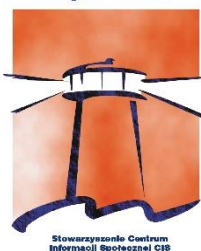


Biurow Porad
Obywatelskich



Stowarzyszenie Centrum
Informacji Społecznej CIS

Stowarzyszenie Centrum Informacji Społecznej CIS
ul. Gałczyńskiego 3 Warszawa, tel. 22-828-12-95
www.bpo.warszawa.pl

„CO W TRAWIE PISZCZY?”

nr 6/2018

Aktywność społeczna seniorów

Starość jest naturalnym i nieuniknionym etapem życia. W tym okresie dochodzi do istotnych zmian zarówno w strefie fizycznej, jak psychicznej i społecznej człowieka. Niemniej jej skutki - zwłaszcza te negatywne - można ograniczyć lub spowolnić poprzez aktywność. W przypadku osób starszych - w związku ze słabnięciem organizmu oraz zredukowaniem wielu zainteresowań i potrzeb - szczególnie ważne jest zachowanie wszystkich form aktywności przyczyniających się do poprawy jakości i długości życia: fizycznej, psychicznej i społecznej.

Integralną częścią nowego etapu życia powinno być stałe uczenie się przystosowania do wyzwań



WARTO WIEDZIEĆ!

Inicjatywa lokalna

Inicjatywa lokalna to forma współpracy jednostek samorządu terytorialnego np. urzędu dzielnicy z ich mieszkańcami, mająca na celu wspólną realizację jakiegoś przedsięwzięcia na rzecz społeczności lokalnej.

Aby podjąć się realizacji inicjatywy lokalnej należy (samodzielnie, w grupie (także osoby nieletnie) lub za pośrednictwem organizacji pozarządowej) złożyć do samorządu wnioski zgodnie z uchwałą władz samorządowych.

cywilizacyjnych. Kto nie nadąży za zmianami jest skazany na wykluczenie. Uczenie się po przejściu na emeryturę podnosi jakość życia, umożliwia nadrobienie zaległości edukacyjnych, to sposób na zagospodarowanie czasu, samorealizację i aktywność społeczną. Jedną z form edukacji osób starszych stanowi udział w zajęciach Uniwersytetu Trzeciego Wieku, które mimo wzrostu ich liczby są jednak ciągle instytucjami elitarnymi, dla mieszkańców wsi są niemal niedostępne. Ale doskonałym miejscem uczenia się mogą być również lokalne instytucje kulturalne: biblioteki, domy kultury, kluby, lokalne centra społeczne, ośrodki pomocy społecznej.

Wizerunek osoby starszej, często niestety podtrzymywany przez media, to wizerunek osoby schorowanej, samotnej, nieaktywnej. Aktywna starość, opóźniająca proces starzenia, jest jeszcze ciągle nowym zjawiskiem w polskich warunkach, a przecież brak aktywności i kontaktów społecznych oraz poczucie braku przydatności prowadzi do izolacji i osamotnienia.

Spełnia ona wiele funkcji;

Uchwała powinna określać tryb i szczegółowe kryteria oceny wniosków uwzględniające przede wszystkim wkład pracy społecznej w realizację inicjatywy.

Zakres zadań, które mogą być realizowane poprzez inicjatywę lokalną jest szeroki. Może to być:

- budowa, rozbudowa lub remont dróg, kanalizacji, sieci wodociągowej, budynków oraz obiektów architektury stanowiących własność jednostek samorządu terytorialnego;
- działalność charytatywna;
- podtrzymywanie i upowszechnianie tradycji narodowej;
- pielęgnowanie polskości oraz rozwój świadomości narodowej, obywatelskiej i kulturowej;
- działalność na rzecz mniejszości narodowych i etnicznych oraz języka regionalnego, kultury, sztuki, ochrony dóbr kultury i dziedzictwa narodowego;
- promocja i organizacja wolontariatu;
- edukacja, oświata i wychowanie;
- działalność w sferze kultury fizycznej i turystyki,
- ochrony przyrody, w tym zieleni w miastach i wsiach, porządku i bezpieczeństwa publicznego.

Budżet partycypacyjny

To proces dyskusji i podejmowania decyzji, w którym każda mieszkanka i każdy mieszkaniec gminy decyduje o tym, w jaki sposób wydawać część budżetu gminnego lub też publicznego. To współdecydowanie a nie

- pomaga w lepszym przystosowaniu się do życia w nowej sytuacji społecznej i rodzinnej,

- poprawia jakość życia,

- pozwala rozwijać i doskonalić cechy osobowościowe,

- przywraca chęć do życia,

- wypełnia wolny czas.

Osoby aktywne odzyskują wiarę w siebie, są spokojniejsze, mniej wymagające, łatwiej wchodzi w interakcje z otoczeniem, podtrzymują relacje z ludźmi wymieniając myśli i doświadczenia.

Aktywność społeczna oznacza dobrowolne, powtarzalne działanie na rzecz określonych ludzi lub środowiska lokalnego, podejmowane najczęściej nieodpłatnie. To wszelkiego rodzaju zaangażowanie społeczne m.in. w stowarzyszeniach i związkach, osiedlu mieszkaniowym, klubach. Największą popularnością cieszą się instytucje, które prowadzą działalność edukacyjną, kulturalną, społeczną i opiekuńczą. Podczas odbywanych tam spotkań seniorzy chętnie dzielą się

jedynie konsultacje.

- **każdy mieszkaniec gminy/dzielnicy może wziąć udział** – nie trzeba być pełnoletnim, nie trzeba być zameldowanym w danym mieście,
- **mieszkańcy decydują o tym, na co zostaną przeznaczone określone środki publiczne** – zgłaszają pomysły, dyskutują o nich i wybierają w głosowaniu te, które uważają, że są potrzebne,
- **wyniki głosowania są wiążące**. Miasto zobowiązało się zrealizować pomysły wybrane przez mieszkańców.

Skąd się biorą pieniądze na budżet partycypacyjny?

Środki finansowe potrzebne na realizację pomysłów mieszkańców pochodzą z budżetów poszczególnych gmin/dzielnic. Nie są to więc dodatkowe pieniądze, tylko część budżetu gminy/dzielnicy przeznaczona do rozdysponowania bezpośrednio przez mieszkańców.

Przed rozpoczęciem kolejnej edycji, dzielnice przeznaczają na budżet partycypacyjny określoną kwotę ze swojego budżetu, zgodnie z wytycznymi Prezydenta, Burmistrza lub Wójta. Dzięki temu mieszkańcy wiedzą, o jakiej kwocie będą decydować.

Procedura głosowania w Warszawie:

1. Wybieramy jedną dzielnicę, w której chcemy zagłosować. Nie musimy głosować w dzielnicy, w której mieszkamy. Możemy wybrać dowolną dzielnicę w Warszawie, z którą czujemy się związani np. tę, w której pracujemy, uczymy się czy lubimy

swoją wiedzą, wymieniają doświadczeniami, pomagają sobie wzajemnie.

W ostatnich latach obserwuje się wzrost zainteresowania osób starszych wolontariatem, stwarzającym możliwość wykorzystania własnych doświadczeń, wiedzy i mądrości życiowej, rozwinięcia zainteresowań, zdobycia doświadczenia w nowych dziedzinach, wpływu na zmiany społeczne. Wolontariat wiąże się z wartościami takimi, jak: szacunek dla drugiego człowieka, odpowiedzialność za innych, pomoc ludziom chorym, samotnym, potrzebującym.

Niestety, w Polsce notujemy niski poziom zaangażowania ludzi starszych w działalność wolontarystyczną.

Notowana jest również feminizacja aktywności osób starszych. Niewielki udział wolontariuszy wśród osób starszych pokazuje, że organizacje społeczne i władze lokalne nie potrafią wykorzystać ich potencjału.

Niemniej spotykamy ich w szpitalach, hospicjach, schroniskach, organizacjach pozarządowych. Odwiedzają dzieci,

spędzać wolny czas.

2. Wybieramy obszar, w którym chcemy zagłosować. Jeżeli dzielnica jest podzielona tylko na obszary lokalne – wybieramy jeden z nich. Jeżeli dzielnica jest podzielona na obszary lokalne i ogólnodzielnicowe, możemy zagłosować na poziomie ogólnodzielnicowym oraz wybrać jeden obszar lokalny.

3. Wybieramy pomysł lub pomysły, na które chcemy zagłosować. Możemy wybrać dowolną liczbę pomysłów, pod warunkiem, że ich łączny koszt realizacji nie przekracza kwoty dostępnej na realizację projektów w danym obszarze. Dla przykładu, jeżeli w obszarze, w którym głosujemy, będzie do dyspozycji 400 tys. zł, możesz wybrać jeden pomysł za tę kwotę lub cztery za 100 tys. zł każdy, lub 10 pomysłów za 40 tys. zł każdy. Najważniejsze, aby łączny koszt wybranych pomysłów nie przekroczył kwoty dostępnej w danym obszarze, czyli w tym przypadku 400 tys. zł. Jeśli głosujemy przez Internet, aplikacja policzy automatycznie koszt wybranych pomysłów. Wypełniając papierową kartę do głosowania, musimy samodzielnie policzyć koszt realizacji wybranych pomysłów.

4. Wpisujemy swoje dane osobowe. Pozostają one jednak poufne.

5. Głosujemy. Możemy zagłosować zarówno przez internet (szczegółowa instrukcja znajduje się na stronie:

<https://twojbudzet.um.warszawa.pl/glosowanie-na-pomysly-2019>)

jak i w formie papierowej w urzędzie dzielnicy. Przed oddaniem wypełnionej karty konieczne będzie okazanie ważnego dokumentu tożsamości. Nie ma możliwości oddania karty do głosowania w imieniu innej osoby.

osoby chore, samotne, robią zakupy, czytają im prasę czy książki, chodzą wspólnie na zakupy.

W Stanach w ramach programu tzw. Wolontariatu Senioralnego seniorzy działają na rzecz swoich rówieśników – uczą języka angielskiego emigrantów, remontują domy czy pomagają ofiarom klęsk żywiołowych.

W innym programie – w zakresie od 15 do 40 godzin tygodniowo - wolontariusze pomagają w codziennych zajęciach takich jak m.in. sprzątanie domu czy robienie zakupów.

Ważnym obszarem działania seniorów to środowiska lokalne. Znowelizowana w 2013 r. ustawa o samorządzie gminnym zapewniła podstawę prawną tworzenia przy samorządach Rad Seniora. Takie rady, powstałe wcześniej w kilkudziesięciu gminach, nie były zbyt poważnie traktowane jako fora doradcze, a tym bardziej inicjatywne. Obecnie, na wniosek organów samorządowych lub z inicjatywy lokalnych środowisk senioralnych, powstaje - zwłaszcza w dużych miastach - coraz więcej rad. To

W czwartej edycji budżetu partycypacyjnego w Warszawie na realizację pomysłów mieszkańców dzielnicy przeznaczyły łącznie prawie 65 mln zł.

Konsultacje społeczne

Jest to rodzaj dialogu, podczas którego przedstawiciele władz, administracji rządowej i samorządowej czy organizacji pozarządowych zasięgają opinii obywateli w różnych kwestiach. Jest to proces mający na celu, z jednej strony poinformowanie obywateli o istotnych dla nich sprawach, a z drugiej dowiedzenie się co myślą na ich temat. Konsultacje społeczne mogą dotyczyć w zasadzie wszystkiego. Najpowszechniejsze są konsultacje z mieszkańcami dotyczące różnych nowych inwestycji czy planów zagospodarowania przestrzennego. Można w ten sposób informować o pomysłe zorganizowania placu zabaw dla dzieci czy modernizacji ulicy i poznać opinię mieszkańców na ten temat albo rozpocząć dyskusję o planach przyszłego rozwoju dzielnicy. Na przykład, latem konsultowano z mieszkańcami Warszawy lokalizację siłowni plenerowych. Podczas konsultacji społecznych można także rozmawiać o dokumentach strategicznych miasta bądź państwa, np. zmianie lub uchwaleniu różnych aktów prawnych.

Konsultacje społeczne nie są referendum ani głosowaniem. Wyniki konsultacji mają pomagać w udoskonalaniu projektów zmian wprowadzanych przez urząd, tak, aby odpowiadały potrzebom mieszkańców. Ostateczną decyzję podejmują organy władzy. To one biorą na siebie pełną odpowiedzialność za decyzję. Konsultacje społeczne organizuje się zawsze przed podjęciem decyzji w danej sprawie, ale już po określeniu problemu – wtedy, gdy już jest postanowione, że dany

dobre rozwiązanie, zmierzające do tego, by – tak jak w np. w Niemczech –sprawy seniorów były reprezentowane przez nich samych, nie tylko wyrażających opinię, ale też podejmujących inicjatywy.

Aktywność społeczna to także udział w powstających ciałach doradczo/ekspertkich, samo zatrudnienie, nieodpłatne dzielenie się wiedzą, doświadczeniem i umiejętnościami, również tymi z pełnienia funkcji publicznych.

Seniorzy świadomi korzystnych skutków własnej aktywności, chętniej podejmują również pracę nad sobą, przystosowując się do zmieniających się warunków i potrzeb życia. Zdają sobie sprawę, że im dłużej pracują nad sobą tym później zaczynają odczuwać niekorzystne skutki starości.

Niestety, większość starszych osób pytanych o przyczynę braku zaangażowania się w pracę dla społeczeństwa tłumaczy się *brakiem czasu*. - nawet ci, którzy mają go dużo. Inni odpowiadają, że *dość się w życiu napracowali* . To prawda – nasze

projekt będzie realizowany, lecz na tyle wcześniej, aby istniała możliwość uwzględnienia głosów mieszkańców w podejmowanych decyzjach.

Konsultacje społeczne to głos doradczy, na podstawie którego podejmowane są ostateczne decyzje. Często są one organizowane w formie spotkań dyskusyjnych lub warsztatów. Podczas konsultacji ważna jest wymiana zdań i możliwość usłyszenia propozycji innych osób.

W konsultacjach może wziąć udział każdy, kto jest zainteresowany ich tematem.

Nie trzeba być fachowcem w danej dziedzinie, aby mieć wyrobione zdanie i wiedzę praktyczną na konkretny temat. Wiedza, którą posiadamy, jest ważna właśnie dlatego, że jeśli dyskutowana kwestia dotyczy naszego otoczenia, to jesteśmy znawcami tego tematu.

Seniorzy dobrze znając problemy i uwarunkowania życia lokalnych społeczności, mogą być cennymi partnerami w trakcie konsultacji społecznych. Ich wiedza, doświadczenie i rozsądek mogą być docenione przez przedstawicieli władz samorządowych i centralnych, a wypracowane rozwiązania prawne mogą lepiej odpowiadać potrzebom społeczeństwa. Seniorzy często posiadają stosunkowo dużo wolnego czasu, który mogą poświęcić na zaangażowanie się w proces konsultacji.

Konsultacje społeczne często odbywają się przez Internet. Pomyślano jednak również o osobach nie mających do niego dostępu. Dla Seniorów istotna może być informacja, że konsultacje odbywają się także w różnych miejscach na terenie Warszawy - zależnie od tematu konsultowanych zagadnień. Na punkty konsultacyjne (namioty w hasłem „konsultacje społeczne”) wybierane są miejsca, które wiążą się tematycznie z przedmiotem danych konsultacji, np. punkt konsultacyjny dotyczący

pokolenie miało bardzo trudne i pracowite życie. Tylko czy to znaczy, że po przejściu na emeryturę, przez 10 - 15 lat mamy tylko odpoczywać? Czy nie jest to pora by zaangażować się w pracę na rzecz innych, na którą nie mieliśmy wcześniej czasu?

Z drugiej strony, w Polsce wciąż brakuje społecznej akceptacji dla aktywności osób starszych. Wśród wolontariuszy na Zachodzie przeważają osoby starsze, które po zakończeniu aktywności zawodowej, są jeszcze na tyle sprawne i gotowe działać, by swoją energię wykorzystać dla innych. U nas kultura starości i starzenia się wygląda inaczej, w związku z tym wśród wolontariuszy przeważają osoby młode. Realizowane od kilku lat programy na rzecz Aktywności Osób Starszych (ASOS) pełnią ważną funkcję, pokazując, że zachowań prospołecznych i aktywnych postaw można się nauczyć. Jednak możliwość nauczenia tego osoby 75 letniej, nieaktywnej przez 10 lat po przejściu na emeryturę jest raczej wątpliwa.

zagospodarowania dzielnicowego parku będzie umiejscowiony w tymże parku. Ważne jest aby taki punkt funkcjonował w miejscu w którym można spotkać jak najwięcej ludzi zainteresowanych wzięciem w nich udziału. Może to być często odwiedzane przez mieszkańców miejsce na terenie dzielnicy, okolica urzędu dzielnicy, plac przed domem kultury, szkołą, czy kościołem. Zorganizowanie warsztatów konsultacyjnych wymaga natomiast stworzenia znacznie lepszych warunków lokalowych – w szkole, bibliotece, urzędzie dzielnicy, czy domu kultury, gdzie może zgromadzić się stosunkowo niewielka liczba osób i spokojnie przedyskutować interesujący ich problem. Konsultacje społeczne nie powinny być jednorazowym wydarzeniem, lecz procesem trwającym minimum 21 dni. W tym czasie mieszkańcy powinni mieć możliwość zgłaszania swoich uwag na różne sposoby np.: za pomocą poczty elektronicznej, oraz osobiście - na warsztatach, w trakcie spotkania z ekspertami i urzędnikami. Wzięcie udziału w konsultacjach społecznych nie wymaga prawie żadnych formalności.

W Warszawie wystarczy wejść na internetową Warszawską Platformę Konsultacji Społecznych: www.konsultacje.um.warszawa.pl i tam wyrazić swoją opinię lub wypełnić dostępną ankietę. Bez konieczności wcześniejszego zgłoszenia, można wziąć udział w spotkaniach lub porozmawiać w punktach konsultacyjnych funkcjonujących w trakcie konsultacji. Jedynie w przypadku udziału w warsztatach konsultacyjnych może zaistnieć wymóg wcześniejszego zgłoszenia telefonicznego lub poprzez mailowego – informacja na ten temat zawsze jest zamieszczona na plakatach i ulotkach zapraszających do udziału w warsztatach oraz na Warszawskiej Platformie Konsultacji Społecznych.

Proces starzenia się społeczeństwa i wydłużenie średniego czasu trwania życia stanowią wyzwanie dla administracji samorządowej i rządowej. Aktywność społeczna osób starszych, jeżeli jest już podejmowana, często skupia się wokół inicjatyw lokalnych. Wydaje się, że poprzez włączenie seniorów w różne formy edukacji oraz współpracy międzypokoleniowej można będzie osiągnąć zwiększenie wymiaru ich zaangażowania.

Człowiek stary nie musi być wykluczony z życia społecznego. Dlatego tak ważne jest, aby społeczeństwo – zwłaszcza młode - doceniło wartość ludzi starych w życiu społecznym. Prowadzona przez niektóre organizacje działalność międzypokoleniowa świetnie służy wzajemnemu poznaniu się obu stron. Należy uświadomić młodym - z których większość uważa, że starszycy niczego nie rozumieją i nie umieją – że, człowiek starszy rozumie o czym się do niego mówi, coraz częściej umie obsługiwać takie urządzenia jak komputer czy smart fon, chce się dzielić

verte

→

swoją wiedzą i doświadczeniem, chce być aktywnym obywatelem i mieć realny wpływ na rzeczywistość.

W dzisiejszym społeczeństwie najliczniejszą grupą stają się seniorzy. Polski nie stać na marnowanie potencjału, którym dysponują ci wykształceni, bogaci w wiedzę i doświadczenie, zaangażowani ludzie – jako społeczeństwo powinniśmy z niego korzystać.

Hanka Misiewicz

Gdzie nas znaleźć w Warszawie i jak zapisać się na poradę:

Biuro Porad Obywatelskich:
ul. Gałczyńskiego 3, 00-362 Warszawa Zapisy na
porady bezpośrednio
osobiście lub telefonicznie
nr tel. 22 828 12 9
w poniedziałki od godz. 10.00
we wtorki i środy od 8.00
w czwartki od 9.00

Projekt współfinansowany ze środków:

ASOS 2014-2020

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

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej