



PORADNIK DLA SENIORÓW



ROZWIJAMY KLUB SENIORA

Broszura informacyjna

POZnań*
metropolia



Poznań 2019



Broszura przygotowana przez zespół autorów:

Stowarzyszenie Centrum Rozwoju
Edukacji Obywatelskiej CREO
ul. Kochanowskiego 8A/2
60-845 Poznań
www.centrumcreo.pl



Broszura przygotowana na zlecenie:

Stowarzyszenie Metropolia Poznań
ul. Kościelna 37
60-537 Poznań
www.metropoliapoznan.pl
www.senior.metropoliapoznan.pl



1. Wyzwania w prowadzeniu klubu seniora

Kluby seniorów funkcjonują w różnych formach organizacyjnych – prowadzone są bezpośrednio przez pracowników samorządowych (np. w ramach OPS, MOPS lub instytucji kultury), przez organizacje pozarządowe (głównie stowarzyszenia działające na rzecz seniorów), spółdzielnie mieszkaniowe lub grupy nieformalne afiliowane przy parafiach lub świetlicach wiejskich czy osiedlowych.

W każdym przypadku jednak grupa osób prowadzących klub boryka się z różnego rodzaju **wyzwaniami i problemami**, wśród których najważniejsze to:

- niedostatecznie rozwinięta **oferta zajęć i aktywności** dla seniorów,
- brak wystarczających **środków finansowych**,
- **trudne warunki lokalowe** lub brak pomieszczeń na organizację spotkań,
- ograniczone **możliwości organizacyjne** instytucji prowadzącej klub,
- **problemy w organizacji i zarządzaniu**,
- **bierna postawa wśród członków klubu**,
- **trudności w komunikacji** między członkami klubu,
- **zbyt małe zainteresowanie i wsparcie ze strony lokalnych władz i instytucji**,
- słabo zorganizowana **promocja klubu**, co przyczynia się do małej liczby członków.

Jak sprostać tym problemom oraz zapewnić trwały i wszechstronny rozwój naszego klubu seniora? Spróbujmy przeanalizować wyzwania i znaleźć ich efektywne rozwiązanie!



2. Oferta klubów seniora

Oferta danego klubu seniora to kluczowa sprawa. W głównej mierze od zakresu i jakości oferty decydować będzie frekwencja i liczba członków oraz sympatyków. Oferta powinna być dostosowana do specyficznych potrzeb i możliwości osób w wieku emerytalnym oraz od potrzeb seniorów w danej miejscowości czy gminie.

Analizując kwestię oczekiwania osób starszych warto zapoznać się z podejściem G. Orzechowskiej (2001), która wskazała **najważniejsze rodzaje aktywności osób w wieku 60+:**

- **domowo-rodzinna:** wykonywanie różnych czynności związanych z prowadzeniem gospodarstwa domowego i z życiem najbliższej rodziny,
- **kulturalna:** dotyczy np. czytelnictwa, oglądania telewizji, korzystania z instytucji kulturalnych, klubów seniora,
- **zawodowa:** zaspokaja potrzebę uznania, użyteczności, przydatności; ułatwia samookreślenie kulturowe, poprawia samopoczucie,
- **społeczna:** najczęściej uczestniczą w niej osoby, które wcześniej wyróżniały się aktywnością działacza w danym środowisku,
- **edukacyjna:** pomaga człowiekowi starszemu w ciągłym doskonaleniu siebie, umożliwia ćwiczenie umysłu, poznawanie nowych zagadnień, ludzi,
- **religijna:** w wieku senioralnym często wzrasta znaczenie religii,
- **rekreacyjna:** osobom starszym potrzebny jest ruch fizyczny, wypoczynek,
- **wykonywanie ulubionych zajęć dla własnej przyjemności.**



Oferta zajęć i aktywności w klubie seniora powinna być wszechstronna i umożliwiać udział osób o zróżnicowanych zainteresowaniach.

Jeśli chcemy wiedzieć, jakie działania może uruchomić dopiero otwarty klub seniora, warto rozejrzeć się za **przykładami aktywności funkcjonujących i sprawdzonych w klubach seniorów funkcjonujących na terenie Metropolii Poznań:**

EDUKACJA I HOBBY (w tym prelekcje, warsztaty, szkolenia)

- warsztaty artystyczne
- warsztaty teatralne
- nauka obsługi komputera i internetu
- pracownia komputerowa
- nauka języka angielskiego i niemieckiego
- zajęcia i zawody: brydż, bilard, dart
- zajęcia z tkactwa - zajęcia gobelinu i makramy
- chór
- zespół wokalny-muzyczny
- koło przyjaciół plastyki
- klub gier planszowych (gry strategiczne, makiety)
- zespół pieśni i tańca
- kabaret
- taniec towarzyski dla dorosłych
- spotkania Polskiego Związku Sybiraków
- filatelistyczne spotkania wymienne
- warsztaty rękodzieła i malarskie
- Przegląd piosenki z Myszką
- Sekcja Szachowa
- "Trening pamięci"
- warsztaty kulinarne
- zajęcia z dietetykiem
- spotkania cykliczne z kosmetyczką
- spotkania z ciekawymi ludźmi
- cykliczne spotkania z Policją, Strażą Miejską, pracownikami MOPR-u
- sekcja recytatorska
- zajęcia z decoupage
- zajęcia z florystyki

KULTURA (uczestnictwo)

- wspólne wyjścia kulturalne np. teatr, kino, kabarety, opera, wystawy, koncerty itp.
- kino familijne raz w miesiącu
- biblioteka na terenie klubu (bookcrossing)

ZDROWIE I REKREACJA

- siłownia
- gimnastyka dla seniorów
- gimnastyka rehabilitacyjna i relaksacyjna
- gimnastyka w wodzie
- joga
- pilates dla seniorów i seniorek
- nordic walking
- tenis stołowy
- turniej bowlingowy
- wspólne spacery
- wyjścia na basen
- taniec terapeutyczny
- zajęcia zdrowy kręgosłup
- organizacja spotkań promujących zdrowy styl życia, żywienia oraz profilaktykę zdrowotną, w tym profilaktykę nowotworową
- możliwość bezpłatnego skorzystania ze sprzętu sportowego i rehabilitacyjnego do ćwiczeń

TURYSTYKA

- zwiedzanie zabytków Poznania
- program "Poznajemy Pomniki Historii" (wyjazdy krajoznawcze)
- wczasy turystyczno-krajoznawcze, wczasy nad morzem i w górach
- wyjazdy do gospodarstw agroturystycznych
- rajdy z imprezami plenerowymi (ogniska, wycieczki do lasu itp.)
- grzybobrania
- wyjazdy "na żagle"

PORADNICTWO I POZOSTAŁA OFERTA

- poradnictwo psychologiczne
- poradnictwo prawne
- poradnictwo dietetyczne
- darmowy dostęp do Internetu w klubie
- wolontariat seniorów

INTEGRACJA

- spotkania towarzyskie
- spotkania przy kawie o różnej tematyce
- spotkania przedświąteczne i imprezy okolicznościowe
- zabawy taneczne
- spotkania przy muzyce z gramofonu
- wspólne śpiewanie
- wystawy zdjęć
- wspólne śpiewanie przy akompaniamencie gitary
- wspólne gry towarzyskie
- wieczorki literackie



3. Oferta klubów seniora – studia przypadków

Przedstawiamy kilka interesujących i nietypowych aktywności realizowanych w klubach seniora w naszym kraju:

- Członkowie jednego z klubów na Podkarpaciu **zaangażowali w opiekę nad dziećmi na wiejskiej półkolonii** organizowanej w ramach projektu „Klub Kolorowej Rabatki”. Seniorzy pomagali w opiece w trakcie zabaw dzieci, podczas robienia kanapek, towarzyszyli na wycieczkach itp.
- Członkowie klubu „Druga Młodość 50+”, Gmina Dzierżoniów, przy aktywnym udziale członków i pomocy życzliwych osób realizuje **projekt tworzenia kronik własnej miejscowości pt.: „Jak cudne są wspomnienia...”**. Spotkania towarzyszące powyższemu dają wiele radości i są okazją do wspomnień, wzruszeń i rozmów.
- **Wybory Mis Seniorów** – organizuje Klub Seniora przy DDP w Lubaniu.
- **Spotkania cykliczne z kosmetyczką** – oferuje Klub Seniora „82” ul. Krakowska, Poznań.
- **Wyjazdy "na żagle"** nad jezioro Kierskie w okresie letnim połączone z grillem – są dostępne dla członków Jeżyckiego Klubu Seniora w Domu Tramwajarza (Poznań).
- **Biblioteka na terenie klubu** jest dostępna dla członków KS „Batory”, Os. Batorego (Poznań) ale także w Klubie Seniora w Obornikach, ul. Kościelna.
- Członkowie klubu seniora „Korona” (os. Śmiałego, Poznań) świadczą **wolontariacką opiekę nad dziećmi niepełnosprawnymi** z Ośrodka szkolno-wychowawczego w Stemplewie.
- **Poradnictwo psychologiczne** jest dostępne w KS „U Salezjanów” ul. Pszczelna (Poznań).
- Seniorzy z KS „Złota Jesień” (os. Pod Lipami, Poznań) korzystają z **zajęć z tkactwa** (z gobelinu i makramy).
- Klub Seniora „Złota Jesień” (os. Powstań Narodowych, Poznań) - **szkolenia komputerowe seniorów** realizowane przez studentów Uniwersytetu Technicznego.
- **Klub gier planszowych** (gry strategiczne, makiety) funkcjonuje w ramach KS „Jubilaci” (os. Tysiąclecia, Poznań).
- Ten sam KS prowadzi też zespół **pieśni i tańca "Staropoleanie"**

- Klub Seniora „Piastun” z os. Piastowskiego w Poznaniu organizuje **filatelistyczne spotkania wymienne**.
- **Przegląd piosenki z Myszką** organizuje zazwyczaj w listopadzie KS „Wigor” z poznańskiego os. Orła Białego.
- **spotkania z psychologiem, dietetykiem, prawnikiem** organizuje Klub Seniora na Żegrzu z Poznania (Fundacja Pomocy Ludziom "Jest Nadzieja,,).

4. Jak efektywnie komunikować się w klubie?

Efektywna komunikacja jest ważna nie tylko gdy znajdujemy się w środowisku seniorów. Umiejętności interpersonalne przydają nam się w każdej sytuacji życiowej – w domu, w pracy, w urzędzie czy w przychodni. Im lepiej potrafimy się komunikować, tym więcej spraw możemy załatwić oraz łatwiej będziemy poznawać nowych ludzi.

Poniżej kilka zasad efektywnej komunikacji interpersonalnej:

✓ **Aktywne słuchanie**

- Pierwszym warunkiem aktywnego słuchania, jest to, że w ogóle słuchamy co mówi do nas rozmówca (to wcale nie takie oczywiste!).
- Staramy się utrzymywać kontakt wzrokowy, kiwamy głową ze zrozumieniem, stosujemy odpowiednie gesty.
- Możemy także zadawać dodatkowe pytania - dopytujemy.
- Postaramy się nie zawsze serwować naszemu rozmówcy nasze „dobre rady” – czasem mówi nam o czymś tylko by się wygadać i wyżalić.

✓ **Jasny i precyzyjny komunikat**

- Starajmy się mówić zawsze najpierw o faktach i wydarzeniach – jeśli zaczniemy od naszych emocji i opinii może to nie służyć komunikacji.
- Dobrze jeśli nasz komunikat jest dopasowany do rozmówcy – inaczej mówimy do wnuka, inaczej do koleżanki a inaczej do lekarza w przychodni.
- Unikamy skrótów i żargonów – każdy z nas miał innych zawód, doświadczenia, pochodzi czasem z innego regionu.
- Unikamy zdań zbyt długich i wielokrotnie złożonych – pod koniec takiego zdania nasz rozmówca może nie pamiętać już co było na początku!

✓ **Sprecyzowany cel rozmowy**

- Przed rozmową zastanówmy się co chcemy nią osiągnąć i wyznaczmy sobie konkretny cel.
- Warto wyartykułować nasz cel w trakcie rozmowy np. „Przyszłam do Ciebie w takiej sprawie...”.

✓ **Bierzemy odpowiedzialność za własny komunikat**

- Jeśli odbiorca nas nie rozumie – naszym zadaniem jest doprecyzowanie naszej wypowiedzi.
- Nie wahajmy się przyznać, że czegoś nie jesteśmy pewni („nie wiem”) oraz przyznawajmy się do błędu („myliłem się”) – to pokazuje nasz dystans do siebie, wzmacnia naszą autentyczność i wzbudza zaufanie.

✓ **Opanowanie emocji i czas**

- Emocje nie służą efektywnej komunikacji, gdyż bardzo często przybierają postać emocji negatywnych związanych z poglądami naszego rozmówcy.
- Jeśli w rozmowie pojawią się zbyt duże emocje – wróćmy do rozmowy później (ale nie zapominajmy i nie odkładajmy na „wieczne nigdy”).
- Starajmy się nie obiektywizować naszych poglądów – mówmy raczej „to jest moje zdanie/moja opinia” niż „mam rację”.
- Starajmy się dawać sobie wystarczająco dużo czasu na rozmowę, szczególnie jeśli sprawa jest dla naszego rozmówcy ważna.

✓ **Komunikacja niewerbalna**

- Gesty to też rozmowa i nasz komunikat pozawerbalny (jak wyglądam, gdzie patrzę, jakie wykonuję gesty) powinien być spójny z tym co mówimy –jeśli nie będzie, rozmówca zawsze uwierzy bardziej w to co widzi niż w to co słyszy.
- Postawa podczas rozmowy to także element szacunku rozmówcy.

✓ **Informacja zwrotna (na przyszłość)**

- Informacje zwrotne pozwalają rozmówcy poznać nasze spostrzeżenia np. „cieszę się, że podjąłeś ten temat, bo był dla mnie ważny”.
- Jeśli informacja zwrotna ma mieć wydźwięk negatywny, postarajmy się by była przekazywana z taktem, kulturą i wrażliwością.

5. Jak motywować seniorów do aktywności w ramach klubu?

Klub seniora to wyjątkowe miejsce. Klub tworzą ludzie i to oni są najważniejsi. Jak w każdej grupie osób, zdarzają się osoby o różnym charakterze i usposobieniu, zróżnicowanym doświadczeniu i umiejętnościach, światopoglądzie i postrzeganiu świata, wreszcie całkiem różnych typach osobowości. Jeśli nasz klub liczy kilkadziesiąt osób uczęszczających na zajęcia to nieraz z pewnością musieliśmy borykać się z wieloma problemami w komunikacji czy trudnościami w realizacji wspólnych zamierzeń. Wynikały one z naturalnych różnic, jakie między nami występują.

Wszystkie zamierzenia podejmowanie w klubie, by mogły skończyć się sukcesem, powinny być zgodne z ogólnymi zasadami efektywnego współdziałania:

A. Umiejętność komunikacji

- Nie zawsze umie pracować dobrze w zespole ktoś, kto jest w stanie się ze wszystkimi dogadać.
- Dogadywanie się wcale nie musi oznaczać dobrej komunikacji.
- Ważne są zasady skutecznej komunikacji.

B. Otwartość na potrzeby innych

- Praca w zespole wymaga współdziałania. Czyli kilka osób musi rozumieć, że cel ich pracy jest wyższy niż cele jednostkowe.
- Nie znaczy to jednak, że praca w zespole pozbawia indywidualności. Wręcz przeciwnie – ona jej wymaga. Każdy zespół pracuje lepiej, jeśli jego członkowie się różnią między sobą.
- By jednak współpraca układała się dobrze, każda osoba musi móc rozumieć potrzeby innych i mieć zdolność stawiania się w ich sytuacji.

C. Odpowiedzialność za pracę własną i pracę zespołu

- Prawdopodobnie najważniejsza rzecz w pracy zespołowej, która decyduje o tym, czy zadanie zostanie wykonane czy też nie.
- Wystarczy jedna osoba, która nie będzie czuć odpowiedzialności i swojej części zadania nie wykona na czas, by reszta osób w zespole nie mogła zrobić tego, co do nich należy.
- Brak odpowiedzialności to również cecha charakterystyczna „trutnia społecznego” – osoby, która ma nadzieję jakoś się wyślizgnąć kosztem innych. Czyli tak zrobić, aby się nie narobić.

D. Zdolność do kompromisu

- W pracy zespołowej nie zawsze jest „sielsko-anielsko”. Dość często pojawiają się problemy wynikające z tego, że ktoś ma inny pomysł na wykonanie zadania, ktoś inny nie czuje, że przydzielona mu funkcja mu nie odpowiada, ktoś nie zgadza się z procedurą.
- W takich sytuacjach kluczowa jest umiejętność pójścia na kompromis.
- Należy jednak pamiętać, że uległość to nie kompromis.

E. Umiejętność budowania dobrej atmosfery

Teoretycznie najprostsza rzecz. W praktyce przeszkadza jej egocentryzm, alienacja, brak empatii, skłonność do plotkowania, nieumiejętność słuchania. Atmosferę skutecznie budują spontaniczne pozytywne emocje. Warto zadać sobie pytanie jak można je wzbudzić na spotkaniu klubu?

A jak budować w członkach klubu seniora wspomniane (w punktach A-E) umiejętności i zdolności?

- ✓ **Słuchamy i obserwujemy** – jeśli jesteś jedną z osób organizujących działanie klubu staraj się uważnie słuchać swoje koleżanki i kolegów. Pomaga tu otwartość i serdeczność. Poza wymianą informacji dotyczących bieżących spraw warto zawsze zarezerwować sobie trochę czasu na rozmowy prywatne.
- ✓ **Samodzielność i odpowiedzialność** – w dobrze funkcjonującym klubie prezes czy opiekun nie może mieć podejścia, którego podsumowaniem jest hasło: „jeśli coś chcesz zrobić dobrze - musisz to zrobić sam”. Klub jest dobrem wszystkich członków. Starajmy się więc delegować zadania i tworzyć zespoły mające konkretną pracę do wykonania. Poczucie, że ktoś, kogo się szanuje obdarzył nas swoim zaufaniem, zachęca do zwiększania zaangażowania!
- ✓ **Nie myli się tylko ten co nic nie robi** – trudno się z tym nie zgodzić. Dlatego tak ważne jest jak reaguje osoba odpowiedzialna za klub seniora gdy pojawiają się problemy, szczególnie wynikające z błędów ludzkich. Nikt nie jest idealny. Istotna jest jednak informacja zwrotna. Rozmowa taka wymaga taktu - ma wzmocnić wzajemną relację, a zarazem nie zniechęcić osoby do wykazywania inicjatywy i nie zachwiać jej poczucia własnej wartości.
- ✓ **Zaufanie i szacunek** - gdy członkowie klubu na co dzień widzą, że priorytetem osoby odpowiedzialnej za zarządzanie jest szacunek dla innych, pomoc im oraz dotrzymywanie słowa, chętniej sami zachowują się podobnie wobec pozostałych członków klubu.

6. Metody badania opinii seniorów

Jeśli zależy nam, by aktywności w naszym klubie seniora były optymalnie dopasowane do potrzeb uczęszczających do niego osób 60+ warto zastanowić się nad profesjonalnym podejściem do tej kwestii. Wszelkie działania promocyjne i mające na celu przyciągnięcie nowych członków powinny być także oparte na dobrym rozeznaniu ich oczekiwań.

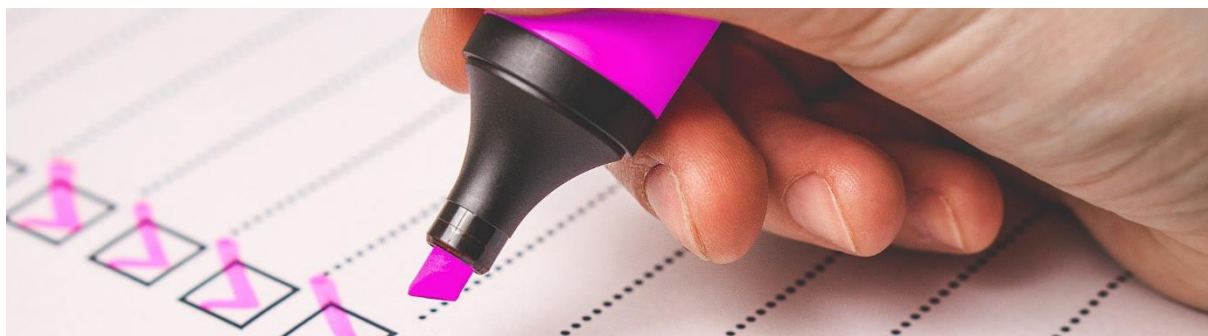
Jest kilka form badania opinii naszych koleżanek i kolegów, w tym:

- ankieta badania opinii / ankieta potrzeb seniorów
- indywidualne wywiady pogłębione
- zebranie członków, debata i głosowanie powszechne konkretnych kwestii
- księga skarg i wniosków
- wystawienie pudełka / urny na pomysły seniorów

Wszystkie te metody mają swoje plusy i minusy. Debata wydaje się najbardziej demokratyczna, ale i ona ma swoje wady – do wypowiedzi mobilizują się tylko osoby komunikatywne i przebojowe a pozostali mogą pozostać bierni i ich głos nie wybrzmiewa. W przypadku wywiadów mogą powstać wątpliwość dotyczące osób wybranych do tej formy badania (np. pytania dlaczego akurat ta osoba). Księga lub pudełko daje możliwość anonimowości, ale także jest to bardzo jednostronna forma i jako wnioskodawcy nie mamy pewności, co się z tą opinią stanie. Koniec końców najbardziej miarodajną metodą często jest ankieta.

Kiedy najlepiej stosować ankietę:

- Gdy chcemy uzyskać informację o **potrzebach i preferencjach**
- Gdy chcemy zbadać opinię na temat **proponowanych zmian**
- Gdy chcemy lepiej **poznać** naszą grupę seniorów



I bardzo ważna kwestia: zanim przystąpimy do tworzenia ankiety trzeba zadać sobie pytanie czy sprawa, którą chcemy zbadać nadaje się na temat ankiety?

Musimy pamiętać, że także i ankieta ma swoje silne i słabe strony:

Zalety	Wady
• możliwość uzyskania odpowiedzi od dużej grupy osób w stosunkowo krótkim czasie • możliwość liczbowego przedstawienia i łatwiejszej analizy wyników • możliwość wykorzystania narzędzi do ankiet internetowych • łatwiejsze porównywanie wyników z badań prowadzonych w różnych miejscach/w różnym czasie • krótszy czas, jaki musi poświęcić respondent niż w przypadku wywiadu	• nie jest łatwe ułożenie dobrych, precyzyjnych pytań do ankiety, które będą odpowiadały na bardziej złożone pytania badawcze • brak możliwości zagłębienia się w temat, wyciągnięcia bardziej złożonych informacji, dopytania respondenta, ew. wytłumaczenia niezrozumianych pytań • przypadku ankiet internetowych mały zwrot, przypadkowość, brak kontroli nad tym, kto i jak wypełnia ankietę

Elementy każdej ankiety:

- 1. Krótki wstęp** - w którym opisane jest krótko, kto badanie przeprowadza, w jakim celu i czego ono dotyczy. W tej części zwykle znajduje się też informacja o tym, że ankieta jest w pełni anonimowa, a odpowiedzi są poufne (dane osobowe osób nie zostaną wykorzystane, odpowiedzi będą prezentowane tylko w formie danych zbiorczych – np. procentowych).
- 2. Pytania** – zamknięte i otwarte
- 3. Metryczka** – płeć, wiek, miejsce zamieszkania itp.

PATRZ:
ZAŁĄCZNIK
DO PORADNIKA
– przykładowy
wzór ankiety
potrzeb
seniorów

7. Jak promować nasz klub seniora?

Zanim przejdziemy do promocji działania klubu seniora warto się zastanowić, jak zwykły szary emeryt odpowiada sobie na pytanie „**Dlaczego miałabym/miałbym angażować się w działalność klubu seniora?**”. Przyszajmy - aktywnych seniorów nadal jest stosunkowo niewielu. Według wyników badania CBOS pt. „Aktywność Polaków w organizacjach obywatelskich”: w 2018 roku swój wolny czas na działalność w organizacjach emerytów lub klubach seniora poświęcało tylko 3,7% respondentów. W porównaniu z danymi z 1998 roku (kiedy było to jedynie 1,4% ankietowanych) można mówić o postępie. Jednak oznacza to także, że większość seniorów pozostaje nieaktywna społecznie, a duża część z nich po prostu siedzi w domu. Zazwyczaj w samotności.

W świecie samotnego seniora nie tylko pogłębia się poczucie oddalenia od społeczeństwa, władzy oraz młodszych grup społecznych, ale także w konsekwencji odbija się to na jego samopoczuciu, zadowoleniu z życia i negatywnie wpływa na stan zdrowia i długość życia. Aktywność w klubie seniora jest więc dla wielu seniorów otwarciem drogi do nowej jakości życia.

Poniżej kilka **motywów zaangażowania w aktywności w świetlicach i klubach** (na podstawie autentycznych wypowiedzi seniorów):

można ciekawie
spędzić czas

można poznać
ciekawych ludzi
i nawiązać
prawdziwe
przyjaźnie

można nauczyć się
interesujących
rzeczy i nowych
umiejętności

można pobyc
w grupie
aktywnych
i otwartych
równolatków

można skorzystać
z wyjazdów
w dobrych
cenach

można się rozwijać
w każdym wieku
i zachować
młodość umysłu

A jak znaczenie aktywizacji seniorów postrzegana jest z perspektywy akademickiej. A. Leszczyńska-Rejchert (2010) wskazuje na następujące powody racjonalizujące aktywizację osób 60+:

- utrzymanie sprawności fizycznej i zdrowotnej: gimnastyka, spacer, zabawy ruchowe, rehabilitacje,
- usamodzielnienie, pobudzenie zaradności: wykorzystanie różnych czynności związanych z higieną osobistą, wyrobienie nawyków higienicznych,
- nauka współżycia w grupie i środowisku: kształtowanie pozytywnych cech osobowości, kultury życia codziennego, umiejętność nawiązywania kontaktów z rówieśnikami, sąsiadami itp.,
- utrzymanie (bądź pobudzenie) wiary w sens życia,
- rozwijanie różnych zainteresowań,
- stymulowanie procesów wyobraźni i twórczego działania.

Powiedzmy sobie szczerze: w dzisiejszych czasach bez „reklamy” niewiele można zdziałać. I nie chodzi tu tylko o działalność komercyjną. Także klub seniora, świetlica dla osób 60+, centrum senioralne, czy każda inna instytucja organizująca aktywności dla osób starszych – powinna prowadzić profesjonalne działania informacyjno-promocyjne. Wiele z nich mogą prowadzić sami seniorzy.

Wszystkie nasze działania informacyjne i promocyjne powinny podkreślać wspomniane wyżej motywy, gdyż są one zbieżne z potrzebami dużej części osób 60+.

Postawowe **założenia** przy prowadzeniu polityki informacyjnej:

- **Precyzyjny regulamin** – dobrze opracowany regulamin klubu może nie tylko ułatwić jego działanie, ale również zapobiec ewentualnym przyszłym nieporozumieniom lub konfliktom.
- **Jasny plan działań** – bardzo pomocne jest prowadzenie aktualizowanego z wyprzedzeniem miesięcznego kalendarza wydarzeń oraz tworzenie cyklicznie planu działań na dany rok. Takie podejście sprawi, że politykę informacyjną będzie cechowała systematyczność oraz pewność i będzie ona wzmacniała przywiązanie seniorów do naszego klubu.
- **Osoby odpowiedzialne** – podstawowa zasada zarządzania głosi, że by mieć pewność realizacji danego zadania (np. dotyczącego promocji i informacji) należy określić konkretne osoby za nie odpowiedzialne. Dobrze jeśli nie jest

to jedna osoba a mały zespół np. dwóch osób - dobrze się rozumiejących i uzupełniających. Przydatne mogą tu być umiejętności interpersonalne oraz znajomość obsługi komputera i smartfona z dostępem do internetu.

- **Stosujemy zasady efektywnej komunikacji** (opisane w rozdziale 4) – jeśli z początku nie będzie konkretnych efektów – nie poddajemy się i pamiętamy, że senior uczy się przez całe życie 😊
- **Uczymy się na błędach** – odbieramy informacje zwrotne od uczestników i sympatyków dotyczące np. preferowanych kanałów informowania o nowych aktywnościach.

Możliwe **formy działań** informacyjno-promocyjnych:

TRADYCYJNE

- ✓ **Ogłoszenia drobne** – czyli zagospodarowanie kilku-kilkunastu minut przy okazji każdego ze spotkań klubu na przekazanie informacji o najbliższych wydarzeniach, zapisach, opłatach itp.
- ✓ **Tablica ogłoszeń w klubie** – z listą wydarzeń (kalendarz) i informacjami o możliwości zapisów na konkretne aktywności.
- ✓ **Czasopismo samorządowe** – w wielu gminach funkcjonują bezpłatne gazety informujące o aktualnościach i wydarzenia w danym samorządzie. Warto zabiegać by znalazły się tam informacje o naszym klubie. Więcej ludzi dowie się o ciekawych zajęciach, a obecni członkowie będą mogli odnaleźć siebie na zdjęciach z imprez.
- ✓ **Telefony** – większość osób odpowiedzialnych za organizację działań klubów seniora przyznaje, że jeśli chcemy by znaleźli się uczestnicy wydarzeń organizowanych z dość małym wyprzedzeniem po prostu trzeba „obdzwonić” członków. Jest to czasochłonna, ale niezawodnie skuteczna metoda. Często nie wiąże się z dodatkowymi kosztami (wielu z nas ma nieograniczone limity połączeń tel. w miesiącu). Wymaga jednak dużego zaangażowania.
- ✓ **Plakaty i ulotki** – warto rozważyć, wywieszenie informacji o klubie na publicznych tablicach ogłoszeń lub tablicach należących do rad osiedli i sołectw instytucji kultury, szkół, przychodni, sklepów spożywczych itp. Musimy jednak pamiętać, że czasem niezbędne będzie uzyskanie zgody na wywieszenie informacji. Wydruk i kolportaż ulotek także może być skuteczną formą promocji. Ze względu na dość znaczący koszt wydruku i opracowania ulotek warto poszukać sponsorów prywatnych np. drukarnie.

NOWOCZESNE

- ✓ **Strona internetowa** – ze wszystkimi informacjami o kalendarzu wydarzeń, regulaminie i aktualnościach.
- ✓ **Media społecznościowe** – utworzenie profilu klubu na jednym z portali np. na Facebooku – coraz więcej seniorów jest obecnych w mediach społecznościowych. Warto to wykorzystać!
- ✓ **Powiadomienia SMS** – nierzadko w mieście lub gminie funkcjonuje system powiadamiania sms o inicjatywach i wydarzeniach. Deklarację chęci dopisania swojego numeru każdy musi wówczas podpisać indywidualnie (zgodnie z zasadami RODO). Usługa jest zawsze bezpłatna (finansuje ją samorząd). Warto dowiedzieć się czy można wykorzystać ten kanał komunikacji na potrzeby promocji klubu. Jeśli nie ma takiej możliwości warto rozważyć, czy nie wysyłać tego rodzaju informacji SMS choćby liderom grup seniorów.

Trzeba jednak przyznać, że najlepszą formą promocji klubu seniora jest tzw. „**marketing szeptany**”, czyli po prostu działanie samych członków, którzy zachęcają swoich sąsiadów, koleżanki i kolegów do zaangażowania. **Słowa „Przyjdź na spotkanie, bo naprawdę warto” w ustach zaufanej osoby znaczą dużo więcej niż najdroższa reklama!** Aby jednak tak się stało nasz klub powinien przyciągać ciekawą ofertą zajęć i wyjątkową atmosferą ☺



ANKIETA



Ankieta dotycząca potrzeb i oczekiwań seniorów w Metropolii Poznań

Prosimy o wypełnienie anonimowej ankiety dot. potrzeb seniorów na obszarze 22 gmin Metropolii Poznań. Wyniki ankiety posłużą do opracowania Raportu w ramach projektu „Czas na seniora w Metropolii Poznań i Aglomeracji Kalisko-Ostrowskiej” i pomogą w realizacji w przyszłości projektów dopasowanych do potrzeb seniorów.

ASOS 2014-2020

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

Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej

Pytanie nr 1: Proszę zaznaczyć sfery życia społecznego w ramach, których w swoim lokalnym środowisku dostrzega Pani/Pan największe deficyty w stosunku do potrzeb seniorów (Proszę NIE zaznaczać sfer, w których oferta dla seniorów jest na zadowalającym poziomie):

[wybierz przynajmniej jedną odpowiedź]

- ☐ ochrona zdrowia – w ramach NFZ (np. dostępność i jakość opieki zdrowotnej, dostęp do specjalistów i rehabilitacji)
- ☐ ochrona zdrowia – profilaktyka i edukacja zdrowotna (np. programy badań przesiewowych, szczepień ochronnych)
- ☐ propagowanie zdrowego trybu życia
- ☐ relacje międzyludzkie (w tym relacje rodzinne)
- ☐ opieka społeczna (np. wsparcie dla seniorów i osób chorych, asystenci)
- ☐ kultura – oferta stała (np. biblioteka, kino, teatr)
- ☐ wydarzenia kulturalne i turystyka krajoznawcza
- ☐ rekreacja i aktywność ruchowa (np. infrastruktura rekreacyjna, basen)
- ☐ możliwości rozwijania hobby i zainteresowań tematycznych
- ☐ integracja międzypokoleniowa (np. inicjatywy umożliwiające wymianę doświadczeń między seniorami i młodszymi grupami wiekowymi)
- ☐ mechanizmy wpływu na władzę samorządową i uczestnictwo seniorów w życiu publicznym i politycznym (w tym w organach samorządowych)
- ☐ inne - jakie?

Pytanie nr 2: Proszę zaznaczyć aktywności, w których chciałaby/chciałby Pani/Pan w przyszłości uczestniczyć:

[wybierz przynajmniej jedną odpowiedź]

- ☐ warsztaty obywatelskie (budżet obywatelski, wolontariat i działalność stowarzyszeń, wybory i aktywność samorządowa itp.)
- ☐ warsztaty pielęgnacyjne z opieki nad osobami obłożnie chorymi
- ☐ warsztaty psychologiczne i warsztaty ze skutecznej komunikacji oraz rozwiązywania problemów w rodzinie

- ☐ zajęcia językowe (np. nauka języka angielskiego)
- ☐ warsztaty artystyczne (np. rękodzielnicze, filmowe, malarskie)
- ☐ warsztaty prawno-ekonomiczne (w tym prawa konsumenckie)
- ☐ warsztaty szachowe
- ☐ zajęcia komputerowe (w tym usługi przez internet np. płacenie rachunków przelewem internetowym)
- ☐ warsztaty fotograficzne
- ☐ zajęcia ruchowe (np. basen, nordic walking, taniec, aerobik)
- ☐ zajęcia kulturalne (np. projekcje filmowe, spektakle, koncerty)
- ☐ wycieczki krajoznawcze
- ☐ inne - jakie?

Pytanie nr 3: Proszę zaznaczyć dodatkowe świadczenia oraz elementy oferty profilaktycznej, w których chciałaby/chciałby Pani/Pan w przyszłości skorzystać:

[wybierz przynajmniej jedną odpowiedź]

- ☐ zajęcia z dietetykiem oraz warsztaty zdrowego żywienia
- ☐ edukacja zdrowotna w zakresie ważnych dla mnie chorób (np. cukrzyca, nadciśnienie)
- ☐ badania profilaktyczne (np. badania dermatologiczne znamion na skórze pod kątem ryzyka zachorowania na czerniaka)
- ☐ szczepienia ochronne (np. przeciwko grypie)
- ☐ inne - jakie?

Pytanie nr 4: Co utrudnia Pani/Panu korzystanie z różnych form aktywności dla seniorów?

[wybierz przynajmniej jedną odpowiedź]

- ☐ brak możliwości transportu/ dogodnej komunikacji publicznej
- ☐ bariery architektoniczne
- ☐ niechęć otoczenia i negatywne nastawienie domowników
- ☐ niechęć do wychodzenia z domu
- ☐ brak czasu
- ☐ brak środków finansowych
- ☐ brak chęci do podejmowania aktywności
- ☐ brak informacji o różnych inicjatywach podejmowanych w gminie/mieście
- ☐ stan zdrowia
- ☐ inne, jakie?
- ☐ nic poważnie nie utrudnia mi korzystania z oferty aktywności dla seniorów

Pytanie nr 5: Proszę zaznaczyć w jakim stopniu zgadza się Pani/Pan ze zdaniem: „Czuję, że mam wpływ na codzienność i rozwój mojej społeczności lokalnej, osiedla, miejscowości, samorządu, gminy”

[wybierz dokładnie jedną odpowiedź]

- ☐ zdecydowanie się zgadzam
- ☐ raczej się zgadzam
- ☐ raczej się nie zgadzam
- ☐ zdecydowanie się nie zgadzam

Pytanie nr 6: Jaki jest Pani/Pana poziom zaangażowania społecznego i obywatelskiego?

[wybierz przynajmniej jedną odpowiedź]

- ☐ jestem członkiem Gminnej Rady Seniorów
- ☐ jestem członkiem lub działaczem stowarzyszenia/fundacji lub innej organizacji społecznej
- ☐ jestem wolontariuszem stałym – pomagam systematycznie przez dłuższy okres czasu
- ☐ jestem wolontariuszem akcyjnym – angażuję się w wolontariat przy okazji różnych wydarzeń np. kulturalnych, festynów
- ☐ uczęszczam do klubu seniora
- ☐ uczęszczam do dziennego domu pomocy, dziennego domu seniora lub innej placówki oferującej możliwość spędzania czasu wolnego przez seniorów
- ☐ uczestniczę w zajęciach uniwersytetu III wieku
- ☐ inna aktywność - jaka?

Pytanie nr 6: Proszę wskazać BEZPŁATNE usługi dla seniorów, którymi jest Pan/Pani NAJBARDZIEJ zainteresowana w przyszłości?

[wybierz przynajmniej jedną odpowiedź]

- ☐ **”ZŁOTA RĄCZKA”** - Bezpłatne, drobne naprawy w domach seniorów – np. ciekący kran, zepsuta spłuczka, przepalona żarówka w lampie, wywiercenie dziury w ścianie.
- ☐ **”PUDEŁKO / KOPERTA ŻYCIA”** – Pudełko lub koperta z kartą informacyjną, którą należy wypełnić i zostawić na widocznym miejscu w domu lub w lodówce, z informacjami niezbędnymi w razie konieczności przeprowadzenia akcji ratunkowej.
- ☐ **”TELEOPIEKA DLA SENIORÓW”** – udostępnienie seniorom mieszkającym samotnie i zagrożonym załobaniem lub upadkiem urządzeń nadawczo-odbiorczych umożliwiających połączenie komórkowe z całodobowo czynnym telecentrum (możliwość wezwania pomocy w sytuacji zagrożenia życia i zdrowia).
- ☐ **”TAKSÓWKA / TRANSPORT DLA SENIORA”** – osoby mające trudności w poruszaniu się mogą zamówić bezpłatną usługę transportową w dogodnym dla siebie terminie np. by dojechać do lekarza, szpitala, urzędu lub na groby bliskich.
- ☐ **”WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU REHABILITACYJNEGO”** – bezpłatne wypożyczanie sprzętu niezbędnego do rehabilitacji seniorów.
- ☐ **”OPIEKA WYTCNIENIOWA DLA OPIEKUNÓW SENIORÓW”** – krótkoterminowa usługa (kilka godzin) skierowana do opiekunów osób starszych, które ze względu na stan zdrowia wymagają permanentnej opieki.

- ☐ **"KSIĄŻKA DLA SENIORA"** – osoby mające trudności w poruszaniu się mogą zamówić bezpłatne wypożyczenie z biblioteki książki / filmu / audiobooka itp.
- ☐ **"PIELĘGNACJA STÓP DLA SENIORÓW"** – osoby mające trudności w poruszaniu się mogą zamówić bezpłatną usługę pielęgnacji paznokci u stóp.
- ☐ **"FRYZJER DLA SENIORÓW"** – osoby mające trudności w poruszaniu się mogą zamówić bezpłatną usługę fryzjerską.
- ☐ **"MYCIE OKIEN DLA SENIORÓW"** – osoby samotne mające trudności w poruszaniu się mogą zamówić bezpłatną usługę mycia okien.
- ☐ inne - jakie?

Pytanie nr 7: METRYCZKA Płeć

[wybierz dokładnie jedną odpowiedź]

- ☒ Kobieta
- ☐ Mężczyzna

Pytanie nr 8: METRYCZKA Wiek

[wybierz dokładnie jedną odpowiedź]

- ☐ do 59 lat
- ☐ 60 - 64 lat
- ☐ 65 - 69 lat
- ☐ 70 - 74 lat
- ☐ 75 - 79 lat
- ☐ 80 lat i więcej

Pytanie nr 9: METRYCZKA Wykształcenie

[wybierz dokładnie jedną odpowiedź]

- ☐ Podstawowe/Gimnazjalne
- ☐ Zawodowe
- ☐ Średnie
- ☐ Wyższe

Pytanie nr 10: METRYCZKA Gospodarstwo domowe zamieszkania

[wybierz dokładnie jedną odpowiedź]

- ☐ 1-osobowe
- ☐ 2-osobowe
- ☐ 3-osobowe lub większe

Pytanie nr 11: METRYCZKA Gmina zamieszkania

[wpisz jedną odpowiedź]

- ☐ Gmina

Broszura przygotowana przez zespół autorów ze Stowarzyszenia CREO



Broszura przygotowana w ramach projektu
„Czas na seniora w Metropolii Poznań i Aglomeracji Kalisko-Ostrowskiej”



Projekt finansowany ze środków Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014 – 2020 oraz środków własnych Stowarzyszenia Metropolia Poznań i Stowarzyszenia Aglomeracja Kalisko-Ostrowska

ASOS 2014-2020

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

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

www.senior.metropoliapoznan.pl

www.sako-info.pl/sfera-spoeczno-gospodarcza/asos-czas-na-seniora/