

RADY SENIORÓW W DZIAŁANIU

Katarzyna Sztop-Rutkowska



Laboratorium Badań
i Działań Społecznych

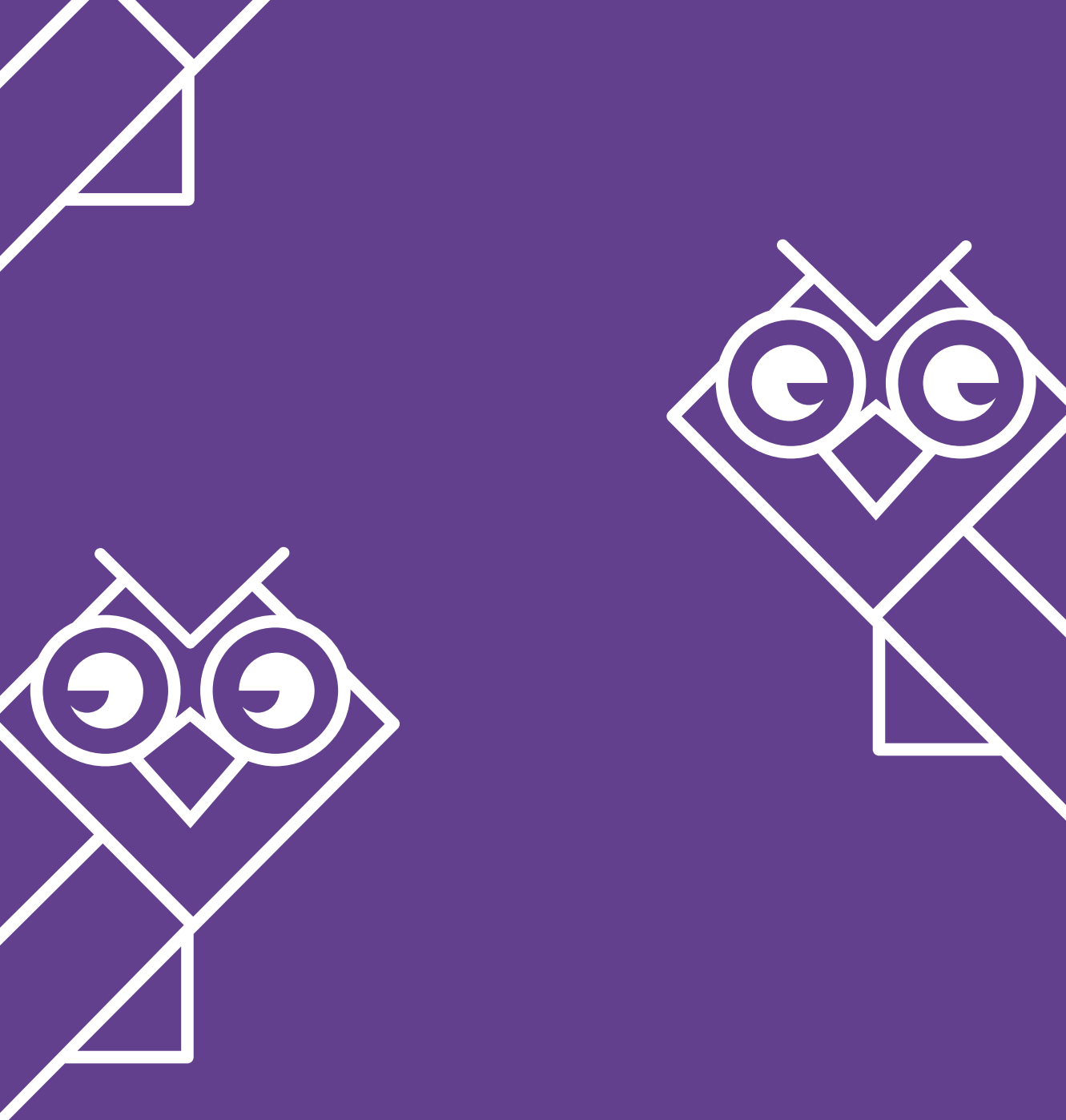




Katarzyna Sztop-Rutkowska

RADY SENIORÓW W DZIAŁANIU

Białystok 2017



Dr Katarzyna Sztop-Rutkowska

Pomysłodawczyni i prezeska zarządu Fundacji Laboratorium Badań i Działań Społecznych „SocLab”. Adiunkt w Instytucie Socjologii i Kognitywistyki Uniwersytetu w Białymstoku. Brała udział w kilkunastu projektach badawczych dotyczących takich tematów, jak: pamięć lokalna, edukacja kulturowa, polityka kulturowa i partycypacja publiczna. Certyfikowana trenerka. Zaangażowana w dialog obywatelski na poziomie lokalnym. Absolwentka programu Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności „Szkoła Liderów”, koordynatorka TechKlubu Białystok.

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE	4
ROLA RAD SENIORÓW	6
Rady seniorów a partycypacja obywatelska	7
Rady seniorów a zmiany demograficzne	8
Przyszłość rad seniorów.....	10
POWSTAWIANIE RAD SENIORÓW	10
FUNKCJONOWANIE RAD SENIORÓW.....	13
Funkcja konsultacyjna	15
Funkcja doradcza	17
Funkcja inicjatywna.....	18
WYWIAD Z PREZYDENTEM MIASTA PRUSZKOWA JANEM STARZYŃSKIM....	20
WYWIAD Z MARIĄ LAURYN, PRZEWODNICZĄCĄ SUWAŃSKIEJ RADY SENIORÓW PRZY PREZYDENCIE MIASTA SUWAŁKI	24
INSPIRACJE	29
Usługi dla seniorów w e-urzędzie	29
Senior Web z Holandii	30
Innowacje dla seniorów z Fundacji „Stocznia”	31
Siłownia pamięci.....	31
Smaczne babcie.....	32
Memo	32
Legionowska Rada Seniorów	33

WPROWADZENIE

Fundacja Laboratorium Badań i Działań Społecznych „SocLab” od 2011 roku wspiera mieszkańców i struktury samorządu lokalnego w tworzeniu przestrzeni współpracy i dialogu. Jesteśmy przekonani, że prawdziwa, trwała demokracja tworzona jest przez wzmacnianie głosów mieszkańców. Do tego służą różne metody partycypacji, takie jak konsultacje społeczne, w tym budżet obywatelski, lokalna inicjatywa uchwałodawcza czy ciała dialogu obywatelskiego (rady seniorów, rady działalności pożytku publicznego). Jedną z ważniejszych grup, z którymi do tej pory współpracowaliśmy, są osoby starsze. Nasze działania w 2017 roku skupiliśmy w województwie podlaskim na tworzeniu nowych rad seniorów, jak również na wspieraniu rad już istniejących.

W ramach naszego projektu pracowaliśmy z radami seniorów w takich gminach, jak Białystok, Łapy i Augustów, powołaliśmy również grupy inicjatywne w Bielsku Podlaskim, Kolnie, Supraślu i Wasilkowie. Wszystkie grupy otrzymały od nas merytoryczne wsparcie, które zostało oparte na wstępnej diagnozie potrzeb.

W ramach projektu uczestnicy i uczestniczki brali udział w dwudniowym seminarium na temat rad seniorów w Białymstoku, na którym mogli zapoznać się z niezbędnymi informacjami na temat efektywnego funkcjonowania rad seniorów w Polsce, jak również narzędzi i metod umożliwiających im podejmowanie oddolnych inicjatyw oraz samodzielnych działań na rzecz środowiska seniorów i ich najbliższego otoczenia. Spotkanie miało też charakter sieciujący, co zaowocowało dalszą współpracą, również poza projektem.





Każda z grup na podstawie wyników diagnozy otrzymała merytoryczne i organizacyjne wsparcie swoich działań. Były to szkolenia, spotkania integrujące różnorodne organizacje działające na rzecz seniorów w gminie, broszury informujące o radach seniorów czy pomoc przy tworzeniu standardów komunikacji w istniejących radach. Podczas wyjazdu studyjnego mieliśmy też okazję zobaczyć, jak jest realizowana polityka senioralna i jak skutecznie działają rady seniorów w Gdyni i Pruszkowie, oraz zapoznać się z działaniami na rzecz seniorów Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „e” w Warszawie.

Niniejsza publikacja to w założeniu kompendium wiedzy dla obecnych i potencjalnych członków i członkiń rad seniorów oraz przedstawicieli urzędów gmin na temat rad seniorów. Zawiera podstawowe informacje dotyczące funkcjonowania rad seniorów, ich roli i zadań oraz zasad sprawnego działania, a także inspiracje i pomysły aktywizowania osób starszych i zmieniania miast i gmin pod kątem ich potrzeb.

Mamy nadzieję, że współpraca z radami seniorów oraz środowiskiem osób starszych w województwie podlaskim będzie owocna i sprawi, że nasze gminy będą coraz bardziej przyjazne wobec swoich starszych mieszkańców.

Katarzyna Sztop-Rutkowska
Agnieszka Maszkowska

ROLA RAD SENIORÓW

Rady seniorów stają się w Polsce coraz bardziej popularne. Zazwyczaj powstają na mocy art. 5c Ustawy z dnia 8 marca 1990 roku o samorządzie gminnym (Dz.U. z 2016 r. poz. 446 i 1579). W kraju obecnie działa 290 gminnych rad seniorów¹.

Na terenie województwa podlaskiego do tej pory powołano 10 gminnych rad seniorów, dodatkowo w grudniu 2017 roku została utworzona wojewódzka Rada Seniorów przy Marszałku Województwa Podlaskiego. Pierwszą radą w naszym regionie była Suwalska Rada Seniorów (2014), która do dziś jest bardzo aktywna i którą w niniejszej publikacji przedstawiamy jako wzorcową. W 2015 roku powstało aż pięć rad seniorów: w Kuleszach Kościelnych, Łapach, Puńsku, Łomży i Augustowie. W następnym roku na mapie województwa pojawiły się kolejne trzy: rada seniorów w Białymstoku, w Sejnach i Dąbrowie Białostockiej². W 2017 roku powstała rada seniorów w Choroszczy, a przy wsparciu działań Fundacji SocLab, w ramach projektu „Rady seniorów w działaniu”, uchwałą o utworzeniu gminnej rady seniorów podjęto w Supraślu (wybory do niej mają być przeprowadzone w 2018 roku). Wiele wskazuje również na to, że rady już wkrótce powstaną w Bielsku Podlaskim, Wasilkowie i Kolnie.

Większość rad w Polsce utworzono na podstawie nowego przepisu (art. 5c) Ustawy z dnia 11 października 2013 roku o zmianie ustawy o samorządzie gminnym, w którym ustawodawca wprowadził możliwość tworzenia gminnych rad seniorów. Przed wprowadzeniem tych zapisów w Polsce powstało 50 rad seniorów lub ciał dialogu społecznego³. Czy wobec tego rad seniorów jest w Polsce dużo? Patrząc na dane ogólnopolskie, można stwierdzić, że statystyki wciąż nie są imponujące. Jeśli wziąć pod uwagę liczbę gmin w Polsce, okaże się, że rady seniorów funkcjonują zaledwie w 12 proc. z nich. Należy jednak wziąć pod uwagę, że możliwość tworzenia rad na mocy ustawy o samorządzie jest stosunkowo nowa, dlatego można się spodziewać, że takie inicjatywy będą podejmowane coraz częściej.

1 Zob.: <http://www.sejm.gov.pl/sejm8.nsf/biuletyn.xsp?documentId=031402D6C2C5BC-30C12581E7004CC069>, z dn. 30.06.2017.

2 *Informacja o sytuacji osób starszych w Polsce za rok 2015*, Ministerstwo Rodziny, Pracy i Spraw Społecznych, Warszawa 2016, s. 226 oraz kwerenda własna.

3 *Zoom na rady seniorów*, http://zoomnaradyseniorow.pl/wp-content/uploads/2014/12/ZOOM-www_ost.pdf, z dn. 10.11.2017.

Rady seniorów a partycypacja obywatelska

Rady seniorów mogą stać się bardzo ważnym narzędziem partycypacji obywatelskiej. Są częścią demokracji lokalnej, której fundamentem jest myślenie o wspólnocie samorządowej jako o wszystkich mieszkańcach gminy. Podstawą zarządzania gminą jest więc ciągła konsultacja podejmowanych w jej obrębie decyzji. System demokracji lokalnej opiera się w dużej mierze na współdziałaniu instytucji publicznych oraz wybranych w wyborach przedstawicieli wspólnoty samorządowej z mieszkańcami gminy. Zakłada się, że sam udział obywateli w wyborach lokalnych nie jest wystarczającym aktem, by gmina była zarządzana w sposób demokratyczny. I słusznie. Okres czterech lat jest na tyle długi, że można spodziewać się znaczących zmian w warunkach funkcjonowania społeczności gminy, poza tym w wyborach część mieszkańców nie zyskuje swoich przedstawicieli. Demokracja w takim rozumieniu nie opiera się na prostej zasadzie większości, ale cechuje się też wrażliwością na postulaty mniejszości. Dodatkowo w sytuacji niskiej frekwencji w wyborach, również tych lokalnych, warto docierać do mieszkańców, pytać o ich opinie – również w okresie międzywyborczym. W takim modelu demokracji istotnym mechanizmem jest partycypacja, czyli włączanie mieszkańców – w naszym przypadku poszczególnych gmin – do współdecydowania o sprawach publicznych. Partycypacja może być widoczna na różnych poziomach (zjawisko to jest opisywane jako drabina partycypacji). Ważny w niej jest proces informowania mieszkańców (wciąż tak wiele mamy tutaj do zrobienia w naszych gminach), jednocześnie bardzo istotne jest współdecydowanie w tworzeniu polityk publicznych. Do tego mają służyć powoływane w różnorodny sposób **ciała dialogu obywatelskiego**: od komisji dialogu po rady działalności pożytku publicznego czy właśnie rady seniorów. Ich funkcje, zdefiniowane w ustawach czy uchwałach lokalnych, dotyczą przede wszystkim konsultowania uchwał prawa lokalnego, doradzania organom lokalnej władzy czy współpracy przy tworzeniu dokumentów strategicznych lub programowych.

Demokracja nie jest tylko zbiorem zasad, ustaw oraz procedur. Zwłaszcza w Polsce demokracji musimy się wciąż uczyć, wspierać tzw. tożsamość demokratyczną, czyli uwewnętrznione zasady działania demokratycznego w świadomości mieszkańców. Jak pokazują badania, nie jest to proces łatwy i krótkotrwały. Rady seniorów – jak i inne narzędzia partycypacji – stanowią więc podstawy lokalnej szkoły demokracji.

Rady seniorów a zmiany demograficzne

W nadchodzących latach prognozowany jest systematyczny wzrost odsetka liczby osób w wieku 60+. W 2035 roku ma on wynieść 30 proc., przy czym na nieco wyższym poziomie będzie się kształtował w miastach (31 proc.) niż na wsi (28,6 proc.)⁴. Władze samorządowe muszą więc wprowadzać zmiany na przykład w priorytetach budżetu gminy, czyli w wydatkowaniu pieniędzy na poszczególne działy budżetu, z myślą o zmieniającej się sytuacji demograficznej. I rzeczywiście – coraz więcej gmin opracowuje specjalne programy polityki senioralnej, w których samorząd szczegółowo i systemowo zajmuje się problemami osób starszych. Jest to trend globalny, o czym może świadczyć powstanie Sieci Miast i Gmin Przyjaznych Starzeniu WHO (Global Network of Age-friendly Cities and Communities).

Wspólnym celem Miast i Gmin Przyjaznych Starzeniu jest poprawa życia z perspektywy osób starszych i wspierania aktywnego i zdrowego starzenia się. **Idea Miasta Przyjaznego Starzeniu opiera się między innymi na opracowanych przez Światową Organizację Zdrowia zasadach aktywnego starzenia się.** *Aktywne starzenie się jest procesem pozwalającym zoptymalizować sposób, w jaki dbamy o nasze zdrowie, oraz poprawić jakość życia ludzi starzejących się. Ważnym elementem działań na jego rzecz jest zwiększanie udziału osób starszych w życiu społecznym oraz poczucia ich bezpieczeństwa. Aktywne starzenie się zależy od wielu czynników w otoczeniu jednostek, rodzin i większych grup społecznych. W miastach przyjaznych starzeniu się polityka miejska, usługi, zasady i struktury wspierają aktywne dojrzewanie⁵.*

Zwiększająca się populacja osób starszych w gminach powinna sprawić, że w polskich miastach i wsiach w sposób systemowy zmieniać się będzie zarówno przestrzeń fizyczna (m.in. bariery architektoniczne, dostosowanie komunikacji publicznej), jak i społeczna (przykładowo, ogromnym wyzwaniem są usługi opiekuńcze, a także zapewnienie odpowiedniej infrastruktury społecznej, np. świetlic, domów pobytu dziennego). Nie można również zapominać o tym, że coraz więcej osób starszych będzie żyło w miastach bez wsparcia rodziny, dlatego ważnym elementem

4 Informacja o sytuacji osób starszych w Polsce za rok 2015, Ministerstwo Rodziny, Pracy i Spraw Społecznych, Warszawa 2016, s. 9.

5 Sieć Miast Przyjaznych Starzeniu. Rozmowa Marty Żakowskiej z Kristine Goulding, „Res Publica”, 11 kwietnia 2014, <http://publica.pl/teksty/siec-miast-przyjaznych-starzeniu-45058.html>, z dn. 10.11.2017. Gminy do sieci mogą przyłączyć się za pomocą formularza online: http://who.int/ageing/projects/application_form/en/.

zmian powinno stać się również wzmacnianie inicjatyw mających za cel tworzenie grup wsparcia, opartych na pozarodzinnych więziach społecznych (sąsiedzkich czy związanych z organizacjami pozarządowymi).

Jednocześnie warto zauważyć, że osoby starsze w Polsce są coraz bardziej aktywne. Zmiany są dostrzegalne w stylu życia osób w wieku 60+. Część z nich nie skupia się już wyłącznie na sferze domowej (pomoc dzieciom w wychowywaniu wnuków), ale rozwija swoje pasje i zdobywa wiedzę (np. na uniwersytetach trzeciego wieku). Nagłaśnianie przez media wyzwań związanych ze starzejącym się społeczeństwem sprawia, że starsi mogą poczuć się ważni i zacząć działać na rzecz swoich rówieśników. Dzięki realizowanej polityce senioralnej na poziomie centralnym, wyrażającej się m.in. we wsparciu działań organizacji pozarządowych w ramach Programu Rządowego ASOS, coraz więcej działań skierowanych do seniorów jest podejmowanych na szczeblu lokalnym w sposób ciągły i systematyczny.



Spotkanie na temat powołania Rady Seniorów w Supraślu

Przyszłość rad seniorów

Popularność rad seniorów będzie zależeć przede wszystkim od tego, na ile sprawnie będą funkcjonować obecne rady, jak dobrze będą rozpoznawalne w lokalnych społecznościach i w jaki sposób skutecznie będą osiągały widoczne rezultaty podejmowanych działań. Dlatego warto zastanawiać się, tworzyć i wdrażać standardy pracy rad, sięgając po najlepsze, sprawdzone wzorce z różnych gmin. Należy jednak przy tym pamiętać (co bardzo wyraźnie widać w naszym projekcie), że **sposób działania rady i czynniki warunkujące jej powodzenie w dużym stopniu są zależne od lokalnego kontekstu**, przy czym kryteria sukcesu mogą być inne w zależności od oczekiwań i specyfiki lokalnego środowiska.

POWSTAWIANIE RAD SENIORÓW

Badania dotyczące aktywności obywatelskiej Polaków potwierdzają, że w Polsce, niezależnie od wieku, jesteśmy mało aktywni w organizacjach pozarządowych, choć jednocześnie ostatnio podkreśla się, że część aktywności o charakterze społecznym w badaniach społecznych nie było zauważanych⁶. W dużych miastach często nie znamy nawet naszych najbliższych sąsiadów, rzadko wchodzimy z nimi w interakcję⁷. Co prawda deklarujemy dość silną lokalną tożsamość i jesteśmy zazwyczaj dumni z miejsca zamieszkania, ale nie przekłada się to na większą aktywność obywatelską, na przykład na udział w wyborach, referendach czy konsultacjach społecznych. W przypadku osób starszych większa aktywność widoczna jest właśnie przy okazji wyborów – używa się nawet sformułowania „siwiejący elektorat”.

Doświadczenia Fundacji SocLab wskazują, że w gminach często **działają nieliczne grupy bardzo aktywnych i zaangażowanych społecznie osób starszych**. Jest niemal regułą, że ci sami seniorzy działają aktywnie w kilku organizacjach jednocześnie. W społecznościach lokalnych pod tym względem widoczne są dwa wyzwania: (1) **zachęcenie i włączenie do realnej pracy w organizacji nominalnych członków stowarzyszeń** (są to tzw. martwe dusze w organizacji – teoretycznie należą do niej, jednak praktycznie z różnych przyczyn nie angażują się w działania), (2) **dotarcie**

6 E. Korolczuk, *Społeczeństwo obywatelskiej w Polsce – kryzys czy nowe otwarcie?*, Instytut Studiów Zaawansowanych Warszawa, Seria Analizy, grudzień 2017, <http://krytykapolityczna.pl/file/sites/4/2017/10/EI%C5%B-Cbieta-Korolczuk-Upolitycznienie-spo%C5%82ecze%C5%84stwa-obywatelskiego-w-Polsce.pdf>, z dn. 26.11.2017.

7 Komunikat z badań CBOS, *Relacje sąsiedzkie*, 146/2017.

z ofertą działań społecznych do osób, które nie należą do żadnej organizacji i najczęściej spędzają czas w sferze prywatnej (klasycznym dylematem aktywnych seniorów jest to, „jak wyciągnąć z domu” innych starszych mieszkańców). Oczywiście część osób w wieku 60+ nadal jest aktywna zawodowo bądź wspiera swoje dzieci w wychowaniu młodego pokolenia. Osoby te jednak zwykle nie są gotowe na podjęcie działalności społecznej z powodu braku wolnego czasu. Niektórzy seniorzy, zwłaszcza ci powyżej 80. roku życia, nie są w stanie uczestniczyć w życiu publicznym z racji swoich problemów ze zdrowiem. Inicjując powstanie rady seniorów w gminie, warto pamiętać o tym zróżnicowanym obliczu populacji osób starszych. Jest to grupa wewnętrznie bardzo złożona, wiodąca różne style życia i mająca zróżnicowane potrzeby.

Drugą zaobserwowaną prawidłowością jest **rozmaitość organizacji senioralnych i brak współpracy między nimi**. Jednym z najważniejszych wyzwań stojących przed grupami inicjującymi powstanie rady seniorów jest zintegrowanie środowiska oraz włączenie w proces tworzenia rady różnorodnych grup i organizacji senioralnych, które do tej pory zbyt chętnie ze sobą nie współpracowały. Z tego powodu niezmiernie istotne jest, by **włączać w inicjowanie rad seniorów jak najszerze środowiska, przekazywać im tę samą wiedzę na temat funkcji i roli rad seniorów w gminie oraz próbować integrować środowisko organizacji senioralnych w lokalnej społeczności**. W naszym projekcie było to jedno z ważniejszych wyzwań w pracy z grupami inicjatywnymi. Organizowaliśmy dla nich lokalne seminaria i warsztaty na temat rad seniorów, na które zapraszaliśmy członków różnych organizacji działających na rzecz osób starszych (w tym również z tzw. organizacji branżowych, np. Związku Nauczycielstwa Polskiego czy Związku Zawodowego Strażaków, w których aktywnie działają osoby będące już na emeryturze).

W ustawie o samorządzie zostały wskazane dwa sposoby zakładania rad seniorów: oddolnie, przez lokalną społeczność, oraz przez urząd. W ramach projektu Fundacji SocLab „Rady seniorów w działaniu” pracowaliśmy z kilkoma grupami inicjatywnymi.

Z perspektywy tej współpracy możemy powiedzieć, że kluczowe **w osiągnięciu sukcesu**, tj. w stworzeniu dobrze przygotowanej merytorycznie rady, są następujące czynniki:

1. chęć i otwartość lokalnej władzy na propozycję powołania rady seniorów;
2. wyłonienie się lidera/liderki z grupy inicjatywnej;
3. zapewnienie merytorycznego wsparcia (wiedza na temat rad seniorów, ich funkcjonowania) zarówno urzędnikom oraz przedstawicielom lokalnej

władzy, jak i starszym mieszkańcom, potencjalnym członkom rady seniorów, osobom głosującym w wyborach do rady);

4. wspieranie procesu integrowania środowiska senioralnego w gminie wokół idei rady seniorów;
5. pokazywanie inspirujących przykładów działania rad seniorów w okolicy (np. w województwie⁸).

Dobre przygotowanie grupy inicjatywnej pozwala nowo wybranej radzie działać bardziej efektywnie od samego początku – oczywiście pod warunkiem, że osoby z tej grupy zostaną wybrane przez mieszkańców lub wskazane przez organizacje czy lokalne władze (w zależności od przyjętego trybu wyborów). Dużym wyzwaniem jest tworzenie **rad seniorów w gminach miejsko-wiejskich**. Z racji zróżnicowanego środowiska lokalnego i specyfiki problemów osób starszych we wsiach i miastach niekiedy trudno zebrać chętnych do rady z całego obszaru, jak też zająć się kwestią senioralną w równym stopniu na terenie całej gminy.

Żywe dyskusje przy tworzeniu rady wywołuje również **tryb wyborczy** regulujący zasady powoływania członków rady. Zarówno seniorzy, jak i urzędnicy wspierający powstawanie rad seniorów wychodzą z oczekiwaniami, że rada będzie miała charakter reprezentatywny. W przypadku dużej liczby organizacji działających na rzecz osób starszych może stać się to źródłem konfliktów i nieporozumień. Przy opracowywaniu zasad powoływania rady warto zatem zadbać o to, by w miarę możliwości były w niej reprezentowane wszystkie środowiska senioralne.

Większość grup inicjatywnych, z którymi pracowaliśmy, dyskutowała nad projektem statutu przyszłej rady seniorów. Doświadczenie to pokazuje, że podczas pracy nad statutem warto zwrócić uwagę na takie kwestie, jak:

- kto może być członkiem rady seniorów?

Nie muszą nimi być wyłącznie osoby starsze. Zgodnie z art. 5c ustawy o samorządzie gminnym „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”. Nie wyklucza to udziału osób młodszych. Część statutów rad seniorów w Polsce z zapisami ograniczającymi wiek ich członków zostało unieważnionych⁹.

8 W naszym projekcie taką wzorcową radą seniorów była Suwalska Rada Seniorów. Jej przedstawicielka Maria Lauryn brała bardzo aktywny udział w projekcie, za co jej serdecznie dziękujemy.

9 Przykładowe wyroki sądów administracyjnych, gdzie mowa jest o tym, że nie można wprowadzać ograniczeń wiekowych dla kandydatów na członków rad seniorów: IV SA/GI 893/14, IV SA/GI 979/14, IV SA/GI 14/15,

- jak wybierać członków rady seniorów?
Istnieje kilka modeli: wybory powszechne, wskazanie przez wójta/burmistrza/prezydenta, wskazanie przez organizacje pozarządowe, model mieszany;
- jak można głosować w radzie i podejmować decyzje?
Rady powinny spotykać się co najmniej raz na kwartał, jednak z naszej praktyki wynika, że zwłaszcza w dużych miastach może to być niewystarczające. Warto więc zadbać o to, by głosowania mogły odbywać się również na przykład drogą mailową.

FUNKCJONOWANIE RAD SENIORÓW

Według zapisów ustawowych rady seniorów mogą spełniać takie funkcje, jak: **konsultacyjna, doradcza i inicjatywna**. Zapisy w ustawie są sformułowane bardzo ogólnie, co z jednej strony sprawia, że rady mogą dostosować praktykę do lokalnej specyfiki i działać elastycznie w zależności od potrzeb w gminie oraz od swojego potencjału (np. stopień zaangażowania członków rady w pracę). Z drugiej strony tak ogólne sformułowanie powoduje, że odpowiedzialność za zdefiniowanie zasad współpracy między urzędem gminy/miasta a radą seniorów leży po stronie poszczególnych rad i urzędów, co niekiedy, zwłaszcza na początku współpracy, może sprawiać trudności obu stronom. W tej sytuacji nowej radzie bardzo potrzebne jest merytoryczne wsparcie, ewentualnie może ona skorzystać z już istniejących standardów funkcjonowania rad seniorów¹⁰.

Katalog funkcji rad seniorów jest określony w ustawie, jednak można spotkać się z postulatami i pomysłami ich wykorzystania nie tylko w celach doradczo-konsultacyjnych, ale również we współdecydowaniu – na przykład o pewnych wydatkach w gminie. W badaniach dotyczących rad seniorów w Warszawie Paweł Kubicki pisze, że w „trakcie dyskusji z ekspertami (...) ustalono, że rada seniorów mogłaby decydować o podziale środków na projekty dotyczące osób starszych w trybie ubiegania się o tzw. małe granty do kwoty 10 000 zł. (...) Dodatkowo rada przyjmowałaby też pomysły na projekty zgłaszane przez osoby fizyczne i po ich analizie pośredniczyłaby

IV SA/GI 973/15, II OSK 349/16. Podaję za: *Standardy funkcjonowania rad seniorów*, red. G. Wójkowski, Stowarzyszenie Aktywności Obywatelskiej Bona Fides, 2017, s. 21.

10 W czasie projektu wykorzystywaliśmy standardy opracowane przez Pracownię Pozarządową, <http://pracowniapozarzadowa.pl/wp-content/uploads/2017/05/Standardy-tworzenia-i-funkcjonowania-Rad-Senior%C3%B3w.pdf>, z dn. 28.11.2017.

w kontakcie pomiędzy seniorem a organizacją pozarządową mogącą zrealizować dany projekt. Chodziłoby przede wszystkim o ominięcie w początkowej fazie projektu procedur formalnych, które utrudniają aktywizację społeczną osób starszych mających ciekawe pomysły, ale niebędących członkami organizacji pozarządowych i niepotrafiących napisać projektu spełniającego kryteria formalne”¹¹. Z pewnością takie rozwiązania dałyby radom większą moc sprawczą, jednak mogłyby one jednocześnie zostać uznane za zbyt daleko idące. Największe wyzwania w tym kontekście to brak odpowiedniej wiedzy i umiejętności członków rady, jak również potencjalny konflikt interesów (członkowie rady mogliby sami być wnioskodawcami lub działać w organizacji o tym samym profilu, co podmiot wnioskujący o fundusze).

Z pewnością warty rozważenia jest inny pomysł, mianowicie **zlecenia lokalnej organizacji pozarządowej, która ma doświadczenie w partycypacji obywatelskiej, zorganizowania wsparcia nowej radzie seniorów**, zwłaszcza na początku kadencji. Każda rada powinna przejść przez cykl szkoleń, by skutecznie działać w trakcie trwania swojej kadencji. Do proponowanego pakietu szkoleń można by włączyć takie tematy, jak: funkcjonowanie samorządu, procedowanie uchwał, zapisy dotyczące osób starszych w dokumentach strategicznych i programach gminy, komunikacja zewnętrzna i wewnętrzna.

Finansowanie prac rady to jedna z najczęściej dyskutowanych kwestii. Rady nie mają osobowości prawnej, nie mogą aplikować o fundusze, ale warto zadbać w budżecie gminy, by zapewnić pewną pulę pieniędzy niezbędną do efektywnego funkcjonowania rady. Mogą to być pieniądze przeznaczone na określone działania zaproponowane przez radę, np. organizacja senioriady, wydanie informatora dla starszych mieszkańców gminy itp. Na podstawie planu rocznej pracy można by było z wyprzedzeniem takie pieniądze zarezerwować w budżecie gminy. Rada oczywiście mogłaby mieć również określoną sumę pieniędzy na szkolenia własne czy wyjazdy integracyjne lub wizyty studyjne.

Kolejną ważną kwestią jest **komunikacja**. Jeśli chodzi o **komunikację wewnętrzną**, z naszych obserwacji wynika, że facylitacja (moderowanie) dyskusji podczas obrad rad jest niekiedy dużym wyzwaniem dla jej członków lub urzędników biorących udział w jej pracy. Wyzwania wiążą się również z wykorzystywaniem nowoczesnych środków komunikacji, takich jak e-mail, chat czy praca na odległość z dokumentami (np. Googledocs). Starsi nie używają tych narzędzi zbyt często, a korzystanie z nich

11 P. Kubicki, *Warszawskie Rady Seniorów – raport*, IPISS, s. 19, http://politykaspoleczna.um.warszawa.pl/sites/politykaspoleczna.um.warszawa.pl/files/artykuly/zalaczniki/rady_seniorow_-_raport_last.pdf, z dn. 12.12.2017.

z pewnością ułatwiłoby sprawną komunikację. Badania prezentowane w raporcie *Zoom na rady seniorów* pokazują również, że dla rad seniorów problem stanowi **komunikacja z otoczeniem**. Choć niemal wszystkie diagnozowane rady przyznają, że informują mieszkańców o swoich działaniach, to nie robią tego zbyt skutecznie – przede wszystkim ze względu na bardzo ograniczony zasięg wykorzystywanych kanałów informowania. Najczęstszym sposobem rozpowszechniania informacji jest tzw. poczta pantoflowa, przekazywanie wiadomości w trakcie nieformalnych spotkań¹². Podczas przygotowywania rad do rozpoczęcia działalności społecznej warto więc zwrócić szczególną uwagę na znalezienie adekwatnych do umiejętności, ale i potrzeb sposobów komunikowania się, jak również opracować zasady komunikacji z otoczeniem (można na przykład wyznaczyć osoby do kontaktu z mediami i regularnie wysyłać im informacje, przygotować wkładkę do lokalnej gazety, być widocznym w wydarzeniach związanych z seniorami w gminie). Ciekawym pomysłem realizowanym przez część rad seniorów są dyżury w określone dni. Warto jednak zadbać wcześniej, by rada opracowała koncepcję takich dyżurów (jaki jest ich cel, jaki zakres, kto z członków przychodzi regularnie na dyżury, co robić z uzyskaną informacją od mieszkańca itp.). Bardzo istotne jest również to, by informacja o dyżurach dotarła do jak największej liczby mieszkańców – bez tego działanie to nie będzie miało większego sensu.

W trakcie organizowania wyborów do rady seniorów warto również zadbać o bardzo rzetelną i jednoznaczną informację na temat jej zadań, zakresu działania, jak również tego, że jej członkowie udzielają się w niej społecznie. Niekiedy bowiem zdarza się, że nowo wybrani członkowie nie posiadają podstawowych informacji na temat specyfiki pracy rady i mają nieadekwatne oczekiwania, co powoduje, że szybko popadają we frustrację i są niezadowolone.

Funkcja konsultacyjna

Funkcja ta często jest postrzegana jako podstawowa. Polega na **konsultowaniu projektów uchwał dotyczących spraw seniorów w gminie**. Zarówno zakres dyskutowanych uchwał, jak i sposób ich konsultowania jest zależny od lokalnej specyfiki i od wewnętrznych ustaleń pomiędzy radą a urzędem. Zazwyczaj w obszar konsultacji wchodzi wszystkie podstawowe uchwały dotyczące bezpośrednio osób starszych, zwłaszcza projekty programów czy strategii.

12 *Zoom na rady seniorów*, op. cit., s. 46.

Jest to nietatwe zadanie dla seniorów, niekiedy wymaga bowiem posiadania specyficznej wiedzy i umiejętności w zakresie polityk publicznych, specyfiki działań samorządu oraz sposobu tworzenia dokumentów (programów/strategii).

Wyzwaniem w przypadku rad seniorów bywa również sposób komunikowania się podczas konsultowania dokumentów. Osoby starsze nie korzystają tak powszechnie jak młodzi z nowych technologii: poczty elektronicznej czy innych narzędzi komunikacyjnych. To może utrudniać sprawną wymianę informacji pomiędzy urzędem a radą oraz konsultowanie projektów uchwał „na odległość”. Pewnym rozwiązaniem mogłyby być **częstsze spotkania rady** – na przykład raz na miesiąc. Z naszego doświadczenia wynika jednak, że rady rzadko zbierają się na obrady z taką częstotliwością. Zwykle odbywa się to raz na kwartał. Pewnym rozwiązaniem mogłoby też być **ustalenie na początku roku listy uchwał**, które obligatoryjnie pojawią się w danym roku do konsultacji (na przykład program współpracy organizacji pozarządowych z gminą czy program rozwiązywania problemów społecznych). Jednak i tu pojawia się problem, ponieważ potrzeby przyjęcia większości uchwał nie da się przewidzieć z tak dużym wyprzedzeniem. Dlatego rada powinna opracować szybki i skuteczny mechanizm ich konsultowania.

Innym sposobem polepszenia jakości konsultowanych uchwał jest **uczestnictwo członków rady seniorów w sesjach rady miasta i komisji**, które zajmują się ważnymi dla osób starszych projektami uchwał. Dzięki temu można by na bieżąco śledzić procedowane projekty uchwał, choć jednocześnie wymagałoby to od członków rady seniorów dużego zaangażowania (czasu i wiedzy). Z doświadczeń Fundacji SocLab wynika, że funkcja ta sprawia dużo trudności głównie z powodu braku rozeznania w trybie tworzenia projektów uchwał oraz braku efektywnych procedur komunikowania wewnętrznego w ramach rady. Dokumenty urzędowe często są pisane językiem trudnym, niekiedy są obszerne i merytorycznie skomplikowane. Dużo więc zależy – jak zresztą przy wszystkich konsultacjach społecznych – od podejścia do tego typu inicjatyw urzędników. Z pewnością dobrą praktyką są **osobiste spotkania członków rad seniorów z urzędnikami, którzy opracowują poszczególne projekty uchwał**. W czasie takich spotkań pracownicy administracji w przystępny i zrozumiały sposób starają się przedstawić proponowane w projektach zapisy, wyjaśniają również ich sens i intencje uchwałodawcy. Dzięki temu rada seniorów może merytorycznie odnieść się do proponowanych rozwiązań.

Rada seniorów **na swoje spotkania konsultacyjne może również zapraszać osoby starsze, niewchodzące w skład rady**. Mają one szansę stać się mocnym ogniwem

w procesie konsultacji społecznych. Poza tym poprzez takie praktyki rada deklaruje otwartość i jednocześnie pokazuje transparentność jej działania.

Dużym problemem może być też negatywny stosunek do rady przedstawicieli lokalnej władzy. Może to wynikać z braku cierpliwości i niechęci do pełnienia roli edukacyjnej wobec członków rady, zwłaszcza na początku pierwszej kadencji, kiedy seniorzy muszą się dużo nauczyć. Może się również zdarzyć, że rada jest odbierana jako podmiot uwikłany w lokalne, polityczne spory. W tej sytuacji następuje blokada informacji i unikanie nawiązania rzeczywistych relacji. Wydaje się również, że brak jasnego umiejscowienia rady w strukturze urzędu (nie zostało to określone w ustawie) sprawia, że jest ona postrzegana w sposób ambiwalentny i niejasny: przez jednych jako część urzędu, przez innych jako podmiot zewnętrzny. Bardzo istotne jest więc pozytywne nastawienie obu stron i dostrzeżenie korzyści wypływających ze współpracy.

Pierwsze rady mają też przed sobą niezwykle ważne zadanie wspólnego wypracowania z urzędnikami procedur informowania o planowanych projektach uchwał i włączania członków rady do ich konsultowania.

Z naszego doświadczenia wynika, że wypracowanie skutecznych sposobów komunikacji z urzędem i radą miasta jest kluczowe w dobrym realizowaniu funkcji konsultacyjnej. Warto zacząć od przygotowania informacji o powstaniu rady seniorów w gminie i przekazaniu jej do wszystkich wydziałów/departamentów w urzędzie oraz do radnych.

Funkcja doradcza

Są to działania związane z **projektowaniem określonych rozwiązań dotyczących życia osób starszych w gminie**. Jeśli gmina decyduje się na pewne rozwiązania, np. wprowadzenie kart seniora czy wsparcie organizacji seniorskich, uprzednio powinna zasięgnąć w tej kwestii opinii rady seniorów. Jest to początkowy etap tworzenia projektów uchwał i z pewnością włączenie rady do prac w tym momencie może podwyższyć jakość zakładanych efektów. Rada seniorów nie dowiaduje się o zakładanych rozwiązaniach na etapie konsultowania, ale od początku je współtworzy (tak na przykład powstał pomysł „pudełek życia” w Augustowie).

Nawet w planowanych uchwałach, dotyczących niebezpośrednio spraw osób starszych, na przykład w studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania

przestrzennego, miejscowych planach zagospodarowania przestrzennego, strategiach rozwoju lokalnego czy lokalnych programach rewitalizacji, głos doradczy rady seniorów, prezentujący ich diagnozę potrzeb osób starszych, dostępności przestrzeni publicznej dla seniorów, również powinien zostać uwzględniony¹³.

Rady seniorów mogą też brać aktywny udział **w monitorowaniu bądź ewaluacji realizacji podjętych uchwał, programów czy projektów**. Jest to bardzo istotne działanie, ale przez rady rzadko realizowane.

Funkcja inicjatywna

Funkcja inicjatywna rad często jest postrzegana jako najbardziej pożądana, związana ze **współorganizacją wydarzeń o charakterze lokalnym, skierowanych do osób starszych**. Wynika to zarówno z przyzwyczajień członków rady, którzy często pochodzą z organizacji seniorskich i są związani z akcyjną działalnością, choć jest również sposobem na zmniejszenie frustracji z powodu „niewidocznej” i mało spektakularnej działalności rady w konsultacjach społecznych oraz w doradztwie. Efekty takiej działalności trudno bowiem rozpropagować i zwykle nie są one przez społeczność zauważane. Natomiast akcje społeczne czy spotkania zapewniają rozpoznawalność i dzięki skali dają poczucie, że to, co robi rada seniorów, jest ważne. Daje się tu jednak dostrzec inne zagrożenie: rady seniorów w swoich działaniach mogą przypominać kolejną organizację senioralną, „zawłaszczając” przestrzeń już istniejących tego typu organizacji. Z punktu widzenia współpracy z samorządem gminnym rada seniorów ma ważną rolę do spełnienia – ma pamiętać o interesach osób starszych w gminie i dbać o dobrą jakość lokalnego prawa, które bezpośrednio ich dotyczy.

Funkcja inicjatywna jest realizowana na różne sposoby – w zależności od potencjału uczestników oraz od ich zaangażowania w inne działania w lokalnym środowisku. Niekiedy jest powiązana z przeprowadzaniem **diagnozy potrzeb osób starszych w gminie** i takie rozwiązania z pewnością warto rekomendować. Diagnoza może być poparta profesjonalnymi badaniami społecznymi, choć cennym źródłem informacji są też własne obserwacje, informacje uzyskane w czasie dyżurów czy sprawy nagłaśniane przez lokalne media. Dlatego tak bardzo ważna jest właściwa komunikacja między radą a mieszkańcami – bez niej rada będzie podejmowała działania, bazując wyłącznie na własnych wyobrażeniach. Doświadczenia zebrane w trakcie działań prowadzonych przez Fundację SocLab wskazują, że bardzo dobrym punktem

¹³ *Miasto dla wszystkich. Szkice o przestrzeni publicznej w perspektywie starzejącego się społeczeństwa*, Warszawa 2015, s. 44.

komunikacyjnym są lokalne parafie lub poradnie. To właśnie tutaj można dotrzeć do osób, które nie udzielają się społecznie.

Mówiąc o funkcji inicjatywnej, warto również zwrócić uwagę na **integrację różnych organizacji i środowisk wspierających osoby starsze w gminie**. Rada może być skutecznym spoiwem dla ich działań, może sprawiać, że ich partykularne interesy będą się zamieniać we wspólnie wypracowane, konkretne rozwiązania. Rady – jako podmiot składający się z przedstawicieli różnych środowisk i organizacji – mogą inicjować duże wydarzenia, takie jak spartakiady, dni seniora czy galę seniorskich wolontariuszy.



Warszaty Miejskiej Rady Seniorów w Białymstoku

WYWIAD Z PREZYDENTEM MIASTA PRUSZKOWA JANEM STARZYŃSKIM

Panie Prezydencie, proszę powiedzieć, jak to się stało, że w Pruszkowie powstała rada seniorów? Czy miał Pan na początku jakieś obawy związane z powstaniem rady seniorów w Pruszkowie?

Gdy w 2015 roku powstał pomysł utworzenia rady seniorów w Pruszkowie, ideę potraktowano dość sceptycznie. Kolejna grupa w mieście, która nie będzie miała dużych kompetencji. Po co taką radę tworzyć? Komu ona jest potrzebna, skoro działają kluby seniora, a seniorzy skupieni są w kilku organizacjach i związkach emerytów, rencistów i inwalidów?

Po prawie dwóch latach działania Miejskiej Rady Seniorów w Pruszkowie mieszkańcy oraz władze miasta wiedzą, że rada jest potrzebna, aby reprezentować interesy wszystkich seniorów, nawet tych, którzy są mniej aktywni w społeczeństwie. Rada stara się reprezentować sprawy wszystkich seniorów z miasta oraz współpracować z każdą organizacją i instytucją mającą na celu poprawę warunków życia osób starszych oraz szeroko rozumianą ich aktywizację.

Rada seniorów w Pruszkowie została wybrana w wyborach powszechnych 10 lutego 2016 roku. Każdy mieszkaniec, który ukończył 60. rok życia, mógł kandydować do rady, jeżeli zebrał co najmniej 15 podpisów poparcia. Kandydaci mieli okazję zaprezentować siebie podczas wieczoru wyborczego. Mieszkańcy mogli im zadawać pytania, a po zapoznaniu się z ich kandydaturą zagłosować na wybranego kandydata. Pomimo niesprzyjających warunków pogodowych (ulewa z gradem) udział w głosowaniu wzięło ponad 300 osób.

Jak wyglądał początek pracy rady?

Została wybrana 15-osobowa rada, a tydzień później, 18 lutego 2016 roku, w sali konferencyjnej Urzędu Miasta odbyło się pierwsze posiedzenie, które do wyboru przewodniczącego rady, prowadziłem ja – jako Prezydent Miasta. W posiedzeniu poza członkami rady uczestniczyli: Przewodniczący Rady Miasta, Sekretarz Miasta, radni, pracownicy Biura Rady Miasta i mieszkańcy. W tajnym głosowaniu bezwzględną większością głosów na funkcję Przewodniczącej Miejskiej Rady Seniorów w Pruszkowie została wybrana pani Sabina Michta. Po złożeniu ślubowania oraz ukonstytuowaniu się rady, tj. po wyborze przewodniczącej oraz wiceprzewodniczącego rady, przystąpiono do pracy. Na pierwszym posiedzeniu postanowiono,

że nie da się pracować bez konkretnego planu działania. Dlatego członkowie rady zobowiązali się do zebrania różnych propozycji, które stworzą harmonogram działań. Rada rozpoczęła faktyczną pracę na początku kwietnia, gdy zatwierdzono plan działań na rok 2016 i 2017. Jednocześnie członkowie rady dowiedzieli się o podstawowych dokumentach, na podstawie których funkcjonuje Miasto Pruszków, oraz zapoznali się z informacją Dyrektora Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej na temat pomocy udzielanej osobom starszym.

Czym się zajmuje Miejska Rada Seniorów w Pruszkowie?

Rada seniorów – jako nowe ciało doradcze i konsultacyjne – postanowiła pójść o krok dalej i wykorzystać zapisaną w art. 5c ustawy o samorządzie gminnym funkcję inicjatywną. W pierwszym roku działania postanowiono inicjować różnego rodzaju przedsięwzięcia skierowane do seniorów, aby zaistnieć wśród instytucji, organizacji samorządowych, władz miasta – na „samorządowym podwórku Pruszkowa”. Głównym celem rady stały się działania mające na celu integrację pruszkowskiego środowiska, wzmacnianie, wspieranie i inicjowanie działań zgodnie ze statutem. W tym samym czasie z pomocą radzie przyszła Fundacja Zaczyn, która zaproponowała jej przeszkolenie, co w znaczący sposób poszerzyło wiedzę oraz zwiększyło umiejętności seniorów. Rada seniorów stale współpracuje z lokalnymi mediami: telewizją, prasą oraz miejscowym radiem POP. Za pośrednictwem radia rada jest promowana, a mieszkańcy zapraszani do współdziałania i uczestniczenia w różnych wydarzeniach.

Rada często spotyka się na spotkaniach roboczych, podczas których ustala kolejność działań. Ponadto członkowie rady pełnią dyżury w Urzędzie Miejskim w Pruszkowie oraz pracują na posiedzeniach raz na kwartał, kiedy to podejmowane są decyzje kierunkowe dotyczące seniorów. Posiedzenia są otwarte i może na nie przyjść każdy senior.

Jak wygląda współpraca rady z miastem?

Rada seniorów jest zapraszana na każdą sesję rady miejskiej oraz komisje rady miejskiej. Rada otrzymuje dokumenty wnoszone pod obrady rady miasta do zaopiniowania. Współpracuje również z Prezydentem Miasta, Ośrodkiem Pomocy Społecznej, Strażą Miejską i Policją oraz wszystkim organizacjami skupiającymi pruszkowskich seniorów.

Duża aktywność rady na forum miasta to zasługa członków samej rady, którzy odznaczają się dużą chęcią do pracy oraz niesamowitą wolą podejmowania działań na rzecz miasta i seniorów.

Jakie są największe wyzwania we współpracy z radą seniorów z Pana punktu widzenia? A jakie największe sukcesy?

Z mojego punktu widzenia największym wyzwaniem jest duża aktywność rady, a co za tym idzie ogromna liczba nowych pomysłów do konsultacji i realizacji. Największym sukcesem jest duża chęć członków Miejskiej Rady Seniorów w Pruszkowie do pracy na rzecz miasta oraz seniorów. Jeżeli chodzi o sukcesy rady, ze względu na ich ogromną liczbę pozwolę sobie najważniejsze wymienić w punktach:

- przeprowadzenie konsultacji z mieszkańcami na temat potrzeb pruszkowskich seniorów. Konsultacje były prowadzone m.in. podczas dyżurów członków rady i na miejskich imprezach: „Dni Pruszkowa”, „Wianki” oraz „Żegnaj lato na rok”. Mieszkańcy mogli zgłaszać swoje problemy, ale i pomysły, jakie mają na poprawę życia seniorów oraz działalności samej rady;
- wystawienie wraz z młodzieżą w ramach integracji międzypokoleniowej spektaklu pt. *Historia Mody*, przy dużym zaangażowaniu znanego projektanta mody – pana Jerzego Antkowiaka. Współpraca z młodzieżą odbywa się pod hasłem „różne pesele a wspólne cele”;
- zorganizowanie dla mieszkańców 60+ (przy finansowej pomocy Fundacji Zaczyn) wyjazdu na Paradę Seniorów do Warszawy w czerwcu 2016 roku oraz w sierpniu 2017 roku;
- wystąpienie z wnioskiem do władz o podjęcie działań w celu utworzenia muzeum upamiętniającego intensywny rozwój przemysłu oraz rzemiosła na ziemi pruszkowskiej;
- zorganizowanie w pruszkowskich szkołach prelekcji o seniorach oraz lekcji historycznych;
- propagowanie wśród seniorów warsztatów i szkoleń komputerowych;
- organizowanie spotkań z seniorami w poszczególnych dzielnicach miasta z udziałem Policji, która organizuje prelekcje z zakresu bezpieczeństwa seniorów;
- zrealizowanie pomysłu mobilnych bibliotek, które z powodzeniem działają w kilku punktach na terenie miasta, m.in. w Urzędzie Miasta, Pływalni KAPRY, klubach seniora;
- utworzenie i prowadzenie strony internetowej oraz konta na Facebooku;
- pomysł, promowanie i wygranie projektów SENIORADA oraz SENIORADA II, realizowanych w budżecie obywatelskim Miasta Pruszkowa. W ramach tych projektów odbywały się i będą się odbywać wyjazdy oraz wyjścia do muzeów i teatrów, zajęcia usprawniające dla seniorów, jak również spotkania aktywizujące i integrujące środowiska seniorów.

Jak mógłby Pan zachęcić innych włodarzy miast do tego, by byli otwarci i wspierali ideę rad seniorów w ich gminach?

Praca z seniorami jest bardzo przyjemna – jest to zasługa członków rady, którzy uznali władze miasta za ważnego partnera. Wzajemny szacunek jest bardzo ważny w kontaktach międzyludzkich, ale również w zakresie poważnych przedsięwzięć, jakie podejmuje rada seniorów na rzecz swoich rówieśników.

Faktem jest, iż społeczeństwa się starzeją, w związku z tym tworzenie rad seniorów jest swoistą inwestycją na przyszłość, ukłonem dla przyszłych pokoleń, które w coraz liczniejszym gronie wstępować będą w szeregi seniorów.

Jan Starzyński

Od 1998 roku Prezydent Pruszkowa. Absolwent Wydziału Prawa i Administracji Uniwersytetu Warszawskiego. W 1986 roku ukończył trzyletnią aplikację radcowską w Okręgowej Komisji Arbitrażowej w Warszawie, uzyskując tytuł radcy prawnego. Po ukończeniu studiów podjął pracę w Zarządzie Gospodarki Terenami Miasta Pruszkowa. W 1982 roku został Kierownikiem Działu Członkowsko-Mieszkaniowego Pruszkowskiej Spółdzielni Mieszkaniowej. W 1990 roku został powołany przez Wojewodę Warszawskiego na stanowisko Kierownika Urzędu Rejonowego w Pruszkowie. W latach 1990–1994 radny Rady Miejskiej w Pruszkowie i delegat do sejmiku wojewódzkiego, w latach 1998–2002 radny powiatu pruszkowskiego z listy AWS (bezpартyjny). W 1998 roku został wybrany przez Radę Miejską w Pruszkowie na stanowisko Prezydenta Miasta. Ponownie wybrany na Prezydenta w wyborach bezpośrednich w 2002 i w 2006 roku.



WYWIAD Z MARIĄ LAURYN, PRZEWODNICZĄCĄ SUWALSKIEJ RADY SENIORÓW PRZY PREZYDENCIE MIASTA SUWAŁKI

Katarzyna Sztop-Rutkowska: Skąd pojawiła się idea powstania rady seniorów w Suwałkach? Jak wyglądał proces powstawania rady?

Maria Lauryn: Do 2014 roku w Suwałkach moim zdaniem było wciąż mało stowarzyszeń obywatelskich zrzeszających osoby starsze. W roku 2014 Centrum Aktywności Społecznej „Pryzmat” organizowało w Suwałkach kawiarenki obywatelskie, których tematem była problematyka społeczna miasta, w tym kwestie związane z osobami starszymi. Ta kluczowa kawiarenka była zatytułowana „Czy Suwałki są przyjazne dla seniorów?”. Z wnioskiem o powołanie rady seniorów w Suwałkach zwrócili się do prezydenta Suwałk pod koniec maja 2014 roku sami seniorzy. Byli wśród nich przedstawiciele suwalskiego oddziału Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów oraz Stowarzyszenia Uniwersytet Trzeciego Wieku w Suwałkach. Seniorzy weszli w skład 8-osobowego zespołu ds. opracowania projektu uchwały w sprawie powołania rady seniorów w Suwałkach. Następnie projekt został skonsultowany z Suwalską Radą Działalności Pożytku Publicznego oraz z innymi organizacjami pozarządowymi i podmiotami działającymi na rzecz seniorów. W efekcie na sesji Rady Miejskiej we wrześniu 2014 roku suwalscy radni podjęli uchwałę o powołaniu Suwalskiej Rady Seniorów. Na podstawie uchwalonego przez Radę Miejską statutu stowarzyszenia senioralne i działające na rzecz seniorów wystawiły w wyborach swoich kandydatów. W wyniku głosowania wyżej wymienionych stowarzyszeń wyłoniono siedmiu kandydatów, którzy otrzymali największą liczbę głosów. Prezydent Suwałk wskazał do rady dwie osoby. I tak, na początku stycznia 2015 roku odbyło się pierwsze spotkanie rady seniorów. Zostałam wtedy wybrana na sekretarza rady. Jej członkami zostały osoby z dużym doświadczeniem w pracy samorządowej, tj. w Urzędzie Miejskim, Radzie Miejskiej, stowarzyszeniach senioralnych. Taki skład osobowy rady od samego początku zapewnił rzetelne przygotowanie planu działań oraz strategii współpracy z organizacjami i radnymi Rady Miejskiej. Atutem tej rady seniorów było również to, że powstała z inicjatywy oddolnej i swoją pracę rozpoczęła od dokładnego zdiagnozowania środowiska seniorów. Przeprowadziła badania wśród stowarzyszeń zrzeszających emerytów, w kościołach, placówkach służby zdrowia i szkołach. Członkowie rady profesjonalnie dotarli do jak największej liczby osób, które zasygnalizowały najważniejsze potrzeby środowiska seniorów.

Materiał podsumowano w grudniu 2015 roku w trakcie debaty „Aktywność nie idzie na emeryturę. Suwalski samorząd i Suwalska Rada Seniorów wobec problemów starzejącego się społeczeństwa lokalnego”. Podczas tego spotkania opracowano rekomendacje w zakresie poprawy życia seniorów w takich dziedzinach, jak: zdrowie, opieka, kultura i sport, informacja seniorów i łamanie stereotypów postrzegania seniorów przez osoby młode. Na podstawie materiału radni podjęli uchwałę dotyczącą programu działań na rzecz seniorów w mieście Suwałki na lata 2016–2020.

Jakie znaczenie miało to, że rada była pierwszą w województwie podlaskim?

Na początku członków rady trochę niepokoił brak wzorów i doświadczeń z tej tematyki w naszym regionie. Byliśmy pierwszą tego typu radą w województwie. Poradziliśmy sobie jednak z tym problemem, przystępując do programu *Zoom na rady seniorów* Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „ę” w Warszawie. Był to projekt mający na celu wypracowanie modelu współpracy rad seniorów i samorządów o charakterze partycypacyjnym. W ramach projektu członkowie rady seniorów oraz pełnomocnik prezydenta Suwałk ds. współpracy z organizacjami pozarządowymi pani Agnieszka Szyszko wzięli udział w trzech zjazdach szkoleniowo-warsztatowych, dzięki którym wzmocnili swoje kompetencje we współpracy z samorządem i lokalną społecznością oraz opracowali plany działania partnerstwa angażujące seniorów w tworzenie konkretnych rozwiązań we wskazanych obszarach. Wspierała nas w tych działaniach animatorka i socjolog Maria Klamana – koordynatorka projektu.

Rady seniorów według zapisów ustawowych mają spełniać trzy podstawowe funkcje: konsultacyjną, doradczą i inicjatywną. Zapisy w ustawie są dość ogólne. Jak ich realizowanie wygląda w Suwałkach?

W naszej radzie – już drugą kadencję (kadencja trwa dwa lata) – dominuje funkcja inicjująca. Wynika to z bogatych doświadczeń, wiedzy i nieustannej potrzeby szkoleń oraz dobrze zdiagnozowanych potrzeb seniorów w mieście Suwałki. Ta diagnoza oraz zdobywanie nowej wiedzy i doświadczeń są kluczem do naszego sukcesu i akceptacji działań przez prezydenta miasta, radnych, suwalskich seniorów i mieszkańców, których przekonujemy, że inwestycja dzisiaj w seniorów to inwestycja w ich przyszłość. Radzie seniorów udało się między innymi wynegocjować w budżecie miasta środki finansowe na powołanie i działanie dwóch klubów seniora (do tej pory nie było w mieście przestrzeni do takich działań). Rada Miejska uchwaliła program „Aktywny senior”, którego celem jest podniesienie poziomu aktywności społecznej oraz poprawa jakości życia suwalskich seniorów poprzez stworzenie i rozwijanie systemu ulg i rabatów umożliwiających większy dostęp do usług dla seniorów, ofert

kulturalnych i sportowych. „Koperta życia” dla Suwalczan to kolejna inicjatywa rady, tak jak Dzienny Dom Pobytu „Kalinka” dla seniorów. Powstało również Suwalskie Centrum Inicjatyw Senioralnych. Rada wspiera działania dyrektora szpitala wojewódzkiego w zakresie dostępności do specjalistów geriatrów, a także aktywizuje wolontariuszy, w tym samych seniorów, którzy szczególnie dbają o „niewidzialnych”, czyli te osoby, które mieszkają na trzecim czy czwartym piętrze i dotknięte od lat chorobą nie opuszczają swoich mieszkań. Dla naszej rady ważna jest współpraca z najmłodszym pokoleniem, tj. Suwalską Radą Młodzieżową, oraz wspólne inicjatywy działań na rzecz najstarszych mieszkańców miasta.

Jakie wyzwania są najważniejsze dla Suwalskiej Rady Seniorów?

Można powiedzieć, że ważne jest to, by rada działała efektywnie. A do tego trzeba przygotowywać przyszłych seniorów i wspierać ich w ich pomysłach. Moim zdaniem spadek aktywności społecznej osób starszych wynika właśnie z braku przestrzeni do realizacji ich pomysłów, jak również z nieprzygotowania się do emerytury. Warto postawić na tworzenie perspektyw i prezentowanie dobrych wzorców wśród osób przygotowujących się do życia emeryta. Ważne, aby propagować aktywną postawę i jeszcze podczas pracy zawodowej stworzyć plan działania, który na emeryturze pozwoli jak najlepiej wykorzystać swoje talenty i nieocenione doświadczenie zawodowe. I pokazywać, że jedną z takich możliwości aktywnego działania jest rada seniorów.

W działaniach takich ciał dialogu jak rady seniorów bardzo istotne wydają mi się umiejętności podtrzymywania dobrego kontaktu rady z mieszkańcami. Obserwując różne rady, widzę, że komunikacja z otoczeniem często jest dużym wyzwaniem dla członków rady. Jak sobie z tym radzicie?

Jednym z najważniejszych działań rady jest udrożnianie przepływu informacji o sprawach ważnych dla osób starszych, dotyczących wszystkich obszarów ich życia. Ważne jest, by seniorzy byli widoczni jako grupa. Jako rada seniorów dbamy o to, by umiejętności komunikacji, uskuteczniejszanej również przez Internet, były wśród seniorów coraz wyższe. Wspieramy więc szkolenia dla seniorów z obsługi komputera, utworzyliśmy stronę internetową naszej rady, jesteśmy widoczni na Facebooku. W „DwuTygodniku Suwalskim” zawsze mamy dodatek na temat seniorów, a w lokalnym Radiu 5 w każdą niedzielę prowadzę audycję dla seniorów pod nazwą „Suwalski SMS, czyli Stan Młodości Stabilnej”. Rada wspiera też i organizuje seminaria, konferencje oraz kampanie dotyczące zdrowia i bezpieczeństwa. Kluczowa tu jest dobra współpraca ze służbą zdrowia i policją. Członkowie suwalskiej rady zostali również

przeszkoleni jako redaktorzy w projekcie Stowarzyszenia Szukamy Polski z Białegostoku. Cały czas więc podwyższamy zarówno swoje kompetencje w tym zakresie, jak i pomagamy innym.

Z doświadczenia Fundacji SocLab wynika, że w efektywnych działaniach rad seniorów jednym z kluczowych źródeł sukcesu są lokalni liderzy i liderki. Co motywuje Cię jako lidera? Na ile jest ważne, by wspierać takie osoby, które mają wizję zmiany i pociągają za sobą innych ludzi?

Jako lidera motywuje mnie: ciekawość, radość i samodzielność. Chciałabym pokazać, jak długo mogę funkcjonować aktywnie, obywatelsko w moim pokoleniu. Jestem inspiracją dla seniorów, jestem zapraszana na spotkania, jeżdżę po Polsce i opowiadam, jak można zainspirować samorząd, prezydenta, wójta czy burmistrza, jak przekonać urzędników, seniorów, organizacje pozarządowe i młode pokolenie do podjęcia zintegrowanych działań na rzecz tworzenia przyjaznej przestrzeni życia dla seniorów. Lider jednak potrzebuje wsparcia, warsztatów, wymiany doświadczeń, dlatego ciągle uczestniczę w takich działaniach poprzez współpracę z różnymi organizacjami, takimi jak Klub Ambasadorów czy Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności, biorę udział w pracach Parlamentu Obywatelskiego Seniorów, współpracuję ze Stowarzyszeniem Szukamy Polski i z wami, czyli z Fundacją Laboratorium Badań i Działań Społecznych „SocLab” w Białymstoku.

Co jest ważne we współpracy rady seniorów z urzędem i władzą samorządową?

We współpracy z urzędem miejskim i samorządem bardzo ważne jest wypracowanie modelu współpracy o charakterze partycypacyjnym, tj. opartym na realnym wpływie osób starszych na lokalną politykę. Konieczne jest podnoszenie umiejętności i kompetencji członków rad seniorów w zakresie partycypacji społecznej i obywatelskiej, działań w partnerstwie i kooperacji. Ważne jest opracowanie i wdrożenie planu działań rady oraz współpracy z samorządem w odniesieniu do konkretnego obszaru, jak również szukania wspólnych rozwiązań. Bardzo ważna jest współpraca z kompetentnym urzędnikiem odpowiadającym za sprawy seniorów w urzędzie.

Czy na koniec możesz podzielić się jakąś dobrą poradą dla przyszłych i już działających rad seniorów?

Moja rada dotyczyć będzie nie tyle rad seniorów, co raczej podejścia do starzenia się. Promuję radość życia oraz to, że starość jest czymś naturalnym i zależnym od nas – jak my ją przeżyjemy. Jest tylko jeden ważny warunek – musimy prowadzić aktywny styl życia. Istotna jest umiejętność cieszenia się z drobiazgów. To daje szczęście, bo szczęście jest złożone z różnych przyjemnych radosnych chwil. Umiejmy dzielić się z innymi tymi chwilami!



Maria Jolanta Lauryn

Przewodnicząca Suwalskiej Rady Seniorów przy Prezydencie Miasta Suwałki, sekretarz Podlaskiej Rady Seniorów przy Marszałku Województwa Podlaskiego, Ambasador Klubu „Świat zmieniają ludzie z pasją” działający przy Towarzystwie Inicjatyw Twórczych „ę” w Warszawie i Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności. Od dwóch kadencji jest członkiem Parlamentu Obywatelskiego Seniorów w Warszawie. W latach 1998–2002 pełniła funkcję wiceprezydenta Suwałk, odpowiadając za problematykę społeczną, zdrowotną i kulturalną w mieście. Cztery kadencje pełniła funkcję radnej, w tym jedną kadencję wiceprzewodniczącej Rady Miejskiej. W latach 2004–2007 była dyrektorem Regionalnego Ośrodka Kultury w Suwałkach. Inicjatorka organizacji kil-

kunastu stowarzyszeń na terenie miasta, w tym Stowarzyszenia Miłośników Pieśni i Tańca Suwalszczyzny, gdzie do dziś realizuje swoje pasje choreograficzne. Była główną inicjatorką utworzenia Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Suwałkach oraz suwalskiego Stowarzyszenia Przyjaciół Domu Pomocy Społecznej „Kalina”.

Usługi dla seniorów w e-urzędzie¹⁴

Kontakt z urzędem w coraz szerszym zakresie może być zastępowany e-usługą, czyli usługą realizowaną drogą elektroniczną za pomocą sieci telekomunikacyjnej. **W 2017 roku odsetek osób korzystających w ciągu ostatnich 12 miesięcy z usług administracji publicznej przez Internet wyniósł 30,8 proc. Dla porównania w tym samym roku 45 proc. Polaków w wieku 16–74 lata dokonywało zakupów przez Internet¹⁵. W Polsce e-usługi administracji publicznej nadal nie są może zbyt popularne, ale wyraźnie daje się tu zaobserwować tendencja wzrostowa. W województwie podlaskim, które zajmuje trzecie miejsce w Polsce pod względem udostępniania usług drogą elektroniczną¹⁶, działa Cyfrowy Urząd Podlasia, oferujący dostęp do usług z 1200 urzędów oraz instytucji z całego województwa¹⁷.**

W Polsce obszar e-usług dedykowanych osobom starszym dopiero się rozwija. Wynika to zapewne z faktu, że w tej grupie wiekowej (60+) nadal najmniej osób używa na co dzień Internetu. Z pewnością nie można ich nazwać „cyfrowymi autochtonami”, ponieważ w odróżnieniu od młodszych użytkowników sieci WWW „do nowych technologii podchodzą raczej nieufnie niż entuzjastycznie, korzystając z nich w sposób analogiczny do dotychczasowego użytkowania wcześniej posiadanych urządzeń (np. telefonu), gorzej poruszają się w świecie wirtualnego przekazu, przedkładają treści tekstowe nad multimedia, preferują myślenie linearne i szeregowie przetwarzanie informacji oraz lepiej rozumieją dłuższe treści”¹⁸. Jednakże za 10–15 lat w wiek emerytalny będą wchodzić ludzie, dla których korzystanie z Internetu już teraz należy do zwykłych codziennych czynności. „Dzisiaj 40-latkowie w Internecie radzą sobie już bardzo dobrze, a więc za 15 lat błędem będzie traktowanie ich tak, jak obecnie seniorów z tego samego segmentu”¹⁹.

14 Praktyka opisana na podstawie wystąpienia Agnieszki Aleksiejczuk z UMWP na konferencji „Seniorzy w działaniu” (9.11.2017), zorganizowanej przez Fundację SocLab, Stowarzyszenie Szukamy Polski.

15 Zob.: <http://www.portalsamorzadowy.pl/spoleczenstwo-informacyjne/epuap-bip-e-uslugi-urzedow-koncza-sie-na-przymowaniu-formularzy,101656.html>, z dn. 14.12.2017.

16 *Spółeczeństwo informacyjne w Polsce. Wyniki badań statystycznych z lata 2013–2017*, GUS, Warszawa–Szczecin 2017, s. 39.

17 Zob. <https://cu.wrotapodlasia.pl/CU.Public/KUP/Home/Index>, z dn. 12.11.2017.

18 J. Gacka, *Polscy seniorzy w sieci: wirtualna złota jesień? Korzystanie przez osoby dojrzałe z internetu i nowych technologii*, „Konteksty społeczne”, 2017, t. 5, nr 1, s. 86.

19 Zob. <http://marcinrudzik.pl/senior-na-zakupach-w-internecie/>, z dn. 14.12.2017.

Korzystając z Cyfrowego Urzędu Wrót Podlasia, można wysłać pismo urzędowe, skorzystać z usługi ePUAP i na przykład zdalnie wyrobić sobie dowód osobisty czy sprawdzić status realizacji powierzonej do rozpatrzenia urzędowi sprawy. Dodatkowo usługi, ważne zwłaszcza dla osób starszych, Urząd Marszałkowski udostępnił w portalu e-Zdrowie, gdzie można znaleźć m.in. katalog podmiotów leczniczych i oferowanych przez nie usług medycznych, uzyskać zdalny dostęp do konta pacjenta przez całą dobę z dowolnego miejsca, dokonać zdalnej rejestracji do większości poradni specjalistycznych województwa podlaskiego²⁰ czy uzyskać wgląd w elektro-niczną dokumentację medyczną na koncie pacjenta.

Senior Web z Holandii²¹ (<https://www.seniorweb.nl>)

Jest to sieć usług i portal dla seniorów, który powstał w Utrechcie 21 lat temu. Jego użytkownikami są początkujący internauci, którzy dzięki wolontariuszom SeniorWeb uczą się korzystać z zasobów sieci. Główne tematy na portalu to: zagadnienia psychologiczne, finansowo-ekonomiczne (np. usługi z kategorii „zasiłki”), zdrowie (w tym dostęp do usług z zakresu e-zdrowia), informacje na temat udogodnień w domu (inteligentny dom), rozwijanie swoich zainteresowań oraz hobby. Bardzo ważnym zadaniem portalu jest ułatwianie jego użytkownikom utrzymywania kontaktu między sobą, tworzenia grup wirtualnych, forów i chatów.

Na początku Senior Web był małą fundacją, ale w ciągu kilkunastu lat zmienił się w duże stowarzyszenie, które obecnie liczy 150 tys. członków (każdy płaci roczne składki w wysokości 31 euro). W ramach tej opłaty członkowie uzyskują dostęp do czasopisma „Enter”, licznych kursów online, internetowego i telefonicznego²² wsparcia technologicznego (istnieje m.in. możliwość zdalnego naprawiania komputerów za pomocą aplikacji Team Viewer²³). Wsparcie technologiczne jest też zapewnione w miejscach zamieszkania – wolontariusze odwiedzają starsze osoby po wcześniejszym umówieniu się z nimi. W 2015 roku w Holandii takich wizyt przeprowadzono ponad 9,5 tys. Są one niezmiernie użyteczne również z tego powodu, że seniorzy dodatkowo

20 Możliwość zapisania się do lekarza specjalisty bez wychodzenia z domu, wybór dogodnej daty i godziny wizyty, informacja o lekarzach przyjmujących w poradniach specjalistycznych, udostępnianie dokumentacji medycznej wybranemu lekarzowi, potwierdzanie wizyt wysłane na adres mailowy.

21 Część informacji zaczerpniętych z wystąpienia Ingrid Kock na konferencji „Seniorzy w działaniu” (9.11.2017), zorganizowanej przez Fundację SocLab oraz Stowarzyszenie Szukamy Polski.

22 Serwis telefoniczny liczy 50 wolontariuszy, linię telefoniczną z własnych domów obsługuje codziennie 10 osób. W 2015 roku w ten sposób przeprowadzono 15 tys. rozmów.

23 Zob.: <https://www.teamviewer.com/en/>. W 2015 roku skorzystano z tej aplikacji 877 razy. Widać, że nie cieszy się ona dużą popularnością – a to dlatego, że wymaga pewnych umiejętności od osoby potrzebującej pomocy.

mają możliwość osobistego kontaktu z wolontariuszami, porozmawiania z nimi.

Co ważne, dużą część pracy wykonują tu osoby starsze, tzw. ambasadorzy SeniorWeb²⁴, których jest ok. 3 tys., dzięki czemu kompetencje cyfrowe seniorów są doskonałe w kontakcie z ich rówieśnikami. Zakłada się, że starsi trenerzy i nauczyciele lepiej potrafią zrozumieć swoich starszych uczniów, ponieważ sami musieli nauczyć się obsługi komputera, będąc w dorosłym wieku. Kursy i spotkania odbywają się w 425 ośrodkach szkoleniowych w Holandii (często w miejscowych bibliotekach). Są to miejsca otwarte, dobrze znane w lokalnych społecznościach, odbywają się tam zajęcia dla początkujących i zaawansowanych.

Innowacje dla seniorów z Fundacji „Stocznia”²⁵

Innowacje społeczne to, najprościej mówiąc, nowe sposoby działania, przedmioty, urządzenia, które skuteczniej niż narzędzia wykorzystywane dotychczas odpowiadają na realne potrzeby społeczne. W działaniach Fundacji „Stocznia” szczególną uwagę zwraca się na zdiagnozowanie realnych potrzeb osób starszych i sprawdzenie, na ile konkretne rozwiązania przynoszą oczekiwane efekty. Poniżej prezentowane są przykłady działań, realizowanych przez Fundację „Stocznia” lub rozwijanych w ramach Inkubatora Innowacji Społecznych²⁶.

Siłownia pamięci²⁷

Jest to zestaw 42 ćwiczeń, kart pracy oraz scenariuszy zadań, służących treningowi umysłu oraz terapii reminiscencyjnej²⁸ podczas zajęć dla seniorów. W ramach projektu opublikowano również, jak to określają autorzy, „praktyczny narzędziownik”, przygotowany przez praktyków i zawierający wskazówki dotyczące przygotowania oraz prowadzenia zajęć z seniorami. Siłownia pamięci to ćwiczenia, które można wykonywać zarówno w trakcie terapii, z pomocą specjalistów, jak również w warunkach domowych czy w takich miejscach jak biblioteki lub domy kultury. Wszystkie materiały

24 Większość wolontariuszy (75 proc.) to mężczyźni.

25 Przykłady zaczerpnięte z wystąpienia Zofii Komorowskiej z Fundacji „Stocznia”, na konferencji „Seniorzy w działaniu” (9.11.2017), zorganizowanej przez Fundację SocLab i Stowarzyszenie Szukamy Polski.

26 Zob.: <http://www.innowacjespoleczne.org.pl/inkubator-pomyslow>, z dn. 12.11.2017.

27 Zob.: <http://www.silowniapamieci.pl/>, z dn. 17.11.2017.

28 Terapia reminiscencyjna polega na odwoływaniu się do przeżyć i doświadczeń z przeszłości chorego przy użyciu różnego rodzaju bodźców, takich jak: stare fotografie (np. rodzinne), ważne wydarzenia, dawniej używane przedmioty, filmy, nagrania z czasów młodości chorego, za: <http://euromedis.pl/indywidulane-cwiczenia-pamieci,617.html>, z dn. 14.11.2017.

są dostępne na wolnych licencjach, można więc z nich korzystać za darmo i je modyfikować. Pomysł ten opiera się na dogłębnej analizie potrzeb osób starszych. Funkcje poznawcze wraz z wiekiem pogarszają się w sposób znaczący, codzienność seniorów komplikują problemy z pamięcią, uwagą czy koncentracją. Oprócz tego w Polsce do tej pory brakowało sprawdzonych materiałów do pracy z osobami starszymi, co pomogłoby zminimalizować skutki tych niedogodności. „Jak pokazują badania, pożądane efekty przynosi jedynie kompletny, systematyczny trening. W ćwiczeniach pamięci, co podkreślają osoby zajmujące się terapią umysłu i eksperci, nie chodzi bowiem o poprawę zdolności poznawczych, ale utrzymanie przez jak najdłuższy czas optymalnego stanu umysłowego, który pozwala na samodzielne funkcjonowanie”²⁹.

Smaczne babcie

Pomysł trzech młodych osób z Zawiercia, który polega na stworzeniu mobilnej kuchni – z ośmioma stanowiskami, z całym wyposażeniem i produktami – która będzie udostępniana na podwórkach w Zawierciu. Ma to zachęcić osoby starsze i samotne, które do tej pory nie udzielały się społecznie, nie działały w organizacjach pozarządowych czy radach seniora, do aktywności. Gotują w tej kuchni starsi i młodszy, według własnych przepisów, zapraszając na obiad sąsiadów. To pomysł na wspólne przygotowywanie posiłków i zacieśnianie więzi sąsiedzkich. Innowacyjny jest również sposób finansowania tej inicjatywy, ponieważ ma ona być przedsięwzięciem społecznym, które będzie sprzedawać usługi gastronomiczne na piknikach, festywalach itp.

Memo³⁰

Trzy proste aplikacje pozwalające ćwiczyć pamięć przy użyciu tabletu za pomocą przywołania wspomnień i dzielenia się nimi z innymi. Co ważne, ćwiczenia i zadania w tych aplikacjach są tak przygotowane, by mogły z nich korzystać osoby, które wcześniej nie miały kontaktu z nowymi technologiami. Dodatkowym atutem projektu jest rozwijanie kontaktów międzypokoleniowych przy okazji zapoznawania się z obsługą tabletu i aplikacjami – zakłada się, że używając tych ćwiczeń, z seniorami będą rozmawiać ich wnukowie lub inni młodzi wolontariusze.

²⁹ *Siłownia pamięci. Trening umysłu dla seniorów*, Warszawa 2016, s. 4.

³⁰ Zob.: <http://www.projektmemo.pl>, z dn. 26.11.2017.

Legionowska Rada Seniorów³¹

W Legionowie w 2011 roku konstituowanie rady seniorów rozpoczęto od utworzenia partnerstwa różnych podmiotów zajmujących się w tym mieście osobami starszymi. Utworzono je z udziałem przedstawicieli trzech sektorów: administracji publicznej, organizacji pozarządowych i biznesu. Jak podkreśla Roman Biskupski, jeden z inicjatorów rady, podjęcie tej współpracy na samym początku było kluczowe, bo w przypadku Legionowa, jak w większości gmin w Polsce, organizacje działające na rzecz seniorów działały już wcześniej, ale niezależnie od siebie. Przykład Legionowa jest więc dowodem na to, że jednym z najważniejszych czynników, które decydują o sukcesie w utworzeniu rady, jest integracja lokalnego środowiska oraz wspólny namysł nad tym, co można zyskać, działając wspólnie.

Miejska Rada Seniorów w Legionowie powstała i rozpoczęła działalność w 2014 roku. Jednym z jej ważniejszych, regularnie podejmowanych działań jest współpraca z innymi organizacjami pozarządowymi przy zbiorce pieniędzy na Wielką Orkiestrę Świątecznej Pomocy. Zbierane datki są przeznaczane na fundusz dla osób starszych. W październiku rada seniorów otrzymuje symbolicznie klucze do miasta i organizuje wraz z innymi podmiotami cykl imprez dla wszystkich mieszkańców Legionowa. Dzięki inicjatywie rady powstał tu również Legionowski Park Zdrowia Seniorów (z tętniami), który stał się centralnym miejscem wypoczynkowym.

Bardzo ważną sferą działań rady jest wspieranie wolontariatu. W Legionowie funkcjonuje Senioralne Centrum Wolontariatu. Jako przykład niestandardowych działań wolontariuszy można podać inicjatywę jednego z nich – starszego mężczyzny, który własną riksą wozi innych starszych mieszkańców Legionowa do miejskich poradni. Centrum organizuje również galę wolontariuszy (pierwsza odbyła się w 2017 roku), podczas której honoruje się działające w nim osoby.

Miejska Rada Seniorów w Legionowie dużą wagę przywiązuje do komunikacji z otoczeniem oraz do informowania o swoich działaniach. Wydała na przykład sfinansowany przez dział promocji miasta dodatek do lokalnych gazet, w którym są prezentowane sylwetki wyróżniających się w gminie seniorów.

Jednym z ważniejszych elementów, wskazywanym jako źródło skuteczności działania rady, jest otwarcie się jej członków na współdziałanie z innymi podmiotami, spoza Legionowa. Jako dobry przykład podaje się współpracę z Towarzystwem

31 Część informacji pochodzi z wystąpienia Romana Biskupskiego na konferencji „Seniorzy w działaniu” (9.11.2017), zorganizowanej przez Fundację SocLab i Stowarzyszenie Szukamy Polski.

Inicjatyw Twórczych „ę” w ramach projektu „Jak dobrze mieć – poznać sąsiada”, wspólnie z Suwalską Radą Seniorów. Jej owocem było zorganizowanie imprezy plenarowej Dzień Sąsiada, która stała się cyklicznym wydarzeniem we wszystkich dzielnicach Legionowa.

Rada seniorów w Legionowie współtworzy również grupę inicjatywną, która ma na celu powołanie Mazowieckiego Porozumienia Rad Seniorów. Jak pisze Roman Biskupski, „Programy Mazowieckiego Porozumienia Rad Seniorów będą polegały na promowaniu, wdrażaniu i monitorowaniu innowacji oraz dobrych praktyk w czterech obszarach: 1. społeczeństwa obywatelskiego, w tym badania i monitoring sytuacji seniorów; inkubacja, rozwój i profesjonalizacja Rad Seniorów; promowanie inicjatyw typu »Mieszkanie dla Seniora«, obejmujących bezpieczeństwo, adaptacje i zamiany mieszkań w sektorze komunalnym lub spółdzielczym z uwagi na istotne zmiany sytuacji życiowych seniorów, 2. zdrowego stylu życia, w tym świadomego korzystania z diagnostyki, profilaktyki, leczenia, rehabilitacji, żywienia, telekonsultacji, telemedycyny, e-medycyny, teleopieki, telerehabilitacji, itp., 3. integracji społecznej w zakresie wspierania osób i grup pozostających pod wpływem opresji społecznych, ekonomicznych lub prawnych, 4. międzypokoleniowych zainteresowań i pasji na rzecz budowania i pielęgnowania kapitału społecznego, jako fundamentu polityki społecznej”³². Jednym z celów tych działań jest również założenie Akademii Seniora, dzięki której aktywni seniorzy będą dowiadywać się, jak działa lokalny samorząd i w jaki sposób rady seniorów mogą podejmować skuteczne działania.

Na koniec warto podkreślić, że przy udziale Miejskiej Rady Seniorów w Legionowie powstała w gminie „Strategia działań miasta Legionowo na rzecz seniorów 60+ na lata 2015–2020”. W jej opracowaniu i konsultowaniu uczestniczyło ponad tysiąc starszych mieszkańców miasta.

32 R. Biskupski, *Mazowieckie Porozumienie Rad Seniorów*, <http://gazetapowiatowa.pl/wiadomosci/mazowieckie-porozumienie-rad-seniorow/>, z dn. 10.12.2017.



Szkolenie dla uczestników projektu Rady Seniorów w działaniu



Grupa inicjatywna z Bielska Podlaskiego



Grupa inicjatywna z Kolna



Uczestnicy wizyty studyjnej w Gdyni



Spotkanie seniorów w Kolnie



Grupa inicjatywna z Wasilkowa



Spotkanie seniorów w Kolnie



Wizyta studyjna uczestników projektu Rady Seniorów w działaniu



Warsztaty z Radą Seniorów w Augustowie



Szkolenie dla uczestników projektu Rady Seniorów w działaniu



Szkolenie dla uczestników projektu Rady Seniorów w działaniu



Warsztaty z Gminną Radą Seniorów w Łapach



Spotkanie z Radą Seniorów w Augustowie



Szkolenie dla uczestników projektu Rady Seniorów w działaniu



Stoisko Gminnej Rady Seniorów w Łapach na dożynkach



Warsztaty grupy inicjatywnej w Wasilkowie



Wizyta studyjna w Gdyni

Autor: Katarzyna Sztop-Rutkowska
Korekta: Krzysztof Rutkowski
Projekt graficzny i skład: Graficzny.pl

Publikacja jest częścią projektu „Rady Seniorów w działaniu”. Projekt ten jest dofinansowany ze środków Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014–2020.

ASOS 2014–2020

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

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Wydawca:

Fundacja Laboratorium Badań i Działań Społecznych „SocLab”

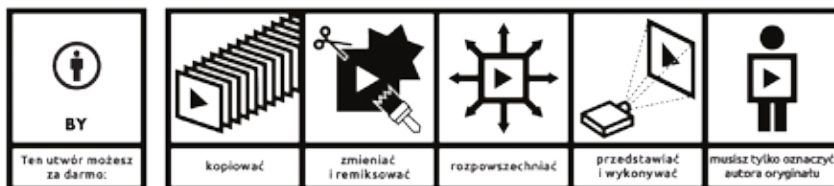
www.soclab.org.pl



Laboratorium Badań
i Działań Społecznych

ISBN: 978-83-63870-08-9

Publikacja jest dostępna na licencji Creative Commons



Uznanie autorstwa 3.0 Polska – Licencja ta pozwala na kopiowanie, zmienianie, rozprowadzanie, przedstawianie i wykonywanie utworu jedynie pod warunkiem oznaczenia autorstwa. Jest to licencja gwarantująca najszersze swobody licencjodawcy. <http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/pl/>

Fundacja SocLab została założona pod koniec 2011 roku przez grono socjologów i socjolożek. Główny obszar naszych działań jest związany z partycypacją społeczną i obywatelską. Jako jedna z pierwszych organizacji pozarządowych w województwie podlaskim podjęliśmy działania edukacyjne i animacyjne związane z upowszechnianiem konsultacji społecznych oraz budżetu obywatelskiego. Przyczyniliśmy się m.in. do wdrożenia nowych form konsultacji społecznych w województwie podlaskim oraz do rozpoczęcia dyskusji nad tworzeniem w regionie działań w zakresie polityki senioralnej. Wspieraliśmy również inicjatywę powołania Miejskiej Rady Seniorów w Białymstoku.

Realizujemy badania na takie tematy, jak: kultura, partycypacja, współpraca transgraniczna czy edukacja kulturowa. Naszym celem jest dostarczanie rzetelnych diagnoz, służących kreowaniu polityk publicznych, oraz upowszechnianie świadomego uczestnictwa w kulturze i w życiu społecznym.

W swojej działalności budujemy przestrzeń dla innowacji społecznych. Prowadzimy techkluby – spotkania na temat nowych technologii. W ramach międzynarodowej współpracy wspieramy również ideę e-governance, czyli wykorzystywania nowych technologii w komunikacji z obywatelami/obywatelkami.

www.soclab.org.pl

www.facebook.com/soclab



Laboratorium Badań
i Działań Społecznych

ASOS 2014-2020

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

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Projekt dofinansowany ze środków
Programu Rządowego na rzecz Aktywności Społecznej
Osób Starszych na lata 2014-2020