

Przyjazna przestrzeń dla aktywności seniorów

Aktywność społeczna Rad seniorów jako siła zmian lokalnych



Broszura wydana w ramach projektu: Skuteczne Rady Seniorów

2025

Przyjazna przestrzeń dla aktywności seniorów

W Polsce wzrasta liczba osób, które przekroczy 60 rok życia. Niezależnie od tego czy jest to duże miasto czy mała miejscowość, seniorzy chcą być zauważeni jako ważna grupa społeczna mająca swoje potrzeby i mogąca zaangażować się w wiele inicjatyw. To seniorzy mogą być i często są ważną częścią lokalnej społeczności pokazując rozwiązania dotyczące tworzenia przyjaznej przestrzeni bez barier czy tworzenia przyjaznego środowiska dla społecznej aktywności. To seniorzy mogą wpływać na decyzje dotyczące pomocy społecznej dla potrzebujących starszych osób czy tworzenia sieci pomocy sąsiedzkiej.

Seniorom leży też na sercu stan środowiska senioralnego, pamiętają czasy kiedy był bardziej stabilny a przyszłość dla kolejnych pokoleń rysowała się w pozytywnych barwach.

Przykłady społecznej aktywności seniorów prezentujemy w niniejszej broszurze jako inspirację podejmowania działań i inicjatyw lokalnych w mniejszych gminach. Fundacja Przestrzeń dla Obywateli animuje i wspiera aktywność seniorów w tych środowiskach.



Przyjazne środowisko społeczne

Przyjazne środowisko społeczne umożliwia seniorom aktywność poza obowiązkami rodzinnymi. Po 60 roku życia seniorzy nie tylko opiekują się wnukami, ale również chętnie angażują się w działania kierowane do innych grup wiekowych. Powstają grupy pomocy sąsiedzkiej opiekujące się potrzebującymi osobami, które nie mogą wychodzić z domu, zakładane są Koła Gospodyń Wiejskich, w których seniorki rozwijają swoje talenty kulinarne i rękodzielnicze. Realizowane są projekty międzypokoleniowe, w których np. seniorzy opowiadają bajki najmłodszym w szkole i przedszkolu.

Powstają również Rady Seniorów, grupujące osoby aktywne i z pomysłami na prowadzenie działań lokalnych. Ważne, aby tę społeczną aktywność wspierała gmina i organizacje pozarządowe.

Rady Seniorów mają charakter inicjatywny, doradczy, konsultacyjny dla Rad Gmin oraz Wójtów, Burmistrzów, Prezydentów wspierając realizację lokalnych polityk senioralnych.

Rady Seniorów mogą być powoływane na podstawie nowelizacji ustawy o samorządzie gminnym z 2013 r. Artykuł 5 c rozdziału 1 mówi że gmina >sprzyja solidarności międzypokoleniowej oraz tworzy warunki do pobudzenia aktywności obywatelskiej osób starszych w społeczności lokalnej". Coraz więcej seniorów chce powołać swoje ciała przedstawicielskie, które na poziomie gminy będą proponowały istotne rozwiązania dla tej grupy wiekowej.



Jak mogą powstawać Rady Seniorów

Rady Seniorów mogą powstawać z inicjatywy własnej Rady Gminy lub też na wniosek zainteresowanych środowisk. Oznacza to, że z inicjatywą powołania Rady może wystąpić np. organizacja senioralna, grupa seniorów, Uniwersytet III Wieku. Zgodnie z ustawą, powołanie Rady seniorów wymaga nadania statutu, który określa m.in.: cele, zadania, tryb wyboru i funkcjonowania Rady.



Zwykle Rady w mniejszych gminach liczą do kilkunastu osób, a kadencja Rady trwa od 3 do 4 lat. Statuty określają również sposób wyboru członków Rady. W zależności od gminy stosowane są różne modele.

W gminach mniejszych zwykle środowiska, organizacje senioralne, podmioty realizujące politykę senioralną wskazują kandydatów do Rady Seniorów. Obsługę Rady wykonuje samorząd w ramach pracy Urzędu Gminy/Miasta. Seniorzy mogą wówczas korzystać z pomieszczeń i pomocy organizacyjnej Urzędu.



Jakie działania podejmują Rady Seniorów:

- opiniują lokalne strategie, programy rozwoju, projekty uchwał, politykę senioralną, podejmowane przedsięwzięcia lub inwestycje np. gdzie ma powstać Dom Dziennego Pobytu seniora, czy Uniwersytet III Wieku,
- organizują cykliczne wydarzenia np. Dzień Seniora, Senioralia, imprezy integracyjne,
- organizują szkolenia, warsztaty, debaty, konferencje dla seniorów,
- animują różnego typu aktywizujące zajęcia rozwijające pasje, zainteresowania seniorów,
- promują zajęcia z profilaktyki zdrowotnej czy zgłaszają potrzeby dostępu do określonego rodzaju usług zdrowotnych,
- animują wolontariat osób starszych,
- zgłaszają pomysły związane z likwidacją barier architektonicznych, organizowaniem czasu wolnego seniorów i bezpieczeństwem seniorów,
- prowadzą punkty konsultacyjna 3 doradcze dla seniorów lub pełnią cykliczne dyżury gdzie można zgłaszać trudne sprawy,
- wspierają funkcjonowanie Uniwersytetów III Wieku, podnoszą umiejętności cyfrowe i językowe seniorów,
- uczestniczą w posiedzeniach Rad Gmin,
- współpracują z Gminnymi Ośrodkami Pomocy Społecznej, Powiatowymi Centrami Pomocy Rodzinie, Domami Dziennego Pobytu seniorów.

Rady Seniorów nie dysponują środkami finansowymi na swoje działania, ale mogą je realizować dzięki współpracy z organizacjami i podmiotami wspierającymi seniorów w gminie.



Przykłady Rad Seniorów działających w mniejszych gminach:

Rada Seniorów w Złotoryi



Rada Seniorów w Złotoryi powstała w 2014 r. z inicjatywy środowisk senioralnych, liczy 15 członków.



Przykładowe inicjatywy:

- organizacja debat senioralnych, w trakcie których seniorzy mogli zgłaszać swoje potrzeby i propozycje rozwiązań,
- współpraca z Urzędem i realizacja projektów szkoleniowych dla Rady Seniorów, ze środków wojewódzkich,
- współpraca z Fundacjami pozarządowymi i udział w projektach: Cyfrowe Rady Seniorów, Partycypolis sposobem na aktywizację seniorów i inne,
- realizacja miejsca integracji seniorów i nasadzenia zieleni przy Klubie Senior+, obsadzenie klombu przy Kościele, nasadzenia kwitnących krzewów przy Muzeum Złota i inne,
- prowadzenie oficjalnego profilu Rady na Facebooku, organizacja spotkań świątecznych, bali dla seniorów, pochodów, wycieczki i pikniki integracyjne,
- akcje społeczne: sprzątanie, sadzenie krakusów, malowanie palet, składanie kwiatów pod pomnikiem.

Rada Seniorów w Środzie Śląskiej

Rada Seniorów w Środzie Śląskiej powstała w 2024 r. powołana do reprezentowania interesów seniorów w Gminie Środa Śląska. Rada liczy 7 osób.

Przykładowe inicjatywy:

Diagnozowanie potrzeb

Diagnozowanie realnych potrzeb osób starszych na terenie gminy, podczas spotkań dyskusyjnych

Podnoszenie kompetencji

Podnoszenie kompetencji poprzez szkolenia dla Rad Seniorów ze środków wojewódzkich

Komunikacja

Prowadzenie oficjalnego Facebooka Rady

Organizacja wydarzeń

Organizacja warsztatów dla seniorów np. z udzielania pierwszej pomocy

Współpraca

Współpraca z Urzędem Gminy i organizacjami pozarządowymi



Rada Seniorów w Kostomłotach

Rada Seniorów w Kostomłotach została powołana w 2020 r, składa się z osób 12 osób ze środowisk senioralnych.

Przykładowe inicjatywy:

- organizacja wycieczek krajoznawczych i kulturalnych dla seniorów z gminy,
- organizacja szkoleń dla seniorów np. z bezpieczeństwa osób starszych,
- organizacja imprez okolicznościowych, festynów i konkursów dla seniorów,
- prowadzenie oficjalnego Facebooka Rady,
- współpraca z Urzędem Gminy i organizacjami pozarządowymi.



Jak wspierać udział seniorów w życiu społecznym - zadania dla samorządów i organizacji:

- informować i edukować w sposób prosty o prawach i obowiązkach oraz mechanizmach dialogu obywatelskiego,
- dbać o przystępność informacji pisanych i mówionych, m.in. prosty język, duże litery, czytelne nagłówki,
- włączać aktywnie seniorów w decyzje publiczne poprzez informowanie, zachęcanie do udziału w konsultacjach, opiniowanie, czy uczestnictwo we wdrażaniu strategii, planów, programów,
- włączać seniorów w planowanie przyjaznej przestrzeni i likwidowanie barier funkcjonalnych,
- przeciwdziałać wykluczeniu cyfrowemu seniorów, pokazywać korzyści z dostępu do Internetu, szkolić z obsługi komputera, udostępniać sprzęt,
- pomagać w powoływaniu reprezentacji seniorów: Forów Seniorów, Rad Seniorów,
- wspierać stowarzyszanie się seniorów 3 udostępniać lokal, materiały, sprzęt, pomoc wolontariuszy,
- mobilizować radnych 60+ do reprezentowania interesów seniorów,
- organizować konkursy na zadania pożytku publicznego, których odbiorcami mogą być organizacje senioralne,
- integrować środowiska organizacji pozarządowych i organizacji senioralnych,
- kształcić liderów seniorów, animatorów seniorów, wolontariuszy, którzy mogą na co dzień pomagać aktywizować tę grupę,
- dążyć, aby dialog obywatelski z seniorami stał się integralną częścią polityki lokalnej.

Przyjazna przestrzeń dla seniorów

Przyjazna przestrzeń dla seniorów zachęca do aktywności, wychodzenia z domu, wspólnego spędzania wolnego czasu, jest bezpieczna i bez barier. To również przestrzeń do nawiązywania kontaktów i czucia się potrzebnym. Dlatego należy tworzyć warunki do angażowania seniorów w planowanie przestrzeni oraz zmienianie najbliższego otoczenia, tak aby było dla nich przyjazne.

To seniorzy mają najlepszą znajomość lokalnych potrzeb, problemów i głębokie zrozumienia jak dany obszar może funkcjonować. Bywa też tak że seniorzy mogą realizować swoje pomysły w przestrzeni i są wykonawcami ciekawych i prostych projektów, z których są dumni i chętnie spędzają w tych miejscach czas.

Jaką przestrzeń mogą tworzyć seniorzy?

- miejsca zieleni w najbliższym sąsiedztwie, tak aby mogli o nie bezpośrednio dbać np. w miejscach gdzie najczęściej spędzają czas, w mini ogródkach, skwerach, miejscach rekreacji, miejscach przed świetlicami, czy na terenie ogrodów działkowych,
- zielone zakątki dla seniorów 3 miejsca z ławkami, zielenią i cieniem, osłonięte od wiatru, miejsca na ognisko i grill zbudowane z przyjaznych, ekologicznych materiałów,
- przestrzeń przyjazną i bioróżnorodną dla owadów, ptaków, w których sadi się gatunki drzew, krzewów i bylin nektarodajnych, które są korzystne dla przyrody, zapewniają cień.



Zalecenia dla samorządów:

tworzenie terenów zielonych zapewniających korzystny klimat z ławkami, ścieżkami o gładkiej nawierzchni, toaletami, także w sąsiedztwie miejsca zamieszkania,

miejsca do siedzenia rozmieszczone w przestrzeni publicznej w regularnych odstępach,

chodniki nie powodujące ślizgania się, nie zastawione samochodami,

zielone światło na przejściach dla pieszych, tak długo aby osoby starsze mogły skorzystać, przejścia regularnie rozmieszczone i odpowiednio oznakowanie,

wyposażenie budynków: windy, podjazdy, poręcze, krzesła, toalety, miejsca parkingowe dla osób starszych,

kolorystyczne oznakowanie przestrzeni,

tania komunikacja publiczna uwzględniająca potrzeby osób starszych,

włączanie seniorów w planowanie przestrzeni i rozwiązań jej dotyczących.

Seniorzy w liczbach

- Liczba ludności Polski 37,5 mln
- Liczba osób w wieku 60+ 10 mln co stanowi 27% populacji Polski
- Najliczniejsza grupa seniorów to osoby w wieku 60-64 - 28,4%
- Większość osób starszych to kobiety 58,1%
- Przeciętne trwanie życia kobiety to 82,2 lat a mężczyzn3 74,9 lat
- Seniorzy aktywni zawodowo 7,6%
- Seniorzy zadowoleni ze sposobu spędzania czasu wolnego to 64,5 %
- Osoby starsze, korzystające z komputera 34,1 %



**Projekt dofinansowany ze środków rządowego programu
wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+”
na lata 2021–2025**



**Fundacja
Przestrzeń
dla Obywateli**