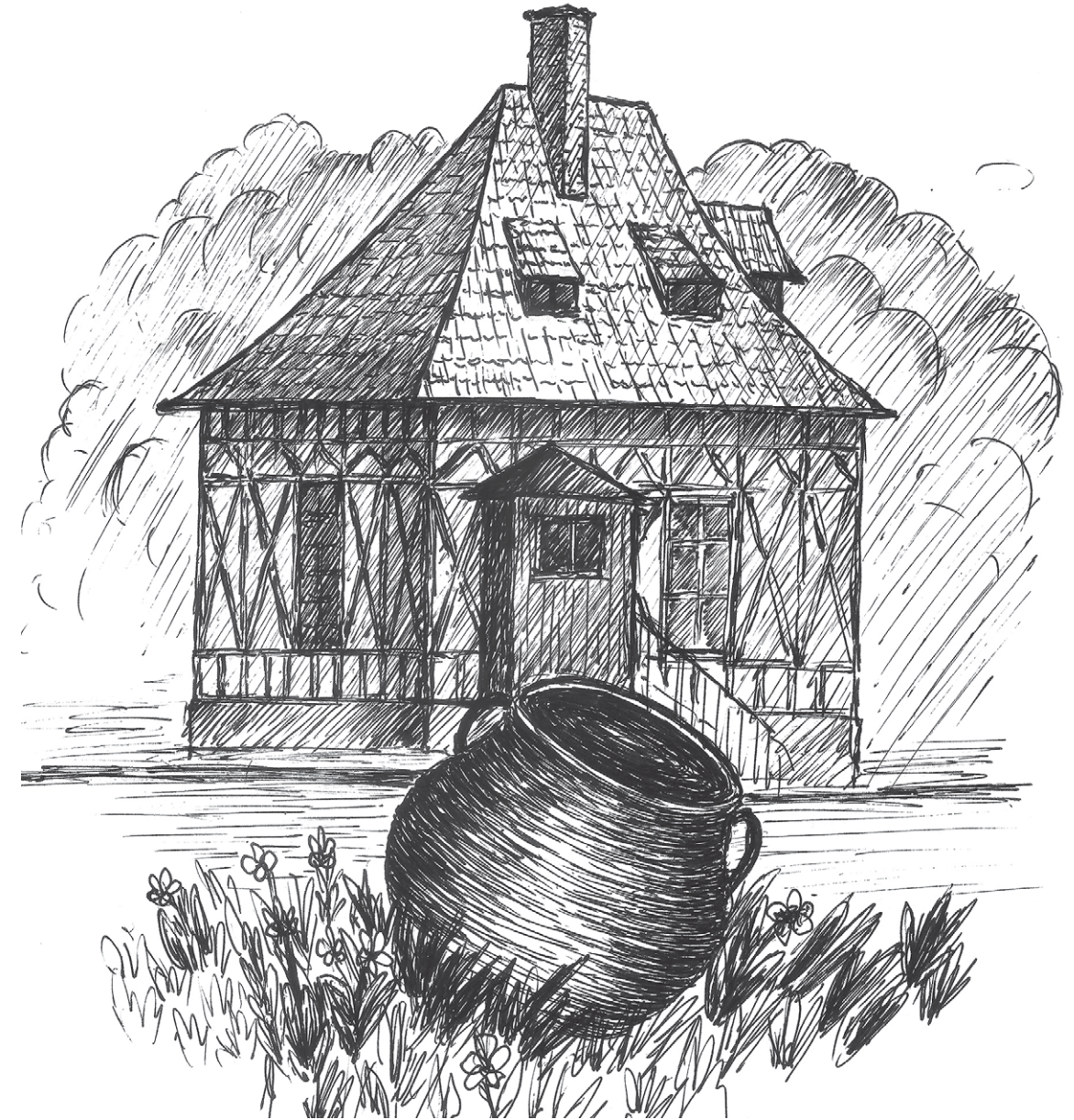
Po wiekach Miechowianie mnie docenili
I na cokole mój pomnik postavili.
Dziś wyruszam z wami w drogę,
Odnaleźć skarb zakonników pomogę.

Skręćmy więc w lewo w moją ulicę.
Po prawej stronie widzisz kamienice,
Po lewej zaś to, co u nas najcenniejsze,
Kościół Grobu Bożego z tytułem _ _ $\frac{\square}{3}$ _ _ _ _ Mniejszej.

Na wieży kościoła – kula czyli gała,
A na niej figura Chrystusa wspaniała.
Zmartwychwstały Syn Boży nad miastem króluje
I swymi ramionami ludzkość obejmuje.

Pamiętaj!

- Wędrowanie questami to świetny sposób na nietuzinkowe i aktywne poznanie i promowanie miejsca (w tym swojej miejscowości) oraz integrację między- i wewnątrzpokoleniową.
- Na bezpłatny spacer questem można się wybrać w dogodnym dla siebie czasie z wydrukowaną ulotką bądź aplikacją mobilną (więcej na: www.questy.org.pl).
- Tworzenie questów to dobry pomysł na działanie z seniorami. Warto skorzystać z pomocy trenera Questów – Wypraw Odkrywców.
- Warto dołączyć do społeczności „questowiczów” na portalu Facebook (@wyprawy-odkrywcow) oraz na Instagramie (@questywyprawyodkrywcow), by być na bieżąco z aktualnościami, uczestniczyć w konkursach czy też dzielić się wrażeniami z odwiedzin na questach.



Rysunek seniora Krzysztofa Wójcika do Questu „W gnieździe Reszków”



Przeżyj przygodę
www.questy.org.pl

Oddajemy w Wasze ręce poradnik, który, mamy nadzieję, będzie dla Was pomocą i inspiracją do działania na rzecz swoich lokalnych środowisk – również w trudnych czasach pandemii COVID-19 i po nich. Jest to owoc doświadczeń Fundacji Mapa Pasji ze współpracy z ponad dwudziestoma różnymi środowiskami senioralnymi z Polski południowej. Działania te były realizowane w latach 2018-2020 w ramach serii projektów pod nazwą „Przestrzeń dla seniorów”, współfinansowanych z programu ASOS 2014-2020. Bogatsi o te jakże wartościowe i ciekawe doświadczenia, postanowiliśmy podzielić się nimi z Wami – aktywnymi Seniorami, którzy nie boją się wyzwań i szukają pomysłów na rozwój swój i swoich społeczności.

Anna Jarzębska, Fundacja Mapa Pasji
www.mapapasji.pl



Fundacja
Mapa Pasji

ASOS 2014-2020

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

Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej

Współfinansowano ze środków otrzymanych od Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej
w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020.

ISBN 978-83-956959-2-6