

UCHWAŁA NR XXVII/226/20
RADY MIEJSKIEJ W MOŃKACH

z dnia 30 listopada 2020r.

**w sprawie przyjęcia Gminnego Programu Wsparcia i Aktywizacji Społecznej Seniorów
na lata 2020-2023**

Na podstawie art. 18 ust. 2 pkt 15 ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (Dz. U. z 2020 r., poz. 713, poz. 1378) oraz art. 17 ust. 2 pkt 4 i art. 110 ust. 10 ustawy z dnia 12 marca 2004r. o pomocy społecznej (Dz. U. z 2020 r. poz. 1876), uchwala się, co następuje:

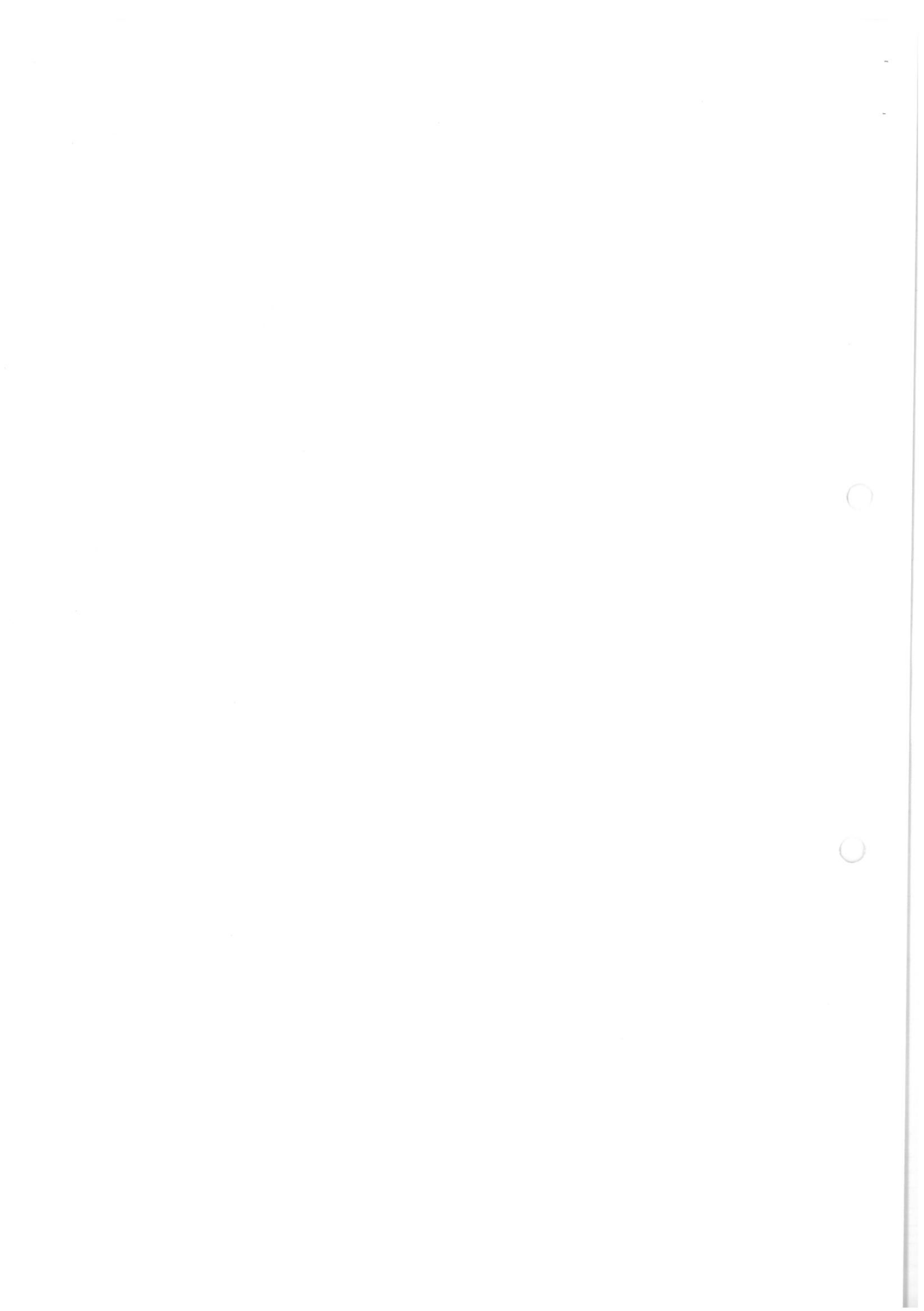
§ 1. Przyjmuje się do realizacji Gminny Program Wsparcia i Aktywizacji Społecznej Seniorów na lata 2020-2023, w brzmieniu stanowiącym załącznik do niniejszej uchwały.

§ 2. Wykonanie uchwały powierza się Burmistrzowi Moniek.

§ 3. Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

PRZEWODNICZĄCY
Rady Miejskiej

Bli
Barbara Iwona Iwanicka



Załącznik do
Uchwały Nr XXVII/226/20
Rady Miejskiej w Mońkach
z dnia 30 listopada 2020r.

GMINNY PROGRAM WSPARCIA I AKTYWIZACJI SPOŁECZNEJ SENIORÓW NA LATA 2020 – 2023



***„Wrażliwość na osoby starsze jest istotną
cechą cywilizacji. Cywilizacja będzie się
rozwijała, jeśli potrafi szanować rozsądek,
mądrość osób starszych”***

Papież Franciszek

Spis treści

| | |
|---|----------------|
| WSTĘP | str. 4 |
| 1. Diagnoza Społeczna | str. 5 |
| 2. Adresaci Programu | str. 11 |
| 3. Cel Główny Programu..... | str. 11 |
| 4. Proponowane projekty do realizacji w ramach aktywizacji osób starszych | str. 11 |
| 5. Miejsce i termin realizacji Programu..... | str. 21 |
| 6. Harmonogram..... | str. 21 |
| 7. Budżet Programu..... | str. 21 |
| 8. Organizator, realizatorzy i partnerzy Programu | str. 21 |
| 9. Przewidywane przeszkody na drodze do realizacji Programu i środki zaradcze..... | str. 22 |
| 10. Przewidywane rezultaty..... | str. 23 |
| 11. Sposób promocji i upowszechniania Programu | str. 24 |
| 12. Ewaluacja..... | str. 24 |
| PODSUMOWANIE..... | str. 24 |

WSTĘP

Starość jest nieunikniona, o tym wiemy wszyscy, choć nie wszyscy sobie to uświadamiamy. Nie musi ona oznaczać bierności, choroby, samotności, wręcz przeciwnie, dzięki wydłużaniu się ludzkiego życia i stałej poprawie jego jakości, w tym także stanu zdrowia, może być to czas aktywnej realizacji własnych pasji i marzeń. Czy to w ramach aktywności zawodowej czy społecznej.

Aktywna starość jest wciąż jeszcze czymś nowym w polskich warunkach. Nadal, jako społeczeństwo ulegamy stereotypom osoby starszej: schorowanej, samotnej, nieaktywnej, podtrzymywanym niestety przez media. To się powoli zmienia, przede wszystkim dzięki przykładom osób starszych, które aktywnie uczestniczą w życiu społecznym, gospodarczym czy politycznym.

Osoby starsze to ogromny potencjał, który może i powinien być wykorzystany przez społeczności lokalne. To przede wszystkim nieocenione źródło tak zwanej wiedzy pragmatycznej, czyli wiedzy budowanej na podstawie długoletnich życiowych i zawodowych doświadczeń. To także umiejętności praktyczne, przydatne innym czy też czas, który osoby starsze mogą poświęcić.

1. Diagnoza Społeczna

Projekt został opracowany z uwagi na wzrost osób w wieku poprodukcyjnym tzw. seniorów, czyli osób przekraczających 60-65 rok życia. Seniorzy to szczególna grupa ludzi, która potrzebuje wsparcia młodszego pokolenia. Z wiekiem odnotowuje się spadek aktywności fizycznej i psychicznej człowieka. Ludzie starsi narażeni są na szereg trudności związanych z ich wiekiem czy chorobami, ale również w dużym stopniu z czasem wolnym. Powszechnie przyjęło się, że dziadkowie zajmują się wnukami, ale co zrobić, gdy nie ma wnuków, rodzina jest daleko, dzieci są samodzielne? Niewykorzystany potencjał ludzki często zmienia się w frustrację, samotność lub depresję.

W okresie ostatniego ćwierćwiecza obserwujemy w Polsce spowolnienie rozwoju demograficznego oraz znaczące zmiany w strukturze wieku mieszkańców. Trwający proces starzenia się ludności Polski będący wynikiem korzystnego zjawiska, jakim jest wydłużanie się trwania życia, jest pogłębiany niskim poziomem dzietności. Zmiany te są jednocześnie zintensyfikowane przez zwiększoną emigrację młodych osób. Co prawda, Polska nadal jest postrzegana w Europie, jako kraj demograficznie młody, jednak od początku lat 90 ub. wieku przeciętny mieszkaniec Polski postarzał się o ponad 7 lat.

Mońki to małe miasto w gminie miejsko-wiejskiej. Przez lata zaobserwować można było migracje ludności do miasta oraz emigrację zarobkową. Przemiany gospodarcze również miały wpływ na demografię miasta. W Gminie przeważają kobiety, a odsetek ludzi starszych rośnie z każdym rokiem jak przedstawia tabela poniżej.

Ewidencja Ludności Urzędu Miejskiego w Mońkach na dzień 26.08.2020r. podaje stan osób w wieku emerytalnym:

Tabela 1

| | 2017 | | | 2018 | | | 2019 | | |
|--------|-------------|------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|------------|-------------|
| | Kobiety | Mężczyźni | Razem | Kobiety | Mężczyźni | Razem | Kobiety | Mężczyźni | Razem |
| MIASTO | 1330 | 554 | 1884 | 1355 | 568 | 1923 | 1391 | 584 | 1975 |
| WIEŚ | 558 | 337 | 895 | 581 | 341 | 922 | 574 | 341 | 915 |
| RAZEM | 1888 | 891 | 2779 | 1936 | 909 | 2845 | 1965 | 925 | 2890 |

Źródło: Urząd Miejski w Mońkach

Diagnozy społeczne realizowane są w celu opisanie określonych zjawisk, procesów, sytuacji odnoszących się do określonych społeczności, zbiorowości, kategorii społeczno-demograficznych. Diagnozy społeczne mogą być ukierunkowane zarówno na opis stanu określonej sytuacji, jak i na opis uwarunkowań danych zjawisk oraz mechanizmów ich powstawania. Diagnoza społeczna to

niezbędny element każdego planu działań, ukierunkowanego na dokonanie zmian. Diagnozę społeczną można zastosować m.in. w celu uzyskania odpowiedzi na pytanie o zasadność planowanej interwencji, dobranych metod oraz przewidywanych efektów. Diagnoza społeczna może stanowić również podstawę do prognozowania zjawisk mogących wystąpić w przyszłości. Diagnoza to niezbędny lub dodatkowo punktowany element służący pozyskaniu środków na interwencje w ramach różnego typu strategii i programów.

W projekcie wsparcia i aktywizacji społecznej seniorów w celu diagnozy środowiska wykorzystano narzędzie ankiety. Na podstawie, której został opracowany plan działania względem osób w wieku poprodukcyjnym.

Ankieta została przeprowadzona w grudniu 2019r. W ankiecie wzięło udział 55 osób w przedziale wiekowym 60 lat i powyżej z czego 55% osób stanowiły kobiety, a 45% mężczyźni. Jeżeli chodzi o przedział wiekowy badanych respondentów 30% to seniorzy między 60-70 lat, 60% - 71-80 lat, 10% - 81-90 lat. Wykształcenie osób badanych przedstawiało się następująco: 45% - średnie, 45% - zawodowe, 10% - wyższe.

Stan cywilny respondentów to: panna/kawaler- 5%, mężatka/zonaty- 60%, wdowa/wdowiec- 35%.

Aktywność zawodowa była kolejnym ważnym punktem w ankiecie, jej wynik przedstawia się następująco: 25%- pracuje, mimo bycia emerytem/ką, rencistą/tką, 75%- nie pracuje. Żadna z osób biorących udział w ankiecie nie szuka zatrudnienia.

Sytuacja rodzinna i materialna badanych seniorów została podzielona na podpunkty. Pierwszy to struktura gospodarstwa rodzinnego: 15%- jest osobą samotną, bez rodziny, 30%- jest osobą samotnie gospodarującą i posiada rodzinę mieszkającą oddzielnie), 55%- zamieszkuje z rodziną. Drugi podpunkt dotyczył miesięcznego dochodu. Przedział dochodowy przedstawiał się następująco: 501-1000 zł – 10%, 1001-1500 zł – 25%, 1501-2000 zł – 30%, 2001-2500 zł – 20%, 2501-3000 zł- 10%, powyżej 3500 zł – 5%. Kolejnym podpunktem z zakresu gospodarstwa było pytanie o wkład finansowy w różne dziedziny życia. I tak z powodów finansowych w gospodarstwie domowym: 40% rezygnuje z podnoszenia kwalifikacji zawodowych, 45% nie rezygnuje, 15% trudno powiedzieć, 15% rezygnuje z udziału w życiu kulturalnym, 80% nie rezygnuje, 5% trudno powiedzieć, 25% ogranicza wydatki na edukację dzieci/wnuków, 55% nie ogranicza, 20% nie udzieliło odpowiedzi. Jeżeli chodzi o wydatki na lekarstwa: 50% ogranicza wydatki na lekarstwa, 40% nie ogranicza, 10% nie udzieliło odpowiedzi. Wydatki na żywność: 30% seniorów ogranicza wydatki na żywność, 65% nie ogranicza, 5% nie udzieliło odpowiedzi. W odpowiedzi na inne wydatki respondenci odpowiedzieli: 5% ogranicza wydatki na utrzymanie mieszkania, 5% ogranicza wydatki na środki kosmetyczne i chemiczne oraz niższą jakością pożywienia, 5% ogranicza wydatki na wypoczynek, ubranie.

Podział respondentów ze względu na miejsce zamieszkania: mieszkanie spółdzielcze: 20%, mieszkanie własnościowe: 55%, mieszkanie własnościowe (wspólnota mieszkaniowa): 5%, dom własny: 15%, mieszkanie wynajmowane: 5%. Obszar zamieszkania ankietowanych seniorów to teren miasta: 95%, teren gminy: 5%. Kolejnym punktem było pytanie o stopień zadowolenia z sytuacji mieszkaniowej: jestem zdecydowanie zadowolony: 35%, raczej zadowolony: 55 %, nie jestem zadowolony, ani niezadowolony: 15%.

Sytuacja zdrowotna i społeczna to kolejny obszar zainteresowania badających. W pierwszej kolejności badani byli proszeni o ocenę własnej sytuacji zdrowotnej i tak kolejno: raczej zła: 5%, średnia: 50%, raczej dobra: 35%, dobra: 10%. Orzeczony stopień niepełnosprawności posiadało: 15% respondentów, 80% nie posiadało, a 5 % nie udzieliło odpowiedzi. W tym stopień niepełnosprawności: umiarkowany (druga grupa inwalidzka): 65%, lekki: 35%.

Problemy w samodzielnym wykonywaniu czynności przedstawia poniższa tabela:

Tabela 2

| | Tak | Nie |
|---|-----|-----|
| Zakupy codzienne | 20% | 75% |
| Rozporządzanie własnymi pieniędzmi / np. śledzenie wydatków, opłacanie rachunków/ | 20% | 75% |
| Lekkie prace domowe /zmywanie, ścieranie kurzu/ | 20% | 75% |
| Kąpiel | 20% | 75% |
| Poruszanie po pokoju | 15% | 75% |
| Kucanie | 30% | 65% |
| Pochylenie się | 40% | 55% |
| Podnoszenie, dźwiganie ciężaru o wadze około 4,5 kg | 30% | 65% |
| Sięganie lub wyciąganie ramion powyżej barków | 35% | 60% |
| Przejsie około 1,5 km | 35% | 60% |
| Pisanie lub utrzymanie drobnych przedmiotów | 15% | 80% |
| Wykonywanie ciężkich prac domowych | 50% | 45% |
| Ubieranie i rozbieranie | 15% | 80% |
| Korzystanie z toalety | 15% | 80% |
| Wstawanie z łóżka i przemieszczanie się na fotel | 20% | 75% |

| | | |
|---|-----|-----|
| Samodzielne jedzenie | 10% | 85% |
| Kontrolowanie czynności fizjologicznych | 10% | 85% |
| Przygotowywanie sobie posiłków | 10% | 85% |
| Majsterkowanie/ wypranie swoich rzeczy | 20% | 75% |
| Przygotowanie i przyjęcie leków | 10% | 85% |

Źródło: Opracowanie własne

Odpowiedź procentowa na kolejne pytanie ankiety „Co stanowi największy problem w zakresie dostępności usług zdrowotnych” przedstawia się następująco: Odległy termin wizyt: 60%, długość oczekiwania w kolejce pod gabinetem: 35%, brak możliwości umówienia się telefonicznie / przez internet: 0%, konieczność wczesnego wstawania, by zapisać się na listę oczekujących: 15%, zbyt mała liczba pacjentów przyjmowanych w jednym dniu: 25%, trudności w uzyskaniu skierowania do lekarza specjalisty: 0%, godziny przyjęć niedostosowane do potrzeb pacjentów: 10%, trudności w uzyskaniu informacji od personelu lekarskiego bądź pielęgniarskiego: 0%, duża odległość do przychodni/szpitala: 0%, Brak dobrej komunikacji: 5%.

Kolejne pytanie w ankiecie brzmiało „Z czyjej pomocy korzysta Pan/Pani w wykonywaniu czynności życiowych”: najbliższej rodziny (mąż/żona, partner/partnerka, dzieci, wnuki, zięć, synowa, rodzeństwo): 70 %, członkowie dalszej rodziny: 15%, sąsiadów: 25%, przyjaciół: 10%, osoby wynajętej do pomocy: 5%, nie korzystam: 30%.

Na pytanie „Czy oferta pomocy osobom starszym w codziennych czynnościach życiowych ze strony instytucji pomocowych realizowanych w najbliższym otoczeniu jest wystarczająca?: starsi ludzie odpowiedzieli: raczej tak: 20%, raczej nie: 15%, nie mam zdania: 65%.

Jedno z pytań w ankiecie dotyczyło problemów społecznych osób starszych. Odpowiedzi wyglądały następująco: Ubóstwo, bieda: 25%, Niepełnosprawność: 45%, Choroby: 80%, Samotność: 60%, Brak opieki ze strony rodziny: 20%, Brak akceptacji w środowisku lokalnym: 15%, Nie mam zdania: 15%.

Dalsze pytania były zadawane odnośnie aktywizacji społeczno-edukacyjnej i kulturalnej. I tak w pierwszej kolejności „ Czy widzi Pan/i potrzebę w związku ze zmianą sytuacji demograficznej kraju i zwiększenia ilości osób starszych w środowisku lokalnym tworzenia na terenie miasta i gminy Mońki poniżej wymienionych instytucji?”. Odpowiedzi na to pytanie przedstawia tabela numer 3.

Tabela 3

| | Tak | Nie | Trudno powiedzieć |
|--|-----|-----|-------------------|
| Domy Pomocy Społecznej /24h opieki/ | 65% | | |
| Domy Dziennego Pobytu | 65% | | |
| Kluby Seniora | 55% | | |
| Mieszkania Chronione | 5% | 15% | 10% |
| Działań OPS w zakresie pracy socjalnej i integracji społecznej | 15% | | 10% |
| Usługi opiekuńcze świadczone przez OPS | 35% | | 10% |
| Inne, jakie?..... | | | |

Źródło: Opracowanie własne.

Tabela numer 4 przedstawia wyniki na pytanie „Proszę ocenić jakość oferowanych usług dla osób powyżej 60 roku życia w Mońkach. /Proszę odnieść się do każdej z wymienionych usług”:

Tabela 4

| | Bardzo dobrze | Dobrze | Ani dobrze ani źle | Źle | Bardzo źle |
|-------------------|---------------|--------|--------------------|-----|------------|
| Usługi edukacyjne | | 35% | 30% | | 5% |
| Usługi kulturalne | | 60% | 30% | | 5% |
| Usługi społeczne | | 25% | 40% | | 5% |

Źródło: Opracowanie własne

Aktywność seniorów to ważny aspekt programu. Dlatego też kolejnym pytaniem dotyczyło właśnie tego zakresu i brzmiało „Czy jest Pan/i członkiem jakiejś organizacji np. stowarzyszenia, fundacji, związku, klubu, koła zainteresowań?": Tak: 65% (PZEiR, ZNP, Uniwersytet Trzeciego wieku), Nie: 35%. Na pytanie „Z jakich dostępnych na terenie miasta Mońki form spędzania wolnego czasu Pan/i korzysta?” seniorzy odpowiedzieli: Biblioteka: 40%, Zajęcia/warsztaty w bibliotece: 30%, Wydarzenia kulturalne w bibliotece: 35%, Zajęcia/warsztaty w MOK: 25%, Wydarzenia kulturalne w MOK: 50 %, Wydarzenia w Mońkach: 70%, Koncerty w Kościołach: 15%, Korzystanie z dostępnych obiektów sportowych (boiska, siłownia, siłownia napowietrzna, basen, itp.): 20%, Inne formy organizowane przez np. fundacja, stowarzyszenia, towarzystwa, kluby, Uniwersytet Trzeciego Wieku itd.: 35%, Zorganizowane, wyjazdy wycieczki, pielgrzymki: 75%, Nie korzystam: 5%.

Ocena dostępności usług edukacyjno – kulturalnych na terenie miasta Mońki dała wynik: Dobra: 55%, Przeciętna: 40%, Zła: 5%. Trudności w korzystaniu z oferty kulturalnej, edukacyjnej, sportowej które odznaczyli respondenci: Duża odległość od siedzib klubów, obiektów kulturalnych, kół zainteresowań itp.:5%, Bariery architektoniczne: 5%, Brak czasu: 15%, Brak środków finansowych: 10%, Stan zdrowia: 15%, Brak chęci do podejmowania aktywności: 5%, Nic nie utrudnia korzystania z oferty kulturalnej, edukacyjnej i sportowej: 50%.

Pytanie o aktywność w życiu miasta poprzez działanie na rzecz społeczności lokalnej, dało następujący wynik: 65% udziela się lokalnie, 35% nie podejmuje aktywności lokalnych. Działania te to między innymi: Działalność w organizacjach charytatywnych, społecznych: 15%, Udział w projektach, Udział w zebraniach np. rad spółdzielni, wspólnot mieszkaniowych: 50%, Organizacja wydarzeń kulturalnych, edukacyjnych, sportowych: 25%, Porządkowanie okolicy, Udział w wolontariacie.

Mobilność seniorów Gminy Mońki przedstawia się następująco: Pomoc sąsiedzka/ rodziny: 20%, Własny samochód: 60%, Rower: 60%, Nie korzystam ze środków transportu: 10%

Na pytanie „Czy zauważył Pan/i w Mońkach działania podejmowane przez instytucje, stowarzyszenia, kluby promujące pozytywny wizerunek seniora?” odpowiedź brzmiała: Tak: 65%, Nie: 25%, Nie wiem: 10%.

Oczekiwania seniorów co do usług dla osób starszych według ankiety były następujące: Usługi opiekuńcze: 60%, Teleopieka: 5%, Kluby samopomocy /miejsca integracji społecznej o szerokim zakresie usług: 40%, Warsztaty terapii zajęciowej: 25%, Usługi psychologa, prawnika: 20%, Adaptacja mieszkań do potrzeb osób starszych: 25%

Na podstawie analizy wyników ankiety powstały kolejne punkty programu dotyczące aktywizacji społecznej seniorów. Wyniki pokazują, że osoby starsze w Gminie Mońki to przeważnie kobiety. Badani posiadają wykształcenie średnie lub zawodowe. Żyją przeważnie w związkach małżeńskich, rzadziej spotyka się wdowców, wdowy czy osoby samotne. Seniorzy głównie nie pracują zawodowo, mieszkają z rodziną i mają niską emeryturę. Żyją oszczędnie, chętniej pomagają finansowo rodzinie niż odkładają pieniądze na swoje potrzeby. Deklarują średni stan zdrowia i problemy w codziennych czynnościach domowych przy tym zaznaczają, że największym problemem osób starszych są liczne choroby i brak usług opiekuńczych. W związku z tym obawiają się odległych wizyt lekarskich oraz kolejek przed gabinetem lekarskim. W razie potrzeby korzystają głównie z pomocy rodziny i najbliższych. Osoby starsze na terenie gminy Mońki są w dużej mierze mobilni, mają własne auta lub rowery. Jednak jest też odsetek osób, która ma trudności z dojazdem. Większość z respondentów udziela się w organizacjach i środowisku lokalnym. Biorą udział w wydarzeniach miasta i zorganizowanych wycieczkach czy też pielgrzymkach.

Podsumowując seniorzy są chętni do aktywności społecznych, jednak z uwagi na niewielkie dochody udzielaliby się nieodpłatnie lub nie dużym kosztem. Potrzebują opieki zdrowotnej gdyż jak sygnalizują w ich wieku liczne schorzenia uniemożliwiają normalne funkcjonowanie w społeczeństwie. Nie czują się marginalizowani, ale zawsze warto poprawiać relacje międzypokoleniowe.

2. Adresaci Programu

Adresatami programu są osoby starsze z Gminy Mońki w wieku powyżej 60 roku życia.

Program powstał z myślą o osobach starszych, które borykają się z problemami charakterystycznymi dla tej fazy życia. Najważniejsze z nich to:

1. utrata sprawności fizycznej i psychicznej
2. samotność i osamotnienie
3. nadmiar czasu wolnego
4. nieaprobowanie własnej starości

3. Cel główny Programu

Na podstawie analizy środowiska został przyjęty główny priorytet Programu, jakim jest poprawa, jakości życia seniorów w Mońkach. Jakość życia, w rozumieniu niniejszego Programu, oznacza wysoki poziom zaspokojenia psychicznych, społecznych i duchowych potrzeb seniorów, zapewnienie im warunków do rozwoju oraz stworzenie możliwości, zagospodarowania ich potencjału i doświadczenia przez społeczeństwo, a także poczucie własnej autonomii i kontroli otoczenia oraz przynależności, również utrzymanie jak najdłużej sprawności psychofizycznej i dostępność pomocy w sytuacjach kryzysowych.

Istotnym elementem Programu jest upowszechnienie idei wolontariatu międzypokoleniowego, który ma polegać na współpracy dzieci i młodzieży z osobami starszymi.

Poprawa, jakości życia seniorów będzie polegała na wsparciu społecznym w różnych obszarach życia człowieka: zdrowia, edukacji i kultury, aktywności społecznej. Sprzyjać temu będzie wdrażanie różnych projektów na rzecz seniorów.

4. Proponowane projekty do realizacji w ramach aktywizacji osób starszych

Proponowane projekty są przykładami mobilizacji seniorów w aktywnym życiu społeczno-kulturowym. W obszarze zainteresowania realizatorów będą sfery: nauki, zdrowia, kultury oraz

funkcjonowania osób starszych w środowisku lokalnym. Oprócz proponowanych przykładów, mogą być realizowane również inne nieprzewidziane w programie projekty dotyczące seniorów.

Pierwszy przykład aktywności seniorów związany ze sferą nauki to Uniwersytet III Wieku.

Uniwersytet III Wieku

Utworzenie formalnego Uniwersytetu III Wieku dla seniorów. Szeroko pojęta nauka i poradnictwo dla seniorów, spotkania, wykłady. Celem działalności uczelni jest aktywizacja ludzi starszych, a także „wykorzystanie potencjału osób starszych na rynku pracy – wiedzy, umiejętności i doświadczenia życiowego, dla rozwoju gospodarczego i społecznego kraju”. Starsze pokolenia, przeżywające swoją młodość w czasach wojny, często miało wybór pomiędzy nauką i obroną Ojczyzny i przeważnie decydowało się na to drugie. Tacy ludzie w wyniku różnych zawirowań w życiu niekoniecznie mieli okazję do poszerzania swojej wiedzy oraz swych umiejętności. UTW pozwala na uzyskanie przez takie osoby upragnionej wiedzy. Uczelnie są dla nich także miejscem spotkań z podobnymi do nich osobami, które muszą stawiać czoła wielu problemom w tym jednym, głównemu – problemowi braku akceptacji ze strony młodych. Poza tym, po latach wychowywania dzieci i współuczestnictwie w wychowywaniu wnuków, niekiedy utracie współmałżonka i znajomych, nadmiar czasu może być bardzo szkodliwy. W takim przypadku nowa pasja staje się balsamem dla zbolącej duszy, pozwala ponownie otworzyć się na świat i zaakceptować go takim, jakim się stał się bez bliskich ludzi. Wielu seniorów jest wciąż sprawnych, nie znosi bezczynnego siedzenia w czterech ścianach, potrzebuje pretekstu do wyjścia z domu. Jedną z form aktywizacji starszych ludzi są uniwersytety trzeciego wieku, które stwarzają możliwości ciągłego poszerzania wiedzy, pobudzają do aktywizacji społecznej w interesie jednostki i ogółu, ułatwiają nawiązywanie przyjaźni, zapewniają możliwość dbania o kondycję fizyczną.

Celem UTW jest:

- działalność edukacyjna i szkoleniowa w szczególności w zakresie medycyny i profilaktyki zdrowia, nauk humanistycznych, kultury i sztuki, nauk społecznych, ekonomicznych i prawnych, nauk technicznych, a także nauk o ziemi i wszechświecie oraz nauki języków obcych,
- propagowanie i popieranie różnorodnych form aktywności intelektualnej, psychicznej i fizycznej adekwatnie do wieku, stopnia sprawności i zainteresowań osób starszych,
- wspieranie rozwoju edukacji i kultury, ochrona dóbr kultury i tradycji,
- aktywizacja społeczna osób starszych;
- działalność na rzecz środowiska osób starszych,
- działalność na rzecz osób niepełnosprawnych i chorych,

- ochrona i promocja zdrowia, w tym propagowanie aktywnego wypoczynku, zdrowego stylu życia oraz wiedzy o zdrowiu,
- wspieranie i upowszechnianie kultury fizycznej i sportu,
- profilaktyka chorób w tym chorób cywilizacyjnych,
- promowanie aktywnego spędzania wolnego czasu,
- profilaktyka uzależnień i patologii społecznych,
- propagowanie, kultywowanie, upowszechnianie i organizowanie turystyki i krajoznawstwa, promowanie miasta i regionu Podlasia,
- organizowanie wypoczynku osób starszych,
- przeciwdziałanie wszelkim formom wykluczenia osób starszych,
- przeciwdziałanie bezrobociu, w szczególności wśród osób starszych,
- upowszechnianie i ochrona wolności i praw człowieka oraz swobód obywatelskich,
- działalność na rzecz rozwoju społeczeństwa obywatelskiego,
- propagowanie wiedzy o Unii Europejskiej,
- działalność na rzecz upowszechniania i organizowania współpracy międzypokoleniowej,
- promocja i organizacja wolontariatu,
- działalność na rzecz ekologii i ochrony środowiska naturalnego,
- działalność charytatywna.

Oferta programowa

- wykłady, seminaria, konwersatoria
- lektoraty języków obcych
- sekcje lub koła zainteresowań
- kluby i zespoły tematyczne
- warsztaty artystyczne
- zajęcia ruchowe, rekreacyjne, rehabilitacyjne, w tym arteterapia
- imprezy kulturalne, turystyczne i okolicznościowe
- kursy, szkolenia, poradnictwo
- wolontariat, sekcje samopomocy, udzielanie pomocy osobom spoza UTW
- w niektórych UTW zajęcia wakacyjne: wyjazdy, wczasy, zajęcia na ogródkach działkowych

Kolejnym obszarem zainteresowań realizatorów będzie obszar zdrowia. W tym celu można podać przykładowy program „Dzień zdrowia Seniora”.

Dzień zdrowia Seniora

Zorganizowanie cyklicznych „Dni zdrowia Seniora”, mających na celu dotarcie do osób mających ograniczone możliwości dostępu do odpowiedniej diagnostyki i leczenia. Zaproszenie do współpracy lekarzy i pielęgniarki z istniejących placówek medycznych w Mońkach. Wynajęcie specjalistycznych busów do poradnictwa i leczenia niestacjonarnego np. mammobusy. Pacjenci mogliby korzystać z badań np. USG tarczycy, porad fizjoterapeuty, dietetyka, skontrolować poziom glikemii czy cholesterolu.

Wydarzenie skierowane będzie do seniorów zainteresowanych zdrowym stylem życia. Odwiedzający będą mieli możliwość spotkania z ekspertami w dziedzinie profilaktyki zdrowia (prewencja w zakresie chorób słuchu i serca, wiedza na temat bezpiecznego zażywania leków oraz dostępnych metod rehabilitacji).

Powiązany z Dniem Zdrowia Seniora może być projekt Pudełko Życia.

Pudełko Życia

Projekt ma za zadanie przekazanie seniorom specjalnie przygotowanych pudełek lub kopert, w których znajdują się najważniejsze informacje o stanie zdrowia, przyjmowanych lekach, alergiach na leki, kontaktach do najbliższych, danych osobowych, w tym nr PESEL. Pudełka, koperty umieszcza się w widocznym miejscu np. w lodówce, które oznacza się specjalną naklejką lub magnesem. W przypadku wezwania służb ratownictwa medycznego do chorej lub nieprzytomnej osoby takie służby będą wiedziały gdzie szukać podstawowych informacji o osobie oraz będą mogły skuteczniej i szybciej udzielić pomocy.

Proponowany projekt „Złota rączka dla Seniora” to obszar z zakresu funkcjonowania ludzi starszych w środowisku lokalnym.

Złota rączka dla Seniora

Celem projektu będzie zwiększenie poziomu bezpieczeństwa osobistego i samodzielności osób starszych zgodnie z ich potrzebami obejmującymi poradnictwo i świadczenie pomocy w nieskomplikowanych pracach technicznych. Program będzie miał na celu zapewnienie pomocy seniorom w drobnych, domowych naprawach zwiększających poziom poczucia bezpieczeństwa osobistego seniorów w ich miejscu zamieszkania poprzez udzielenie wsparcia w formie konsultacji i drobnych napraw technicznych, ograniczających wystąpienie zagrożeń dla zdrowia z powodu niesprawności instalacji, sprzętów i urządzeń domowych.

"Złota Rączka dla Seniora" to projekt, w ramach, którego seniorzy w wieku powyżej 60 roku życia, przy tym niepełnosprawni lub samotnie zamieszkujący będą mogli uzyskać pomoc w drobnych naprawach domowych. Jest to podprogram, którego celem jest bezpłatna pomoc

sąsiedzka dla starszych osób w codziennych czynnościach. Koszty zakupu materiałów do naprawy senior musi pokryć sam, fachowiec wykona mu naprawę lub usługę. Senior będzie mógł też liczyć na to, że fachowiec zakupi niezbędne do naprawy przedmioty.

Wśród oferowanych usług będą m.in.: wymiana żarówek, wymiana wyrwanych gniazdek lub włączników elektrycznych, wymiana uszczelek w przeciekających kranach, pokręteł baterii, słuchawek, węży prysznicowych, odpowietrzenie kaloryferów, montaż lub wymiana zamków i klamek, naprawa mebli, wieszanie obrazów, luster, rolet, półek, karniszy itp.

Wsparcie mogłaby polegać na pomocy między seniorami lub też na wynajęciu przez nich fachowców. Naprawy wykonywane będą wyłącznie w lokalu zamieszkiwanym przez osobę ubiegającą się o pomoc.

Koła gospodyń Miejsko-Wiejskich to obszar z zakresu funkcjonowania w środowisku jak i obszar działalności kulturowej.

Koła Gospodyń Miejsko-Wiejskich

Działalność Kół Gospodyń Miejsko-Wiejskich koncentruje się na pięciu aspektach: pomocy rodzinom w wychowaniu, kształceniu i organizacji wypoczynku dzieci i młodzieży, działaniu na rzecz ochrony zdrowia i zabezpieczenia socjalnego rodzin, rozwijaniu przedsiębiorczości kobiet, racjonalizowaniu gospodarstwa domowego i zwiększaniu uczestnictwa mieszkańców wsi w dziedzinie kultury i kultywowaniu folkloru.

W tym programie ważne jest, aby połączyć kobiety wiejskie z mieszkankami miast. Można by zorganizować przewóz z terenów wiejskich do Moniek w celu integracji kobiet z obu środowisk.

Do przykładowych celów zakładania kół Gospodyń Miejsko-Wiejskich można zaliczyć:

- Obrona praw i reprezentowanie interesów kobiet wiejskich i ich rodzin.
- Działania na rzecz poprawy warunków życia i pracy kobiet wiejskich.
- Upowszechnianie postępu w gospodarstwach domowych i w rolnictwie.
- Dążenie do poprawy ochrony zdrowia.
- Rozwój przedsiębiorczości kobiet.
- Kultywowanie kultury ludowej, w tym szczególnie regionalnej.
- Wychowywanie młodego pokolenia w duchu tolerancji, patriotyzmu i poszanowania tradycyjnych wartości.
- Wszechstronny rozwój kobiet na wsi.
- Szerzenie dziedzictwa kulinarnego.
- Przekształcenie świetlic wiejskich w centra kultury i edukacji na wsi.
- Zwiększenie udziału kobiet we władzach samorządowych i życiu społecznym.
- Zwiększenie dostępu kobiet do programów profilaktyki i ochrony zdrowia.

- Stworzenie wsparcia dostępu do informacji i szkoleń.

Spotkania kobiet będą miały na celu wspólne spędzanie czasu w sposób kreatywny.

Koła gospodyń przeznaczone będą dla osób, które nie lubią bezczynności i chcą czymś zająć ręce. Robótki ręczne to nie tylko sposób na spędzanie wolnego czasu. Efekt pracy nad hand-made może być również pożyteczny. Coś wykonane własnoręcznie może być pięknym prezentem od serca dla bliskiej osoby. Warsztaty będą tworzone tak aby każdy chętny, niezależnie od wieku i umiejętności mógł z nich skorzystać. Przykładowe sztuki plastyczne: rysowanie, malowanie, modelina, origami, decoupage, wydrapywanka na podkładzie świecowym, szycie, filcowanie, szydełkowanie.

Kolejnym punktem łączącym kobiety powinna być kuchnia. Wymiana przepisów, doświadczenia, wspólne gotowanie.

W ramach współpracy ze społecznością lokalną, kolejnym proponowanym punktem programowym powinny być rozmowy i debaty w środowisku.

Debaty senioralne, profilaktyka w środowisku

Szeroko pojęta profilaktyka w środowisku w tym:

- Pogadanki w szkołach, międzypokoleniowa wymiana doświadczeń, rozmowy o historii, o problemach dnia codziennego, przybliżenie dla młodzieży codziennych zmagani seniorów, propagowanie tolerancji i szacunku, wywiady ze starszymi (reportaże, biografie).
- Zaangażowanie młodzieży szkolnej, harcerzy do zorganizowania wspólnych spotkań z seniorami (np. wspólne spędzanie czasu w klubie seniora, wspólne gry itp)
- Czytanie bajek dla dzieci w przedszkolach.
- Profilaktyka bezpieczeństwa wśród osób starszych (pogadanki z policją np. jak nie dać się oszukać metodą „na wnuczka”)
- Debaty o charakterze propagowania zdrowego stylu życia
- Debaty o w/w tematyce np. w świetlicach wiejskich

Następnym obszarem kulturowym będzie utworzenie klubu seniora, który będzie miał na celu poszerzenie zdolności poznawczych seniorów również w obszarze nauki, funkcjonowania w środowisku oraz obszarze zdrowia.

Klub Seniora

Najważniejszym celem działań Klubu jest aktywizacja: społeczna, kulturalna i psychofizyczna wszystkich jego członków. Dzięki spotkaniom w Klubie osoby starsze mogą wypełnić swój czas wolny. Mają możliwość nawiązania nowych znajomości, które przeradzają się w trwałe przyjaźnie.

Przykładowa oferta Klubu Seniora:

Warsztaty:

- a) muzyczne i wokalne – nauka i śpiew piosenek okazjonalnych, ludowych itp.
- b) plastyczne i techniczne – prace technikami origami, haft, kartki okolicznościowe, szydełkowanie, malowanie itp. (szeroko pojęta arteterapia)
- c) taneczne – nauka tańca towarzyskiego, pokazy tańców współczesnych
- d) kulinarne – wymiana przepisami, okazjonalne wypieki i zdobnictwo w cukiernictwie
- e) poetyckie – pisanie wierszy, czytanie poezji
- f) zdrowie i uroda – wizyty u kosmetyczki, fryzjera, porady z zakresu zdrowia i higieny
- g) filmowe i teatralne – pisanie scenariusza, odgrywanie ról, klub filmowy, nagrywanie, montaż itp.

Wyjazdy:

- a) Kino, teatr, filharmonia, muzeum
- b) pielgrzymki autokarowe
- c) wycieczki krajoznawcze

Szkolenia:

- a) e-senior - zapobieganie wykluczeniu cyfrowemu seniorów, obejmujące: kursy obsługi komputera i korzystania z Internetu, kursy obsługi urządzeń elektronicznych (np. aparat cyfrowy, telefon komórkowy, bankomat itd.), tworzenie miejsc z bezpłatnym dostępem do Internetu, formy edukacji na odległość on-line; formy edukacji ustawicznej.
- b) warsztaty z psychologii (jak radzić sobie ze stresem itp.)
- c) język angielski – podstawy angielskiego
- d) historia sztuki, ciekawostki naukowe, miejsca świata itp.
- e) zdrowie i higiena – profilaktyka prozdrowotna np. porady dla diabetyków
- f) szkolenia z zakresu jazdy rowerem i poruszania się w ruchu drogowym

Kolejnym programem mogą być spotkania w bibliotece. Program łączy sferę kultury, nauki i funkcjonowania w środowisku.

Spotkania w bibliotece - „Łączymy pokolenia”

Spotkania mające na celu aktywizację młodzieży w życie seniorów, zapoznanie się z ich problemami i zwalczanie stereotypów. Spotkania również powinny działać w drugą stronę i angażować ludzi starszych do poznania młodzieży, ich życia i zainteresowań. Wspólne rozmowy, pogadanki, czytanie poezji, debaty tematyczne. Seniorzy to skarbnica wiedzy, historii i kultury w związku z tym interakcja seniorów z młodzieżą daje szeroki wachlarz możliwości poznawczych.

Program szeroko pojętej gimnastyki będzie obejmował sferę zdrowia, jakże ważną w prawidłowym funkcjonowaniu osób starszych.

Gimnastyka - „Ćwicz umysł i ciało by lat ubywało”.

Promowanie aktywności fizycznej osób starszych, która jest dostosowana do ich indywidualnych potrzeb i możliwości (zwłaszcza tych zdrowotnych) powinno być priorytetem. Osoby starsze zmagają się z mnóstwem problemów - dolegliwościami zdrowotnymi, chorobami przewlekłymi oraz zmianami związanymi z procesem starzenia się, prowadzącymi m.in. do trudności z pamięcią i poruszaniem się. Regularna odpowiednio dostosowana aktywność fizyczna może wpłynąć korzystnie nie tylko na aspekt fizyczny, ale i psychiczny.

Regularne podejmowanie wysiłku fizycznego wpływa na obniżenie ryzyka rozwoju wielu chorób, w tym: chorób sercowo-naczyniowych, udaru, nadciśnienia tętniczego, cukrzycy typu 2, osteoporozy, nadwagi i otyłości, zaparc, raka piersi i jelita grubego, depresji, zaburzeń poznawczych. Aktywność fizyczna poprawia również mobilności osoby starszej i zmniejsza ryzyko chorób z tym związanych. Poza tym niweluje odczuwanie bólu przewlekłego, zaburzeń nastroju lub zaburzeń snu. Dobra forma fizyczna to podstawa, ale, by móc się w pełni nią cieszyć, każdy senior potrzebuje też sprawnego i rześkiego umysłu. Emeryci, którzy pozostają aktywni na wielu polach i ciągle szukają nowych wyzwań dłużej zachowują dobrą pamięć i rzadziej zapadają na choroby układu nerwowego. Procesy zapamiętywania są sterowane i wykonywane przez mózg. Gdy uczymy się czegoś nowego, w naszym mózgu automatycznie powstają nowe połączenia między neuronami, tworząc struktury, w których magazynowana jest nowa wiedza. Niestety, czas nie jest naszym sprzymierzeńcem. Wraz z upływem lat zdolność neuronów do przekazywania i przechowywania informacji ulega stopniowemu pogorszeniu. Z pomocą przychodzi tu codzienna gimnastyka umysłu. Zmuszając mózg do codziennej porcji wysiłku skutkuje tym iż zachowuje on swoją sprawność i gotowość do podjęcia nowych wyzwań intelektualnych. Jest przy tym ważne, żeby pobudzać do działania wszystkie obszary mózgu. Umiejętności, które należy codziennie ćwiczyć i doskonalić, to: uwaga, inteligencja, pamięć, kreatywność, koncentracja, koordynacja. Żeby pobudzić strefy mózgu odpowiedzialne za wszystkie wymienione funkcje, gimnastyka umysłu dla seniorów powinna być tak wszechstronna i urozmaicona jak to tylko możliwe. Dlatego warto po 60 roku życia w ramach codziennej rutyny wykonywać kilka zróżnicowanych ćwiczeń umysłowych, które będą regularnie aktywować obie półkule mózgowe.

Proponowana gimnastyka:

- a) ćwiczenia fizyczne: basen, aqua aerobik, nordic walking, joga, piesze wycieczki, rower, fitness, siłownie pod chmurką itp.
- b) ćwiczenia umysłowe: twórcze myślenie, zajęcia usprawniające zmysły (słuch, dotyk, węch, wzrok, mowa).

Program aktywizacji polegający na pracy w ogrodzie ma działanie pro zdrowotne oraz poprawia funkcjonowanie w środowisku.

Ogrodnictwo

Spotkania o ogrodowo-przyrodniczej tematyce, czyli hortiterapia. Przewidziano formę pokazów (np. o planowaniu rabaty ogrodowej albo prowadzeniu oszczędnego ogrodu) i przyrodniczo-historycznych wycieczek po różnych parkach w naszym regionie. Do zalet hortiterapii można zaliczyć: ruch na świeżym powietrzu, zdobywanie nowej wiedzy, doznawanie przyjemności odkrywania nowych miejsc i czerpania satysfakcji estetycznej w kontakcie z naturą. Jest to również okazja do wspólnego przeżywania pozytywnych doznań i dzielenia się nimi z przyjaciółmi. Wspólne dzielenie się wiedzą i spostrzeżeniami, świętowanie nadejścia kolejnej pory roku to sprawy niebanalne dla tych nie rzadko samotnych, schorowanych i często wykluczanych Seniorów. Ogrody to wielki potencjał, a ogrodnictwo to tematu jednoczący i mobilizujący ludzi.

Proponowany schemat zajęć:

- a) zajęcia ogrodnicze na działkach
- b) wspólna nauka ogrodnictwa
- c) pielęgnacja kwiatów
- d) sadzenie drzew
- e) uprawa warzyw
- f) w ramach wolontariatu pielęgnacja zieleni miejskiej

Program szeroko pojętej rozrywki dla osób 60 plus może być modyfikowany na bieżąco przez koordynatorów w wyniku zapotrzebowania i możliwości. Rozrywka to bardzo ważny aspekt z obszaru kultury, zdrowia jak i funkcjonowania w środowisku.

Rozrywka - „Wiek seniora – wigor juniora”

Senior postrzegany jest często jako, osoba siedząca w domu, zamknięta w sobie i nie mająca ochoty na kontakty z otoczeniem, a wychodzenie z domu i udział w różnorodnych wydarzeniach kulturalnych na pewno już nie interesuje ludzi starszych. Jest to mylny obraz seniora. Coraz więcej inicjatyw kulturalnych kierowanych jest właśnie do starszego pokolenia, ma na celu wyciągnięcie ich z domu, zapewnieni im rozrywki i pokazanie, że aktywność możliwa jest w każdym wieku. W dzisiejszych czasach seniorzy nie chcą zamykać się w czterech ścianach i oglądać tylko kolejne nudne programy w telewizji. Chętnie wybiorą się również do kina, teatru, na wernisaż czy koncert. Do proponowanych zajęć rozrywkowo-kulturowych możemy również zaliczyć:

- a) konkursy z nagrodami
- b) wieczory brydżowe, karty, warcaby, szachy, domino, puzzle itp.

- c) imprezy okolicznościowe np. celebrowanie poszczególnych świąt (Wielkanoc, Dzień Kobiet), urodzin itp.
- d) Wybory Miss i Mistera seniorów
- e) Wspólne grillowanie
- f) „Dancingi”
- g) Dzień seniora
- h) Festyny z koncertami

Bez wolontariuszy i zaangażowania młodzieży i dzieci program nie będzie spełniał oczekiwań realizatorów. Program wolontariatu to ważny element współpracy środowiska lokalnego.

Wolontariat

Podstawowym celem jest promocja wolontariatu w grupie osób powyżej 60-tego roku życia i wypracowanie modelu rozwijania wolontariatu 60 plus. Wolontariat to nie tylko szansa na stały kontakt z ludźmi i wzbogacanie swoich doświadczeń, to sposób życia, który pozwala czuć się potrzebnym.

Wolontariat działający na zasadzie dwubiegunowej tj:

- a) Ze strony młodzieży, harcerzy (wspólne spacery, pogawędki, gry np., w karty, pomoc w codziennych czynnościach np. zrobienie zakupów)
- b) Ze strony seniorów (angażowanie się w życie społeczności lokalnej, sprzedaż zniczy, zbiórki żywności, organizowanie imprez, czynny udział w akcjach charytatywnych i wystawianie własnoręcznie zrobionych przedmiotów na aukcje,)

Inicjatywa lokalna powinna aktywizować ludzi mieszkających zarówno w mieście jak i na wsi. Mieszkańcy wsi powinni być adekwatnie mobilizowani do udziału w życiu publicznym.

Infowiesć

Zaangażowanie sołectw do tworzenia przestrzeni dla seniorów, diagnozie problemów mieszkańców, wskazanie miejsc i programów gdzie można spędzić czas w towarzystwie seniorów. Propagowanie aktywności seniorów na wsi, która ma polegać na mobilizacji do uczestnictwa w życiu wsi np. festynach, jarmarkach, koła gospodyń wiejsko-miejskich. Promocja taka mogłaby przybrać formę ulotek lub plakatów. Rozpowszechnienie programów senioralnych i umożliwienie seniorom transport do miasta w celu aktywnego korzystania z zajęć klubu seniora itp. Ważne jest aby zorganizować w miarę możliwości bezpłatny przejazd osób starszych mieszkających na wsiach do lekarza, urzędu, kościoła, imprez okolicznościowych, klubu seniora. Likwidowanie barier i stereotypów między seniorami mieszkającymi na wsi, a mieszkającymi w mieście.

5. Miejsce i termin realizacji Programu

Program będzie realizowany na terenie Gminy Mońki w latach 2020 – 2023. Miejszem odpowiednim do przeprowadzenia warsztatów, debat lub prowadzenia klubu seniora jest Miejski Ośrodek Kultury i Biblioteka Publiczna w Mońkach. Wszelkiego rodzaju działania w środowisku będą odbywały się na terenie gminy Mońki, będą to między innymi świetlice wiejskie lub szkoły.

6. Harmonogram

Harmonogram przedstawia kolejność działania w etapie organizacyjnym programu. Ma na celu uporządkowanie działań, tak, aby praca nad programem i wdrażanie projektów przebiegała szybko i sprawnie.

Etap organizacyjny:

- Spotkania z Burmistrzem Mońek i przedstawienie Projektów
- Ustalenie kosztorysu, realizatorów i kadry prowadzącej projekty
- Wyszukiwanie oraz uzyskanie dofinansowania
- Przedstawienie projektów dla realizatorów i partnerów
- Rozpowszechnienie projektów

7. Budżet Programu

Budżet projektu jest planem finansowym realizacji projektu i liczbowym wyrażeniem planu działań, umożliwiającym pomiar wykonania projektu w kategoriach finansowych. Określany jest także jako podział kosztów, przedstawionym na użytek działań realizowanych w projekcie.

Budżetem projektu możemy nazwać zestawienie środków finansowych potrzebnych do pokrycia kosztów realizacji zgodnie z założonymi celami.

Program Wsparcia i Aktywizacji Społecznej Seniorów zostanie sfinansowany z funduszy zewnętrznych np. z funduszy unijnych.

8. Organizator, realizatorzy i partnerzy Programu

Partnerami działań skierowanych do seniorów będą min. jednostki samorządowe, instytucje państwowe, organizacje pozarządowe, grupy nieformalne. Poszczególne jednostki będą zgłaszały ochotników do realizacji i koordynowania programu według potrzeb i możliwości jednostek oraz

zapotrzebowania kadrowego poszczególnych programów. Wśród jednostek podejmujących współpracę w programie można wymienić między innymi:

- Miejski Ośrodek Pomocy w Mońkach
- Uniwersytet w Białymstoku
- Biblioteka Publiczna w Mońkach
- Mediateka w Mońkach
- Komenda Powiatowa Policji w Mońkach
- Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Mońkach
- Przedszkole w Mońkach
- Zespołu Szkół Ogólnokształcących i Zawodowych w Mońkach
- Szkoła Podstawowa Nr 1 w Mońkach im. Jana Pawła II
- Szkoła Podstawowa nr 2 w Mońkach im. Jana Kochanowskiego
- Pływalnia Powiatowa w Mońkach
- Świetlice wiejskie

9. Przewidywane przeszkody na drodze do realizacji Programu i środki zaradcze

W tym punkcie opisuje przeszkody, które ewentualnie można spotkać podczas realizacji projektu oraz alternatywne wyjścia i pokonanie mogących się pojawić problemów.

Pierwszym problemem w realizacji programu może być niechęć beneficjentów do udziału w programach. Należałoby odpowiednio zmotywować ludzi starszych do podjęcia udziału i zmiany swojego nastawienia. Często niewiedza jest przyczyną wycofania się z życia publicznego, a dzięki ulotkom, plakatom i reklamie poszczególnych programów uzyskamy prostą formę przekazu, która uświadomi seniorów oraz środowisko lokalne.

Kolejną przeszkodę może stanowić budżet programu. Zbyt niski nie pozwoli na pełną realizację zamierzonych celów. Rozwiązaniem wtedy może być pozyskanie środków unijnych na programy społeczne lub aktywizacja społeczności lokalnej do zbiórki pieniędzy na realizację celów programu.

Podstawą realizacji programów jest kadra. Ludzie z różnych środowisk, którym można zaproponować atrakcyjne wynagrodzenie i czas pracy.

Poza realizatorami ważni też są wolontariusze, młodzież i dzieci, które będą współtworzyć programy. Dla przykładu młodzież licealna, w zamian za udział w zajęciach w bibliotece z seniorami mogłaby uzyskać dyplom aktywnego uczestnictwa w programie lub dodatkowe punkty w szkole za sprawowanie. Młodsze dzieci, w ramach wspólnego czytania w przedszkolu lub czytelnii, mogłyby uzyskać „odznakę super przedszkolaka” itp. Zdobyte doświadczenie przez dzieci i młodzież

również powinno być elementem motywującym do podjęcia współpracy z seniorami. Środowisko lokalne może zniechęcać do podjęcia działań programowych i tak jak przy niechęci samych uczestników rozwiązaniem może być kampania reklamowa, ogłoszenia, ulotki.

Pod uwagę należy wziąć również niepowodzenia w poszczególnych programach. Na przykład nie podpisanie umowy z Uczelnią wyższą skutkuje nie utworzeniem Uniwersytetu III Wieku. Brak realizacji jednego podprogramu nie wyklucza realizacji pozostałych. Podpisanie umowy z uczelnią można przenieść na przyszły rok lub otworzyć nieformalny Uniwersytet Seniorów.

Dzień zdrowia seniora również nie odbędzie się bez zaangażowania kadry medycznej. Rozwiązaniem może być współpraca ze studentami medycyny, którzy w ramach praktyk mogliby udzielać porad i współpracować przy programie w ramach nauki.

Program złota rączka również potrzebuje zaplecza kadrowego. Fachowców z różnych dziedzin. Zadaniem koordynatorów projektu będzie pozyskanie zasobów ludzkich w postaci wykwalifikowanych osób np. hydraulików.

Problemy przy realizacji programu gospodyń miejsko-wiejskich mogą wynikać z braku zainteresowanych. Należy więc zachęcić kobiety do aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym na przykład poprzez sfinansowanie warsztatów kulinarnych itp.

Program dotyczący funkcjonowania klubu seniora, również może napotkać nieprzewidziane bariery dotyczące niechęci beneficjentów do uczestnictwa, braku kadry czy miejsca realizacji spotkań. Koordynatorzy poprzez analizę problemów powinni rozwiązywać wyżej wymienione problemy.

10. Przewidywane rezultaty

Wśród rezultatów, które można uzyskać dzięki projektowi wyróżniamy min.:

- aktywizacja osób starszych
- przeciwdziałanie samotności wśród seniorów
- pobudzenie społeczeństwa do współpracy z seniorami
- propagowanie równości, tolerancji
- ludzie starsi bogatsi w nową wiedzę i umiejętności
- rozpowszechnienie projektu w innych Gminach
- integracja społeczna osób starszych
- aktywizacja środowiska lokalnego
- konfrontacja pokoleń
- burzenie powszechnie uznawanych stereotypów na temat starości oraz młodości

11. Sposób promocji i upowszechniania Programu

Rozpowszechnianie i wykorzystanie rezultatów powinno być przedmiotem troski wszystkich stron zaangażowanych w projekt oraz realizowane na wszystkich jego etapach, a także wykraczać poza ramy czasowe projektu. Działania związane z rozpowszechnianiem i wykorzystaniem mają też niebagatelne znaczenie dla samych beneficjentów, pozwalają, bowiem na wypromowanie osiągniętych rezultatów, a także stwarzają szanse do nawiązywania kolejnych partnerstw z podmiotami zainteresowanymi ich wdrażaniem.

Sposobem wypromowania projektu mogłyby być plakaty, broszury lub ulotki. Ważnym elementem promocji będzie również informacja na Monieckich stronach internetowych i portalach społecznościowych. Zaangażowanie wolontariuszy do rozniesienia ulotek i powieszenie plakatów na tablicach informacyjnych w Mońkach i w okolicznych wsiach.

12. Ewaluacja

Na zakończenie projektu potrzebna i niezbędna jest ewaluacja. Ewaluacja jest merytoryczną oceną realizowanych działań po realizacji projektu. Jest procesem zbierania informacji, ich analizie i interpretacji, które można wykorzystać w praktyce. Ma na celu określenie skuteczności zrealizowanego projektu oraz możliwość wyniesienia wniosków mogących pomóc w przyszłych realizacjach. Jest podsumowaniem pracy i wyznacznikiem przyszłych zmian i celów kolejnych projektów socjalnych. W Programie Wsparcia i Aktywizacji Społecznej Seniorów ewaluacji dokona komisja powołana przez Burmistrza. W skład komisji ewaluacyjnej powinny wchodzić osoby z jednostek współpracujących przy programach. Ilość osób w komisji będzie uzależniona od ilości jednostek partnerskich. Ewaluacja będzie polegała na podsumowaniu programu, zapoznaniu się z osiągniętymi celami i problemami, które wystąpiły podczas realizacji programów. Ważne jest wyciągnięcie wniosków na przyszłość i dążenie do ulepszenia programu.

PODSUMOWANIE

Wsparcie społeczne polega na dostarczaniu różnorodnych zasobów jednostce, która doświadcza jakichś trudności i nie jest w stanie sprostać im samodzielnie. Zakres i formy dostarczania wsparcia społecznego osobom starszym zależą od wielu czynników – kulturowych, struktury rodzin, przestrzennej dostępności osób mogących być źródłem wsparcia, dostępności instytucji, zakresu uprawnień do usług społecznych. Poprawa jakości życia seniorów wymaga systemowej organizacji wsparcia. Wsparcie społeczne jest potrzebne ludziom w każdym wieku. Jednak osoby starsze

potrzebują go szczególnie, a potrzeba ta nasila się w miarę pojawiania się niesamodzielności, będącej skutkiem przewlekłej choroby lub niepełnosprawności. Proces starzenia się ludności polega na wzroście odsetka osób starszych w populacji, a więc przynosi zmiany w relacji między różnymi pokoleniami. Z reguły oznacza on nie tylko wzrost procentowego udziału osób w starszym wieku, ale i zwiększanie się ich liczby. Zjawisko starzenia się ludności stanowią także wyzwanie dla całych społeczeństw, które muszą poddać zasady swojego funkcjonowania wielkim zmianom, by przystosować się do nowej sytuacji demograficznej.

Kluczowym jest, aby wsparcie udzielane seniorom miało charakter środowiskowy i personalny – było udzielane lokalnie, w miejscu zamieszkania osoby potrzebującej, z uwzględnieniem jej stanu zdrowia i zdolności psychofizycznych.

Podsumowując celem programu jest zwiększenie świadomości lokalnego społeczeństwa na problemy seniorów znajdujących się w bliskim otoczeniu. Mamy nadzieję, że projekt zostanie w pełni zrealizowany i rozpowszechniony, tak, aby przyniósł jak najwięcej korzyści seniorom oraz lokalnemu środowisku.

PRZEWODNICZĄCY
Rady Miejskiej
Beata Iwanicka

