

RAPORT Z REALIZACJI PROJEKTU w Metropolii Poznań



„Czas na seniora w Metropolii Poznań i Aglomeracji Kalisko-Ostrowskiej”

Raport merytoryczny przygotowany przez zespół autorów:

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



Spis treści

Spis treści.....	2
1. Wstęp	3
2. Przykładowy program warsztatów	4
3. Harmonogram warsztatów w Metropolii Poznań	6
4. Podsumowanie warsztatów w Metropolii Poznań.....	8
4. Charakterystyka warsztatów na obszarze Metropolii Poznań	9
4.1. Buk.....	9
4.2. Czerwonak	12
4.3. Dopiewo	15
4.4. Kleszczewo.....	19
4.5. Komorniki	21
4.6. Kostrzyn	25
4.7. Kórnik.....	29
4.8. Luboń.....	32
4.10. Oborniki	35
4.11. Pobiedziska	40
4.12. Puszczykowo.....	43
4.13. Rokietnica	46
4.14. Skoki	49
4.15. Stęszew (Skrzynki)	52
4.16. Suchy Las (Biedrusko)	55
4.17. Swarzędz.....	59
4.18. Szamotuły	63
4.19. Śrem.....	67
4.20. Tarnowo Podgórne (Jankowice)	70
5. Poradniki i raporty merytoryczne.....	74
6. Konferencja podsumowująca projekt w Metropolii Poznań	76

1. Wstęp

Projekt „Czas na seniora w Metropolii Poznań i Aglomeracji Kalisko-Ostrowskiej” na terenie Metropolii Poznań polegał na organizacji 22 dwudniowych warsztatów. Pierwszy z cyklu warsztatów odbył się w dniach 9-10 maja 2019 w Luboniu. Ostatni warsztat zorganizowano w Obornikach 16 i 17 grudnia 2019.

W warsztatach brali udział seniorzy w wieku 60+ z danej gminy, urzędnicy (w tym radni) odpowiedzialni za realizację polityki senioralnej w danej gminie oraz przedstawiciele organizacji pozarządowych zajmujących się tematyką senioralną. W założeniu w każdym warsztacie miało wziąć udział co najmniej 15 osób. W praktyce jednak liczba ta wahała się w ramach warsztatów w Metropolii Poznań w zależności od lokalizacji i wynosiła od 5 do ponad 40 osób. Projekt swoim zakresem oddziaływania na terenie Metropolii Poznań sumarycznie objął grupę 355 uczestników (w całym projekcie na terenie dwóch aglomeracji w warsztatach uczestniczyło 757 osób). Warsztaty miały charakter interdyscyplinarny i dostosowany do potrzeb danej gminy, bazując na konkretnych potrzebach i uwarunkowaniach. Warsztaty prowadzone były przez trenerów-specjalistów i dotyczyły następujących tematów: potencjał seniora (nasze silne i słabe strony, nasze wartości, poczucie własnej wartości i samoocena), współpraca i skuteczna komunikacja z zespołem seniorów, myślenie projektowe, projekty międzypokoleniowe, giełda usług dla seniorów, sesje mentoringowe ze wsparciem ekspertów.

Równolegle podczas warsztatów przeprowadzono badanie ankietowe w grupie seniorów nt. potrzeb i oczekiwań osób starszych. W ramach projektu powstały także poradniki dla seniorów ukazujące w przystępny sposób, jak bardziej aktywnie uczestniczyć w życiu społecznym i obywatelskim. Publikacje mają na celu pomoc osobom starszym lepiej poznać tajniki skutecznej komunikacji, meandry przygotowania projektów senioralnych czy skutecznego pozyskiwania środków na innowacyjne pomysły.

Ważnym elementem projektu było także opracowanie raportów merytorycznych stanowiących pomoc dla osób w wieku senioralnym. W Metropolii Poznań powstały trzy raporty merytoryczne dot. potrzeb i oczekiwań seniorów, usług dla seniorów oraz dobrych praktyk w zakresie aktywizacji i wsparcia seniorów. Raporty zostały przygotowane przez pracowników Stowarzyszenia Metropolia Poznań. Dane do dwóch ostatnich raportów pozyskano z urzędów miast i gmin zrzeszonych w Stowarzyszeniu, dzięki uprzejmości samorządów.

W ramach projektu zorganizowano także konferencję podsumowującą przedsięwzięcie na terenie Metropolii Poznań w dniu 6 grudnia 2019 w Urzędzie Miasta Poznania. Podczas wydarzenia zaprezentowano raport z badania ankietowego oraz wnioski z przeprowadzonych warsztatów.

2. Przykładowy program warsztatów

Warsztaty: Warsztaty: Czas na seniora w Gminie

**Spotkanie organizowane w ramach projektu pt.
„CZAS NA SENIORA W METROPOLII POZNAŃ I AGLOMERACJI KALISKO-OSTROWSKIEJ”**

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

Organizator szkolenia:

Stowarzyszenie Metropolia Poznań – powstało 18 lutego 2011 roku na bazie działającej od 2007 roku Rady Aglomeracji Poznańskiej. W skład Stowarzyszenia wchodzi 23 podmioty samorządowe. Głównym celem stowarzyszenia jest wspieranie idei samorządu, wspieranie rozwoju społeczno-gospodarczego oraz współpracy samorządów.

DZIEŃ 1

10.00 – 10.10 Powitanie uczestników

10.10 – 12.00 MODUŁ 1 – MÓJ POTENCJAŁ NA PLUS



Poznajmy się! – przedstawienie uczestników i trenerów.

W drodze do siebie – warsztat wprowadzający o dot. zagadnień: moje wartości, silne strony, samoocena, zdrowy stosunek do siebie i świata.

12.00 – 12.30 Przerwa

12.30 – 14.30 MODUŁ 2 – WARSZTATY MULTIMEDIALNE Z KOMUNIKATYWNOŚCI



Interaktywny warsztat z wykorzystaniem kamery cyfrowej budujący kompetencje w dziedzinie umiejętności interpersonalnych i autoprezentacji. Multimedialny warsztat w formie zabawy wraz z wprowadzeniem merytorycznym.

14.30 – 15.00 ANKIETA POTRZEB SENIORÓW

Wypełnienie ankiety potrzeb i oczekiwań seniorów.

15.00 Podsumowanie I dnia warsztatów

DZIEŃ 2

10.00 – 10.10 Powitanie uczestników

10.10 – 12.00 **MODUŁ 3 – SENIORZY DZIAŁAJĄ WSPÓLNIE – SENIORZY DZIAŁAJĄ SPOŁECZNIE1**

Warsztat dotyczący współpracy w grupie, prowadzenia wspólnych inicjatyw.



Kilka kroków do dobrego projektu – wprowadzenie w tematykę projektową

Projekty międzypokoleniowe – czym są, dlaczego warto je realizować i jak to skutecznie robić (prelekcja z przykładami zrealizowanych projektów)

12.00 – 12.30 **Przerwa**

12.30 – 14.40 **MODUŁ 4 – OBYWATELSKI SENIOR**

Komponent edukacyjno-aktywizujący w zakresie partycypacji obywatelskiej

– podczas zajęć będzie przeprowadzona debata dotycząca inicjatywy uchwałodawczej mieszkańców. Stworzona zostanie możliwość swobodnej argumentacji uczestników w kontekście pomysłów na aktywizację seniorów.



Przekazane zostaną także materiały nt. aktywności seniorów w: wyborach, Radzie Osiedla/Sołectwie/Seniorów, realizacji Inicjatywy Lokalnej, uczestnictwie w konsultacjach społecznych i budżecie obywatelskim.

14.40 – 15.00 **Przerwa**

15.00 – 15.50 **MODUŁ 5 – GIEŁDA USŁUG DLA SENIORÓW ORAZ DORADZTWO**



Giełda usług dla seniorów – możliwość zapoznania się z ofertą usług dla seniorów uruchomionych przez samorząd, organizacje pozarządowe i inne podmioty, możliwość pobrania materiałów informacyjnych oraz skorzystania z doradztwa w dziedzinie form aktywizacji seniorów.

15.50 – 16.00 **Podsumowanie obu dni, wypełnienie ankiet podsumowujących, wolne wnioski, zdjęcia pamiątkowe.**

16.00 **Zakończenie dwudniowych warsztatów.**

3. Harmonogram warsztatów w Metropolii Poznań

Lp.	Data	Gmina	Lokalizacja warsztatów
1.	9-10.05.2019	MIASTO LUBOŃ	Dzienny Dom "Senior-Wigor" w Luboniu, ul. Romana Maya 1b, 62-030 Luboń.
2.	24-25.06.2019	GMINA TARNOWO PODGÓRNE	Pałac Jankowice, ul. Ogrodowa 2, 62-080 Jankowice.
3.	1-2.07.2019	GMINA SWARZĘDZ	Dzienny Dom Pomocy w Swarzędzu, ul. Sienkiewicza 21, 62-020 Swarzędz.
4.	4-5.07.2019	GMINA CZERWONAK	Urząd Gminy w Czerwonaku, ul. Źródlana 39, 62-004 Czerwonak.
5.	8-9.07.2019	GMINA DOPIEWO	GOSiR Dopiewo, ul. Polna 1, 62-070 Dopiewo.
6.	15-16.07.2019	GMINA KOMORNIKI	Urząd Gminy Komorniki, ul. Stawna 1, 62-052 Komorniki.
7.	18-19.07.2019	GMINA MOSINA	Mosiński Ośrodek Kultury, ul. Dworcowa 4, 62-050 Mosina.
8.	22-23.07.2019	GMINA KOSTRZYN	Sala widowiskowa Kostrzynianka, ul. Poznańska 33, 62-025 Kostrzyn.
9.	29-30.07.2019	GMINA SZAMOTUŁY	Centrum Integracji i Rehabilitacji, ul. Franciszkańska 5, 64-500 Szamotuły.
10.	1-2.08.2019	GMINA SUCHY LAS	Dom Osiedlowy w Biedrusku, ul. Zjednoczenia 4, 62-003 Biedrusko.
11.	16-17.09.2019	GMINA ŚREM	Budynek Śremskiego TBS, ul. Okulickiego 3, 63-100 Śrem.
12.	19-20.09.2019	GMINA BUK	Kawiarnia przy kinie Wielkopolanin, Pl. Reszki 29, 64-320 Buk.

13.	26-27.09.2019	MIASTO POZNAŃ	Szkoła Podstawowa nr 78, ul. Żonkilowa 34, 60-175 Poznań.
14.	17-18.10.2019	GMINA KLESZCZEWO	Sala konferencyjna Ośrodka Kultury w Kleszczewie, ul. Poznańska 6.
15.	22-23.10.2019	GMINA ROKIETNICA	Urząd Gminy w Rokietnicy (Sala sesyjna), ul. Gołęcińska 1, 62-090 Rokietnica.
16.	04-05.11.2019	GMINA KÓRNIK	Strażnica OSP Kórnik, ul. 20 Października 93, 62-035 Kórnik.
17.	18-19.11.2019	GMINA POBIEDZISKA	Biblioteka Publiczna Miasta i Gminy Pobiedziska, ul. Kostrzyńska 21, 62-010 Pobiedziska.
18.	21-22.11.2019	GMINA OBORNIKI	Dzienny Dom „Senior+” - „Jagiellonka” ul. Jagiellońska 1, 64-600 Oborniki.
19.	28-29.11.2019	GMINA SKOKI	Biblioteka Publiczna Miasta i Gminy, ul. Rogozińska 1B, 62-085 Skoki.
20.	4-5.12.2019	MIASTO PUSZCZYKOWO	Sala konferencyjna w hali widowiskowo-sportowej, ul. Podgórna 21, 62-040 Puszczykowo.
21.	4-5.12.2019	GMINA STĘSZEW	Świetlica wiejska w Skrzynkach, ul. Parkowa, 62-060 Stęszew.
22.	16-17.12.2019	GMINA OBORNIKI	Klub „Senior+”, ul. Kościelna 2, 64-600 Oborniki.

4. Podsumowanie warsztatów w Metropolii Poznań

Organizacja 22 warsztatów obywatelskich w samorządach Metropolii Poznań stanowiła główny element realizacji projektu pt. „Czas na seniora w Metropolii Poznań w Aglomeracji Kalisko-Ostrowskiej”. Pierwszy z cyklu warsztatów odbył się w dniach 9-10 maja 2019 w Luboniu. Ostatni warsztat zorganizowano w Obornikach 16 i 17 grudnia 2019.

W warsztatach brali udział seniorzy w wieku 60+ z danej gminy, urzędnicy (w tym radni) odpowiedzialni za realizację polityki senioralnej w danej gminie oraz przedstawiciele organizacji pozarządowych zajmujących się tematyką senioralną. W założeniu w każdym warsztacie miało wziąć udział co najmniej 15 osób. W praktyce jednak liczba ta wahała się w ramach warsztatów w Metropolii Poznań w zależności od lokalizacji i wynosiła od 5 do ponad 40 osób. Projekt swoim zakresem oddziaływania na terenie Metropolii Poznań sumarycznie objął grupę 355 uczestników (w całym projekcie na terenie dwóch aglomeracji w warsztatach uczestniczyło 757 osób). Warsztaty miały charakter interdyscyplinarny i dostosowany do potrzeb danej gminy, bazując na konkretnych potrzebach i uwarunkowaniach. Warsztaty prowadzone były przez trenerów-specjalistów i dotyczyły następujących tematów: potencjał seniora (nasze silne i słabe strony, nasze wartości, poczucie własnej wartości i samoocena), współpraca i skuteczna komunikacja z zespołem seniorów, myślenie projektowe, projekty międzypokoleniowe, giełda usług dla seniorów, sesje mentoringowe ze wsparciem ekspertów.

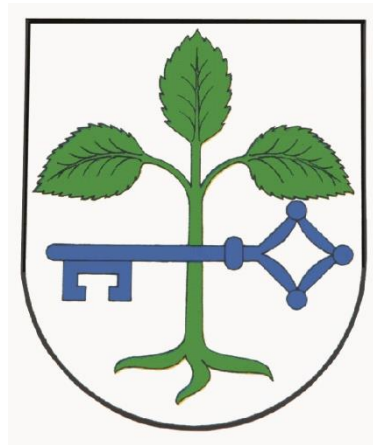
Równolegle podczas warsztatów przeprowadzono badanie ankietowe w grupie seniorów nt. potrzeb i oczekiwań osób starszych.

4. Charakterystyka warsztatów na obszarze Metropolii Poznań

4.1. Buk

Miasto i Gmina Buk - ogólne informacje

Gmina w liczbach (2014):	
Typ gminy	miejsko-wiejska
Powierzchnia	91 km ²
Liczba mieszkańców	12 343
miasto	6 197
obszar wiejski	6 146
Gęstość zaludnienia	137 osób/km ²
Liczba sołectw	11
Dochody gminy ogółem	45 699 767 zł
Dochody gminy na mieszkańca	3 702 zł



Gmina Buk znalazła się po raz pierwszy w granicach powiatu poznańskiego dopiero w 1998 r., jednak obecnie jest już silnie związana z całą Metropolią. Rolniczy charakter gminy uległ wyraźnej zmianie po wybudowaniu węzła autostrady A2, wokół którego szybko powstała strefa aktywizacji gospodarczej.

Nazwa miasta ma ciekawą historię. Według legendy pod największym z buków w tej okolicy zmarł w wyniku ran odniesionych podczas polowania na żubry książę Mieszko I. Gmina Buk posiada bardzo dogodne położenie komunikacyjne. Na obrzeżach miasta przebiegają: autostrada A2 oraz linia kolejowa Berlin-Poznań. Obecnie w gospodarce gminy dominują małe i średnie formy rodzinne, trudniące się handlem, usługami oraz produkcją. Obok nich działają także duże zakłady przemysłowe. Budowa węzła autostrady A2 w okolicach Buku zadziałała stymulująco na rozwój gospodarczy gminy. W sąsiedztwie węzła na obszarze 206 ha funkcjonuje Park Przemysłowy „Buk”. Cały obszar posiada aktualne plany zagospodarowania przestrzennego oraz rozwiniętą infrastrukturę techniczną. Działa tu już około 25 obiektów przemysłowych, magazynowych i usługowych. Kolejne inwestycje znajdują się w fazie budowy lub planowania. Zlokalizowane w Parku firmy reprezentują kapitał polski, amerykański, australijski, belgijski, duński, holenderski, niemiecki i szwedzki.

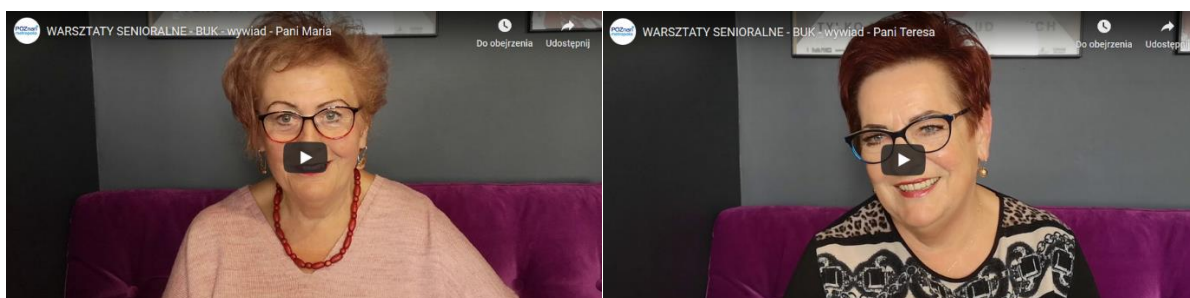
Lokalizacja, termin warsztatów i uczestnicy:

- Warsztaty odbyły się w dniach 19 – 20 września 2019.
- Wydarzenie miało miejsce w Kawiarni przy kinie Wielkopolanin, Pl. Reszki 29, 64-320 Buk
- Liczba uczestników 60+: 14 osób.
- Liczba pozostałych uczestników: 2 osoby.

Buk był następnym punktem na mapie warsztatów senioralnych w Metropolii Poznań. Podczas warsztatów seniorzy mogli się bliżej poznać oraz przedstawiali rówieśnikom swoje zainteresowania. W trakcie modułu I, czyli "Mój potencjał na PLUS", seniorzy poznawali swoje wady i zalety, mieli także czas na refleksję nad własnymi zainteresowaniami i pasjami, które są niezwykle ważne w życiu każdego człowieka.



Kliknij w poniższe obrazki by obejrzeć wywiady!



Kolejnym wyzwaniem, którego podjęli się seniorzy, było udzielenie wywiadu jednemu z trenerów. Dodatkowym czynnikiem utrudniającym wyzwanie była obecność kamery cyfrowej. Było to niełatwe ćwiczenie rozwijające pewność siebie, sposób komunikowania się i autoprezentację. Pani Maria apeluje do władz samorządowych o zwiększenie dostępności do specjalistycznych wizyt u lekarzy oraz problemy transportowe miejscowości wiejskich w Gminie Buk. Są to z pewnością istotne problemy w życiu seniorów w Buku. Z kolei Pani Teresa uważa, że seniorzy potrzebują warsztatów z obsługi komputera i internetu. Umiejętność zrobienia przelewów czy wysłania maili znacznie ułatwiłaby życie starszym osobom.

Podczas drugiego dnia warsztatów seniorzy przyjęli wyzwanie o pracy w grupach. Dowiedzieli się, czym są projekty międzypokoleniowe i dlaczego warto je realizować. Następnie odbyła się symulacja posiedzenia Rady Gminy, na której dyskutowano o możliwościach aktywizacji swoich rówieśników.

Obecni uczestnicy warsztatów wypełnili także **ankiety potrzeb seniorów**, co pozwoliło zidentyfikować problemy dotyczące osoby starsze w gminie Buk. Poniżej przedstawione są kluczowe wyniki ankiet.

- Największe deficyty w sferze życia publicznego seniorzy zauważają w ochronie zdrowia, przede wszystkim w dostępności i jakości usług NFZ (aż 100% ankietowanych), czy także w infrastrukturze rekreacyjnej, takiej jak ścieżki rowerowe, parki, baseny (92% ankietowanych). Na trzecim miejscu znalazła się wiedza dotycząca funkcjonowania organów samorządowych (69%).
- Seniorzy z gminy Buk chcą być aktywni - aż 92% ankietowanych z chęcią wzięłoby udział w zajęciach ruchowych, takich jak pływanie, spacer czy nordic walking. Inną

dotychczasową aktywnością, którą było zainteresowane 77% respondentów, były wspomniane już wyżej warsztaty z obsługi komputera.

- W ramach profilaktyki zdrowotnej seniorów interesują dodatkowe zajęcia z dietetykiem i warsztaty zdrowego żywienia (69% respondentów), ale także pozostałe 3 możliwe opcje - edukacja zdrowotna, badania profilaktyczne czy szczepienia ochronne (po 62% odpowiadających).
- Seniorzy zostali także zapytani o najważniejsze problemy utrudniające im aktywność obywatelską. Jako najważniejszy czynnik wskazali brak informacji o wydarzeniach dziejących się w gminie/mieście (69% badanych), ale także w dużej mierze brak środków finansowych (46%).
- Niestety tylko 31% seniorów zgadza się ze stwierdzeniem, że ma realny wpływ na rozwój i życie swojej gminy, a 23% seniorów zgadza się z tym twierdzeniem mocno.
- Ponad połowa badanych (54%) jest członkiem klubu seniora, a 46% seniorów jest członkiem innej organizacji lub fundacji. Niską aktywność prezentują seniorzy w wolontariatach - 0% w wolontariacie stałym i 8% w wolontariacie akcyjnym, sporadycznym.
- Bezpłatne usługi dla seniorów, które ankietowani wskazali jako najbardziej potrzebne to przede wszystkim "Pielęgnacja stóp dla seniorów" (77% respondentów) oraz "Mycie okien dla seniorów" (62% badanych)

Warsztaty odbyły się dzięki wsparciu pracowników Ośrodka Pomocy Społecznej w Buku i kina Wielkopolanin. Bardzo dziękujemy za wspólnie spędzony czas także burmistrzowi Buku Panu Pawłowi Adamowi.



4.2. Czerwonak

Gmina Czerwonak - ogólne informacje

Gmina w liczbach (2014):	
Typ gminy	wiejska
Powierzchnia	82 km ²
Liczba mieszkańców	26 838
Gęstość zaludnienia	326 osób/km ²
Liczba sołectw	11
Dochody gminy ogółem	83 681 226 zł
Dochody gminy na mieszkańca	3 118 zł



Czerwonak jest największą pod względem liczby mieszkańców i najgęściej zaludniona gminą wiejską w całej Wielkopolsce. Formalny status gminy wiejskiej nie może przesłać faktu, iż w rzeczywistości nabrała ona już charakteru dość intensywnie zurbanizowanego przedmieścia Poznania. Również w sferze gospodarczej gmina należy od dawna do silnie uprzemysłowionych jednostek w Metropolii. Czerwonak ma jednak także drugie oblicze – „zielonej gminy”, pokrytej w dużej części lasami puszczy Zielonki.

Dziedzictwo kulturowe gminy prezentowane jest współcześnie m.in. poprzez tematyczne szlaki turystyczne: kościołów drewnianych, cysterski i pielgrzymkowy Ottona III, na których zachowały się historyczne budowle. W gminie Czerwonak silnie rozwinięta jest działalność gospodarcza. Osią transportową jest droga wojewódzka nr 196 z Poznania do Wągrowca. Równolegle do niej przebiega linia kolejowa, na której zlokalizowane są 3 stacje: Czerwonak, Owińska, Bolechowo. Na terenie gminy Czerwonak znajduje się kluczowy element poznańskiego systemu kanalizacyjnego – Centralna Oczyszczalnia Ścieków. Największa miejscowość gminy Czerwonak – Koziegłowy – jest pod względem formalnym jedną z największych wsi w Polsce (11,5 tys. mieszkańców w 2015 r.). Szybki rozwój miejscowości nastąpił od lat 70. XX w. Powstało wówczas osiedle Karolin dla pracowników pobliskiej elektrociepłowni.

Lokalizacja, termin warsztatów i uczestnicy:

- Warsztaty odbyły się w dniach 4 – 5 lipca 2019.
- Wydarzenie miało miejsce w Urzędzie Gminy w Czerwonaku, ul. Źródłana 39, 62-004 Czerwonak.
- Liczba uczestników 60+: 9 osób.
- Liczba pozostałych uczestników: 2 osoby.

Podczas pierwszego dnia szkolenia uczestnicy mieli okazję lepiej się poznać, porozmawiać o swoich wartościach oraz zastanowić się nad własnymi zaletami i wadami podczas modułu „Mój potencjał na PLUS”. Pracując w grupach stworzyli także swoją mapę marzeń ujmując

w formie graficznej swoje oczekiwania wobec przyszłych wyzwań. Seniorzy podjęli się dokończenia zdania „Chcielibyśmy, aby seniorzy w Czerwonaku...” w formie plakatów z grafikami i fotografiami pochodzącymi z czasopism i gazet.

Podczas kolejnego modułu uczestnicy odbyli interaktywny warsztat z wykorzystaniem kamery cyfrowej budujący kompetencje w dziedzinie umiejętności interpersonalnych i autoprezentacji. W ramach zaimprovizowanego wywiadu telewizyjnego z Panią Heleną, można było dowiedzieć się o nietypowych potrzebach senierek z gminy Czerwonak. Otóż marzą one o bezpłatnym lub tańszym SPA. Bo dbać o siebie można w każdym wieku! Okazało się, że wystąpienia publiczne to dla Pani Heleny nie pierwszozna. Po odtworzeniu wywiadu uczestnicy wraz z trenerami omówili skuteczne metody komunikowania się i autoprezentacji.



To szczególnie istotne umiejętności dla seniorów aktywnych obywatelsko i społecznie, kontaktujących się przedstawicielami samorządów czy zabiegających o poparcie swoich przedsięwzięć.

Kliknij w poniższy obrazek by obejrzeć wywiad!



W drugim dniu warsztatów seniorzy poznali zalety działalności zespołowej i podstawy tworzenia projektów oraz poznali dobre praktyki z zakresu projektów międzypokoleniowych. Wzięli także udział w komponencie edukacyjno-aktywizującym w zakresie partycypacji obywatelskiej. Podczas zajęć z udziałem seniorów przeprowadzono debatę oksfordzką w postaci symulacji sesji Rady Gminy. Stworzona została możliwość swobodnej argumentacji uczestników w kontekście pomysłów na aktywizację seniorów. Postawiona na wstępie kontrowersyjna teza wzbudziła ożywioną dyskusję. Teza brzmiała: „Warto realizować projekty międzypokoleniowe w naszej gminie pomimo występujących różnic między osobami młodymi oraz seniorami”.

Seniorzy zapoznali się z dostępnością usług dla seniorów w Gminie Czerwonak. Dwie przedstawicielki Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Czerwonaku przedstawiły ofertę wsparcia dla seniorów.

Uczestnicy warsztatów wypełnili także ankietę dotyczącą potrzeb osób starszych w Gminie Czerwonak. Wyniki badania ankietowego potwierdziły, że:

- największe deficyty w stosunku do potrzeb seniorzy dostrzegają w dziedzinie ochrony zdrowia – w ramach NFZ (np. dostępność i jakość opieki zdrowotnej, dostęp do specjalistów i rehabilitacji) (88%), rekreacja i aktywność ruchowa (np. infrastruktura rekreacyjna, basen) (75%), oraz mechanizmy wpływu na władzę samorządową i uczestnictwo seniorów w życiu publicznym i politycznym (w tym w organach samorządowych) (63%);
- największe zainteresowanie seniorzy deklarowali w zakresie aktywności dotyczących wycieczek krajoznawczych (100%), zajęć ruchowych (np. basen, nordic walking, taniec, aerobik) (88%), warsztatów obywatelskich (budżet obywatelski, wolontariat i działalność stowarzyszeń, wybory i aktywność samorządowa itp.) (63%), warsztatów pielęgnacyjnych z opieki nad osobami obłożnie chorymi (63%), zajęć komputerowych (w tym usługi przez internet np. płacenie rachunków przelewem internetowym) (63%), warsztatów artystycznych (np. rękodzielnicze, filmowe, malarskie) (63%) oraz zajęć językowych (np. nauka języka angielskiego) (63%);
- w ramach profilaktyki zdrowotnej ankietowani chcieliby w przyszłości skorzystać głównie z edukacji zdrowotnej w zakresie ważnych chorób np. cukrzycy, nadciśnienia (88%), z badań profilaktycznych np. z badań dermatologicznych znamion na skórze pod kątem ryzyka zachorowania na czerniaka (75%) oraz z zajęć z dietetykiem oraz warsztaty zdrowego żywienia (75%);
- podejmowanie aktywności seniorom najbardziej utrudnia: brak środków finansowych (75%), brak możliwości transportu/ dogodnej komunikacji publicznej (38%) i brak czasu (38%);
- ankietowani zadeklarowali największe osobiste zainteresowanie skorzystaniem z następujących potencjalnych bezpłatnych usług dla seniorów: „pudełko/koperta życia” (88%), „fryzjer dla seniorów” (88%), „teleopieka dla seniorów” (88%), „pielęgnacja stóp dla seniorów” (75%), „taksówka dla seniora” (75%), „wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego” (75%);
- uczestniczący w warsztatach seniorzy w 50% zadeklarowali, że czują, że mają wpływ na codzienność i rozwój swojej społeczności lokalnej, osiedla, miejscowości, samorządu czy gminy.

Seniorzy otrzymali również materiały nt. aktywności seniorów w: wyborach, Radzie Osiedla/Sołectkiej/Seniorów, realizacji Inicjatywy Lokalnej, uczestnictwie w konsultacjach społecznych i budżecie obywatelskim.

Warsztaty odbyły się dzięki wsparciu pracowników Urzędu Gminy w Czerwonaku.

4.3. Dopiewo

Gmina Dopiewo - ogólne informacje

Gmina w liczbach (2014):	
Typ gminy	wiejska
Powierzchnia	108 km ²
Liczba mieszkańców	22 040
Gęstość zaludnienia	208 osób/km ²
Liczba sołectw	11
Dochody gminy ogółem	77 699 962 zł
Dochody gminy na mieszkańca	3 525 zł



Do niedawna typowo rolnicza gmina przemienia się w sypialnię Poznania. W ostatnich kilkunastu latach liczba mieszkańców gminy uległa podwojeniu, a procesy suburbanizacji należą do najintensywniejszych w całej Metropolii. Dzięki zakończeniu prac przy zachodniej obwodnicy Poznania, Dopiewo czerpie znaczące korzyści z bliskości dwóch dróg o randze krajowej i międzynarodowej – autostrady A2 oraz drogi ekspresowej S11.

Od kilkunastu lat struktura funkcjonalno-przestrzenna gminy Dopiewo ulega daleko idącym zmianom, szczególnie w części północno-wschodniej, bezpośrednio sąsiadującej z Poznaniem. Największą miejscowością w gminie jest Skórzewo, które pod tym względem wyprzedziło siedzibę gminy – miejscowość Dopiewo. Dopiewo posiada również duży potencjał turystyczny. Rezerваты przyrody, jeziora, pałace i dwory przyciągają licznych turystów. Krajobraz gminy urozmaicają tereny rolnicze i leśne (głównie w okolicach Zakrzewa i Trzcielina) oraz zbiorniki wodne. Położona na wschodnim brzegu Jeziora Niepruszewskiego wieś Zborowo jest atrakcyjnym miejscem do uprawiania turystyki i sportów wodnych. Dzięki rozciągnięciu jeziora wzdłuż osi południkowej i przeważającym wiatrom zachodnim jest to jedno z najlepszych w Metropolii miejsc do uprawiania windsurfingu.

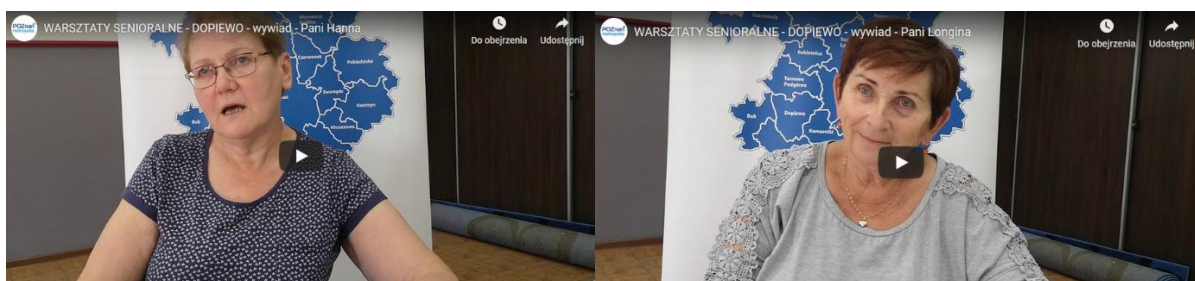
Lokalizacja, termin warsztatów i uczestnicy:

- Warsztaty odbyły się w dniach 8 – 9 lipca 2019.
- Wydarzenie miało miejsce w GOSiR przy ul. Polnej 1, 62-070 Dopiewo .
- Liczba uczestników 60+: 14 osób.
- Liczba pozostałych uczestników: 1 osoba.

Warsztaty odbyły się w gościnnych progach Gminnego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Dopiewie. Początek warsztatów to krótkie spojrzenie w siebie, gdyż zaczęliśmy od modułu „Mój potencjał na PLUS”. Uczestnicy zastanawiali się więc nad swoim potencjałem oraz identyfikowali najważniejsze dla siebie życiowe wartości a następnie opowiadali o nich swoim kolegom i koleżankom podczas zaimprovizowanych wywiadów w parach. To ćwiczenie pozwoliło seniorom uczestniczącym w warsztatach lepiej się poznać przed kolejnymi wyzwaniem szkoleniowymi. Następnie bowiem zadaniem każdego seniora było opowiedzieć własnymi słowami o swoim rozmówcy wskazując jakie wartości są dla tej osoby najważniejsze i jakie ma

marzenia i plany na najbliższy czas. Następnie seniorzy podjęli się nieco wymagającego zadania z zakresu ćwiczenia autoprezentacji i śrubowania kompetencji interpersonalnych. W grupach zastanawiali się nad najważniejszymi problemami lub wyzwaniem dla seniorów w Gminie Dopiewo a następnie przedstawicielki każdej z grup, czyli Pani Hanna i Pani Longina, usiadły na „gorących krzesłach”, czyli uczestniczyły w zaimprovizowanym wywiadzie telewizyjnym. Dziennikarzem był jeden z trenerów a program dotyczył spraw dla tutejszych seniorów najważniejszych. Następnie odtworzony materiał filmowy stał się wstępem do dyskusji o skutecznych metodach komunikowania swoich poglądów i o technikach perswazyjnych, jakie możemy zastosować próbując przekonać innych do naszych pomysłów czy idei. Warsztat był prowadzony w luźnej i pozytywnej atmosferze. Wszystko po to by Ci spośród uczestników, którzy wykazali się odwagą i zgodzili się wystąpić w „warsztatowej” telewizji, nie czuli się skrępowani czy oceniani. W końcu poprzez zabawę najlepiej uczymy się nowych rzeczy i szlifujemy posiadane umiejętności.

Kliknij w poniższe obrazy by obejrzeć wywiady!



W drugim dniu warsztatów seniorzy poznali zalety działalności zespołowej i podstawy tworzenia projektów oraz poznali dobre praktyki z zakresu projektów międzypokoleniowych. Wzięli także udział w komponencie edukacyjno-aktywizującym w zakresie partycypacji obywatelskiej. Podczas zajęć z udziałem seniorów przeprowadzono debatę oksfordzką w postaci symulacji sesji Rady Miasta. Stworzona została możliwość swobodnej argumentacji uczestników w kontekście pomysłów na aktywizację seniorów. Postawiona na wstępie kontrowersyjna teza wzbudziła ożywioną dyskusję. Teza brzmiała: „Warto realizować projekty międzypokoleniowe w naszej gminie pomimo występujących różnic między osobami młodymi oraz seniorami”.

Seniorzy zapoznali się z dostępnością usług dla seniorów w Gminie Dopiewo. Przedstawicielka Ośrodka Pomocy Społecznej w Dopiewie przedstawiła ofertę wsparcia dla seniorów.

Uczestnicy warsztatów wypełnili także ankietę dotyczącą potrzeb osób starszych w Gminie Dopiewo. Wyniki badania ankietowego potwierdziły, że:

- największe deficyty w stosunku do potrzeb seniorzy dostrzegają w dziedzinie ochrony zdrowia – w ramach NFZ (np. dostępność i jakość opieki zdrowotnej, dostęp do specjalistów i rehabilitacji) (92%), rekreacji i aktywności ruchowej (np. infrastruktura rekreacyjna, basen) (69%), opieki społecznej (np. wsparcie dla seniorów i osób chorych, asystenci) (69%) oraz możliwości rozwijania hobby i zainteresowań tematycznych (62%);

- co więcej aż 54% ankietowanych wpisało, że brak jest dziennego domu seniora, gdzie osoby starsze mogłyby ciekawie spędzać czas;
- największe zainteresowanie uczestnictwem seniorzy deklarowali w zakresie aktywności dotyczących wycieczek krajoznawczych (62%), zajęć ruchowych (np. basen, nordic walking, taniec, aerobik) (69%), warsztatów pielęgnacyjnych z opieki nad osobami obłożnie chorymi (46%), warsztatów artystycznych (np. rękodzielnicze, filmowe, malarskie) (46%);
- w ramach profilaktyki zdrowotnej ankietowani chcieliby w przyszłości skorzystać głównie z zajęć z dietetykiem oraz warsztaty zdrowego żywienia (85%), z edukacji zdrowotnej w zakresie ważnych chorób np. cukrzycy, nadciśnienia (69%), z badań profilaktycznych np. z badań dermatologicznych znamion na skórze pod kątem ryzyka zachorowania na czerniaka (54%) oraz ze szczepień ochronnych (np. przeciwko grypie) (54%);
- podejmowanie aktywności seniorom najbardziej utrudnia: brak środków finansowych (77%), brak informacji o różnych inicjatywach podejmowanych w gminie/mieście (46%) oraz brak możliwości transportu/ dogodnej komunikacji publicznej (31%);
- ankietowani zadeklarowali największe osobiste zainteresowanie skorzystaniem z następujących potencjalnych bezpłatnych usług dla seniorów: „złota rączka” (77%), „teleopieka dla seniorów” (69%), „wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego” (69%), „fryzjer dla seniorów” (62%), „pielęgnacja stóp dla seniorów” (62%), „mycie okien dla seniorów” (54%), „pudełko/koperta życia” (46%);
- Niestety uczestniczący w warsztatach seniorzy aż w 62% zadeklarowali, że nie mają wpływu na codzienność i rozwój swojej społeczności lokalnej, osiedla, miejscowości, samorządu czy gminy.

Seniorzy otrzymali również materiały nt. aktywności seniorów w: wyborach, Radzie Osiedla/Sołectkiej/Seniorów, realizacji Inicjatywy Lokalnej, uczestnictwie w konsultacjach społecznych i budżecie obywatelskim. Warsztaty odbyły się dzięki wsparciu pracowników Urzędu Gminy, OPS i GOSiR w Dopiewie.



4.4. Kleszczewo

Gmina Kleszczewo - ogólne informacje

Gmina w liczbach (2014):	
Typ gminy	wiejska
Powierzchnia	74 km ²
Liczba mieszkańców	7 088
Gęstość zaludnienia	97 osób/km ²
Liczba sołectw	12
Dochody gminy ogółem	24 064 061 zł
Dochody gminy na mieszkańca	3 395 zł



Kleszczewo jest najmniejszą pod względem liczby mieszkańców gminą Metropolii Poznań. Dominującą funkcją na terenie gminy nadal pozostaje rolnictwo. Charakter gminy zmienia się jednak w związku z zagospodarowywaniem terenów pod inwestycje, co szczególnie dotyczy budownictwa mieszkaniowego w zachodniej, bezpośrednio sąsiadującej z Poznaniem, części gminy. Powstałe niedawno węzły komunikacyjne na autostradzie A2 i drodze ekspresowej S5 dają nowy impuls do rozwoju gospodarczego gminy. Dziś wizytówka gminy jest rozwinięta infrastruktura komunalna i liczne inwestycje proekologiczne.

Na terenie gminy zdecydowanie dominuje krajobraz rolniczy, a działalność gospodarcza prowadzona jest głównie przez niewielkie zakłady rzemieślnicze. W wyniku intensywnego rozwoju budownictwa mieszkaniowego systematycznie rośnie liczba mieszkańców, zwłaszcza w miejscowości Tulce w zachodniej części gminy. Ma to istotny wpływ na strukturę osadniczą. Siedziba gminy – wieś Kleszczewo – jest dopiero trzecią co do wielkości miejscowością, po Tulcach i Gowarzewie. Gmina poszczycić się może zabytkami o długoletniej historii.

Lokalizacja, termin warsztatów i uczestnicy:

- Warsztaty odbyły się w dniach 17 – 18 października 2019.
- Wydarzenie miało miejsce w Sali konferencyjnej Ośrodka Kultury w Kleszczewie, ul. Poznańska 6.
- Liczba uczestników 60+: 4 osoby.
- Liczba pozostałych uczestników: 1 osoba.



Warsztaty rozpoczęły się spojrzeniem w głąb siebie, gdyż zaczęliśmy od modułu „Mój potencjał na PLUS”. Uczestnicy zastanawiali się nad swoimi potencjami, wadami, identyfikowali także ważne dla nich idee i wartości. Następnie seniorzy podjęli się nieco wymagającego zadania z zakresu ćwiczenia autoprezentacji i kompetencji interpersonalnych. Zadanie to polegało na udzieleniu wywiadu jednemu z trenerów z ramienia Metropolii Poznań. W poniższym wywiadzie pani Czesława sugeruje, potrzebę zaangażowania gminy oraz ośrodka kultury, aby zaktywizować seniorów i zorganizować dla nich ciekawą ofertę kulturalną.

Kliknij w poniższy obrazek by obejrzeć wywiad!



Obecni uczestnicy warsztatów wypełnili także ankiety potrzeb seniorów, co pozwoliło zidentyfikować problemy dotyczące osoby starsze w gminie Kleszczewo. Poniżej przedstawione są kluczowe wyniki ankiet.

- Największe deficyty w sferze życia publicznego seniorzy zauważają w ochronie zdrowia, przede wszystkim w dostępności i jakości usług NFZ (aż 86% ankietowanych), profilaktyce i edukacji zdrowotnej (57%), czy uczestnictwie seniorów w życiu publicznym i samorządowym (również 57%).
- Seniorzy z gminy Kleszczewo chcą być aktywni - aż 71% ankietowanych z chęcią wzięłoby udział w wycieczkach krajoznawczych, a 57% osób wzięłoby udział w zajęciach komputerowych, warsztatach psychologicznych czy zajęciach ruchowych, m.in. na świeżym powietrzu.
- W ramach profilaktyki zdrowotnej niemal wszystkich seniorów interesuje - edukacja zdrowotna oraz szczepienia profilaktyczne (100%).
- Seniorzy zostali także zapytani o najważniejsze problemy utrudniające im aktywność obywatelską. Na szczęście aż 43% seniorów nie spotyka się z barierami utrudniającymi im aktywność.
- Aż 85% seniorów zgadza się ze stwierdzeniem, że ma wpływ na rozwój lokalnej społeczności!
- Aktywność seniorów z Kleszczewa jest widoczna także w stowarzyszeniach, fundacjach i organizacjach (43% ankietowanych).
- Bezpłatne usługi dla seniorów, które ankietowani wskazali jako najbardziej potrzebne to przede wszystkim wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego (aż 86% respondentów), czy usługa Złotej Rączki (71% respondentów).

Warsztaty odbyły się dzięki wsparciu pracowników Ośrodka Pomocy Społecznej w Kleszczewie i Gminnego Ośrodka Kultury i Sportu w Kleszczewie.



4.5. Komorniki

Gmina Komorniki - ogólne informacje

Gmina w liczbach (2014):	
Typ gminy	wiejska
Powierzchnia	66 km ²
Liczba mieszkańców	23 774
Gęstość zaludnienia	368 osób/km ²
Liczba sołectw	8
Dochody gminy ogółem	83 523 428 zł
Dochody gminy na mieszkańca	3 513 zł



Komorniki należą do jednej z najlepiej rozwiniętych gospodarczo gmin Metropolii Poznań, co w dużej mierze wynika z ich doskonałego położenia komunikacyjnego. Skrzyżowanie drogi krajowej nr 5 Poznań-Wrocław oraz autostrady A2 Berlin-Warszawa tworzy doskonałe warunki sprzyjające lokalizacji wszelkich inwestycji gospodarczych. W północnej części gminy intensywnie rozwija się także budownictwo mieszkaniowe, natomiast obszary południowe to niezwykle atrakcyjne leśne tereny Wielkopolskiego Parku Narodowego, urozmaicone jeziorami Rynny Rosnowsko-Jarosławskiej.

Bliskość Poznania stymuluje rozwój budownictwa mieszkaniowego w gminie. Szczególnie intensywnie przejawia się on w bezpośrednio sąsiadujących z miastem Plewiskach. Na terenach wykorzystywanych dotychczas jako użytki rolne powstają liczne osiedla deweloperskie. Na terenie gminy działa wiele dużych firm branży logistyczno-spedycyjnej oraz logistyczno-magazynowej, produkcyjnej, outsourcingowej i budowlanej.

Osią aktywności gospodarczej w gminie jest droga krajowa nr 5. Ponadto, atrakcyjnym terenem inwestycyjnym są okolice węzła komunikacyjnego w Głuchowie. Lokalizują się tam przede wszystkim firmy z branży logistyczno-magazynowej. Na terenie gminy działa jedyne w Polsce i jedno z nielicznych w Europie Muzeum Narodowe Rolnictwa i Przemysłu Rolno-Spożywczego w Szreniawie.

Lokalizacja, termin warsztatów i uczestnicy:

- Warsztaty odbyły się w dniach 15 – 16.07.2019.
- Wydarzenie miało miejsce w Urzędzie Gminy Komorniki, ul. Stawna 1, 62-052 Komorniki.
- Liczba uczestników 60+: 23 osoby.
- Liczba pozostałych uczestników: 1 osoba.



Poczucie własnej wartości i wiążąca się z nim samoocena człowieka są kluczowymi aspektami naszej osobowości, wpływającymi nie tylko na satysfakcję z życia czy poziom zawodowego spełnienia, ale także wspomagającymi lub utrudniającymi nasze zaangażowanie społeczne czy obywatelskie. Dlatego też obywatelskie warsztaty aktywizacyjne dla seniorów każdy z uczestników rozpoczął od spojrzenia w siebie. Podczas modułu „Mój potencjał na PLUS” można było zmierzyć się ze swoimi zaletami i wadami, zastanowić nad wartościami i poznać podejście do życia innych współuczestników warsztatów.

Podczas kolejnego modułu uczestnicy odbyli interaktywny warsztat z wykorzystaniem kamery cyfrowej budujący kompetencje w dziedzinie umiejętności interpersonalnych i autoprezentacji. W ramach zaimprovizowanego wywiadu telewizyjnego z Panią Urszulą i z Panią Franciszką, można było dowiedzieć się o najważniejszych potrzebach seniorów z gminy Komorniki. Najpilniejszymi planami tutejszych seniorów jest doprowadzenie do uruchomienia komornickiej karty seniora oraz wprowadzenie usługi „pudełka/koperty życia”, a także wzmocnienie oferty klubów seniora i szersze dofinansowanie ich działalności. Ten ostatni aspekt potrzeb seniorów trafnie podsumowała pani Urszula wskazując, że – ***Dla mnie senior to aktywny senior, ażeby senior był aktywny to musi się rozwijać, ażeby się rozwijał to trzeba go edukować. A wiadomo, że jeżeli edukować to potrzebne są pieniądze.*** Nie ma więc skutecznej polityki senioralnej bez konkretnych środków finansowych kierowanych dla aktywizacji osób 60+.

Okazało się, że wystąpienia publiczne to dla obu pań nic nowego i obie czują się przed kamerą jak ryba w wodzie. Po odtworzeniu wywiadu uczestnicy wraz z trenerami omówili skuteczne metody komunikowania się i autoprezentacji. To szczególnie istotne umiejętności dla seniorów aktywnych obywatelsko i społecznie, kontaktujących się przedstawicielami samorządów czy zabiegających o poparcie swoich przedsięwzięć.

Kliknij w poniższe obrazki by obejrzeć wywiady!



W drugim dniu warsztatów seniorzy poznali zalety działalności zespołowej i podstawy tworzenia projektów oraz poznali dobre praktyki z zakresu projektów międzypokoleniowych. Wzięli także udział w komponencie edukacyjno-aktywizującym w zakresie partycypacji obywatelskiej. Podczas zajęć z udziałem seniorów przeprowadzono debatę oksfordzką w postaci symulacji sesji Rady Gminy. Stworzona została możliwość swobodnej argumentacji uczestników w kontekście pomysłów na aktywizację seniorów. Postawiona na wstępie kontrowersyjna teza wzbudziła ożywioną dyskusję. Teza brzmiała: „Warto realizować projekty międzypokoleniowe w naszej gminie pomimo występujących różnic między osobami młodymi oraz seniorami”. W debacie będącej rodzajem warsztatowej zabawy wzięły udział Pani Maria i Pani Krystyna reprezentujące domniemane stronnictwa w radzie gminy „60+ RAZEM” i „Wspólnie dla seniorów”. Dyskusja wzbudziła ogromne zainteresowanie uczestników a nawet była powodem retorycznych emocji. Debatę okazała się ciekawym sposobem nauki budowania argumentacji merytorycznej i artykułowania swoich poglądów na forum publicznym. Na kanwie ćwiczenia uczestnicy wraz z trenerami omówili techniki autoprezentacji i efektywnej komunikacji oparte na perswazji a nie manipulacji.

Seniorzy zapoznali się z dostępnością usług dla seniorów w Metropolii Poznań i w Gminie Komorniki.

Uczestnicy warsztatów wypełnili także ankietę dotyczącą potrzeb osób starszych w Gminie Komorniki. Wyniki badania ankietowego potwierdziły, że:

- największe deficyty w stosunku do potrzeb seniorzy dostrzegają w dziedzinie ochrony zdrowia – w ramach NFZ (np. dostępność i jakość opieki zdrowotnej, dostęp do specjalistów i rehabilitacji) (86%), opieki społecznej (np. wsparcie dla seniorów i osób chorych, asystenci) (62%), integracji międzypokoleniowej (np. inicjatywy umożliwiające wymianę doświadczeń między seniorami i młodszymi grupami wiekowymi) (43%), rekreacji i aktywności ruchowej (np. infrastruktura rekreacyjna, basen) (38%) oraz mechanizmów wpływu na władzę samorządową i uczestnictwo seniorów w życiu publicznym i politycznym (w tym w organach samorządowych) (38%);
- największe zainteresowanie seniorzy deklarowali w zakresie aktywności dotyczących wycieczek krajoznawczych (67%), zajęć ruchowych (np. basen, nordic walking, taniec, aerobik) (62%), zajęć komputerowych (w tym usługi przez internet np. płacenie rachunków przelewem internetowym) (48%), zajęć językowych (np. nauka języka angielskiego) (38%) oraz warsztatów prawno-ekonomicznych (w tym prawa konsumenckie) (38%);
- w ramach profilaktyki zdrowotnej ankietowani chcieliby w przyszłości skorzystać głównie z edukacji zdrowotnej w zakresie ważnych chorób np. cukrzycy, nadciśnienia (76%), z badań profilaktycznych np. z badań dermatologicznych znamion na skórze pod kątem ryzyka zachorowania na czerniaka (62%) oraz z zajęć z dietetykiem oraz warsztaty zdrowego żywienia (33%) i ze szczepień ochronnych np. przeciwko grypie (33%);
- podejmowanie aktywności seniorom najbardziej utrudnia: brak środków finansowych (52%) oraz brak możliwości transportu/ dogodnej komunikacji publicznej (57%);
- ankietowani zadeklarowali największe osobiste zainteresowanie skorzystaniem z następujących potencjalnych bezpłatnych usług dla seniorów: „pudełko/koperta

życia" (90%), "pielęgnacja stóp dla seniorów" (52%), „taksówka dla seniora” (38%), „wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego” (38%) „złota rączka” (38%);

- uczestniczący w warsztatach seniorzy w 67% zadeklarowali, że czują, że mają wpływ na codzienność i rozwój mojej społeczności lokalnej, osiedla, miejscowości, samorządu czy gminy.

Seniorzy otrzymali również materiały nt. aktywności seniorów w: wyborach, Radzie Osiedla/Sołectwie/Seniorów, realizacji Inicjatywy Lokalnej, uczestnictwie w konsultacjach społecznych i budżecie obywatelskim.

Warsztaty odbyły się dzięki wsparciu pracowników Urzędu Gminy w Komornikach.



Gmina Kostrzyn - ogólne informacje

Położenie w drugim pierścieniu gmin wokół Poznania dotąd chroniło miasto i gminę Kostrzyn przed intensywną i chaotyczną suburbanizacją. Zachowała ona w dużej mierze rolniczy charakter i krajobraz kulturowy wielkopolskiej wsi. Grunty orne stanowią blisko 80% powierzchni jednostki terytorialnej. Największym wyzwaniem dla gminy na najbliższe lata będzie pogodzenie ochrony tych istotnych wartości z przewidywalnym dynamicznym rozwojem gospodarczym. Do najcenniejszych zabytków gminy należą drewniane i szachulcowe wiejskie kościoły a także Rynek w Kostrzynie, który zachował średniowieczny układ urbanistyczny.

- Podczas pierwszego dnia szkolenia uczestnicy mieli okazję lepiej się poznać, porozmawiać o swoich wartościach oraz zastanowić się nad własnymi zaletami i wadami podczas modułu „Mój potencjał na PLUS”. Podczas kolejnego modułu uczestnicy odbyli interaktywny warsztat z wykorzystaniem kamery cyfrowej budujący kompetencje w dziedzinie umiejętności interpersonalnych i autoprezentacji.

Kliknij w poniższy obrazek by obejrzeć wywiad!



W ramach zaimprovizowanego wywiadu telewizyjnego z Panem Jankiem, można było dowiedzieć się o potrzebie aktywizacji seniorów. Pan Janek wskazał potrzebę realizacji działań międzypokoleniowych integrujących seniorów i młode pokolenie (jak np. zawody sportowe) oraz wsparcia kół gospodyń wiejskich w zakresie dodatkowych środków na realizację warsztatów i szkoleń. Ponadto w dyskusji na forum uczestnicy wskazywali na bardzo dużą potrzebę udostępnienia miejsc w formie klubów seniora w poszczególnych miejscowościach gminy (m.in. Iwno, Siekierki Wielkie, Czerlejno) gdzie seniorzy mogliby się spotykać, organizować warsztaty w różnych dziedzinach i spotkania z ciekawymi ludźmi czy urządzać wieczorki taneczne. Po odtworzeniu wywiadu uczestnicy wraz z trenerami omówili skuteczne metody komunikowania się i autoprezentacji. To szczególnie istotne umiejętności dla seniorów aktywnych obywatelsko i społecznie, kontaktujących się przedstawicielami samorządów czy zabiegających o poparcie swoich przedsięwzięć.

W drugim dniu warsztatów seniorzy poznali zalety działalności zespołowej i podstawy tworzenia projektów oraz poznali dobre praktyki z zakresu projektów międzypokoleniowych. Wzięli także udział w komponencie edukacyjno-aktywizującym w zakresie partycypacji obywatelskiej. Podczas zajęć z udziałem seniorów przeprowadzono debatę oksfordzką w postaci symulacji sesji Rady Gminy. Stworzona została możliwość swobodnej argumentacji uczestników w kontekście pomysłów na aktywizację seniorów. Postawiona na wstępie kontrowersyjna teza wzbudziła ożywioną dyskusję. Teza brzmiała: „Warto realizować projekty międzypokoleniowe w naszej gminie pomimo występujących różnic między osobami młodymi oraz seniorami”.

Seniorzy zapoznali się z dostępnością usług dla seniorów w Gminie Kostrzyn. Bardzo interesujące były informacje dot. projektu OPS w Kostrzynie pt. **„Aktywizacja Seniorów z terenu Gminy Kostrzyn”** współfinansowanego przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Wielkopolskiego Regionalnego Programu Operacyjnego na lata 2014 – 2020.

Celem głównym projektu jest wzrost liczby osób zagrożonych ubóstwem lub wykluczeniem społecznym korzystających z usług społecznych, zamieszkających w Gminie Kostrzyn (woj. wlkp.), poprzez utworzenie i funkcjonowanie trzech Klubów Seniora na terenie Gminy Kostrzyn, a tym samym poprawę dostępu do usług opiekuńczych oraz zwiększenie umiejętności do sprawowania opieki nad osobami niesamodzielnymi. Projekt obejmuje w sposób szczególny seniorów z miejscowości Kostrzyn, Gułtowy i Gwiazdowo.

W ramach przedsięwzięcia organizowane są zajęcia mające na celu działalność prozdrowotną, przeciwdziałającą osamotnieniu, rozwijaniu indywidualnych zainteresowań i aktywności, w tym:

- zajęcia: ruchowe, florystyczne, kulinarne
- Specjalistyczne poradnictwo i pogadanki ze specjalistami
- Wyjazdy do kina, do teatru, na basen
- działania integracyjne uczestników w formie pikników oraz rajdów rowerowych.

Uczestnikiem projektu może być osoba zamieszkująca na terenie gminy Kostrzyn, która w dniu podpisania Deklaracji uczestnictwa w projekcie zgłasza dobrowolnie chęć udziału w nim oraz jest osobą zagrożoną ubóstwem i wykluczeniem społecznym, w tym osoby w wieku emerytalnym. Udział w projekcie jest całkowicie bezpłatny.

Na pytania uczestników dotyczące wsparcia dla seniorów oraz usług dodatkowych w ramach projektu unijnego aktywizującego osoby 60+ odpowiadała Dyrektor OPS w Kostrzynie Pani Agnieszka Piasecka.



Uczestnicy warsztatów wypełnili także **ankietę dotyczącą potrzeb osób starszych w Gminie Kostrzyn**. Wyniki badania ankietowego potwierdziły, że:

- największe deficyty w stosunku do potrzeb seniorzy dostrzegają w dziedzinie integracji międzypokoleniowej (np. inicjatywy umożliwiające wymianę doświadczeń między seniorami i młodszymi grupami wiekowymi) (80%), ochrony zdrowia – w ramach NFZ (np. dostępność i jakość opieki zdrowotnej, dostęp do specjalistów i rehabilitacji) (70%), ochrony zdrowia – w zakresie profilaktyki i edukacji zdrowotnej (np. programy badań przesiewowych, szczepień ochronnych) (70%) oraz mechanizmów wpływu na władzę samorządową i uczestnictwo seniorów w życiu publicznym i politycznym (w tym w organach samorządowych) (60%);
- największe zainteresowanie seniorzy deklarowali w zakresie aktywności dotyczących wycieczek krajoznawczych (80%), warsztatów obywatelskich (budżet obywatelski, wolontariat i działalność stowarzyszeń, wybory i aktywność samorządowa itp.) (70%),

zajęć ruchowych (np. basen, nordic walking, taniec, aerobik) (70%), zajęć kulturalnych (np. projekcje filmowe, spektakle, koncerty) (60%), warsztatów artystycznych (np. rękodzielnicze, filmowe, malarskie) (50%) oraz zajęć językowych (np. nauka języka angielskiego) (50%);

- w ramach profilaktyki zdrowotnej ankietowani chcieliby w przyszłości skorzystać głównie z zajęć z dietetykiem oraz warsztaty zdrowego żywienia (90%), z badań profilaktycznych np. z badań dermatologicznych znamion na skórze pod kątem ryzyka zachorowania na czerniaka (80%), z edukacji zdrowotnej w zakresie ważnych chorób np. cukrzycy, nadciśnienia (70%) oraz ze szczepień ochronnych (np. przeciwko grypie) (50%);
- podejmowanie aktywności seniorom najbardziej utrudnia: brak informacji o różnych inicjatywach podejmowanych w gminie/mieście (80%), brak środków finansowych (70%) oraz brak możliwości transportu/ dogodnej komunikacji publicznej (40%);
- ankietowani zadeklarowali największe osobiste zainteresowanie skorzystaniem z następujących potencjalnych bezpłatnych usług dla seniorów: „taksówka dla seniora” (80%), „wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego” (80%), „złota rączka” (60%), „teleopieka dla seniorów” (50%), „pudełko/koperta życia” (40%), „pielęgnacja stóp dla seniorów” (40%), „książka dla seniora” (40%), „mycie okien dla seniorów” (40%);
- uczestniczący w warsztatach seniorzy w tylko w 40% zadeklarowali, że czują, że mają wpływ na codzienność i rozwój swojej społeczności lokalnej, osiedla, miejscowości, samorządu czy gminy.

Seniorzy otrzymali również materiały nt. aktywności seniorów w: wyborach, Radzie Osiedla/Sołectkiej/Seniorów, realizacji Inicjatywy Lokalnej, uczestnictwie w konsultacjach społecznych i budżecie obywatelskim.

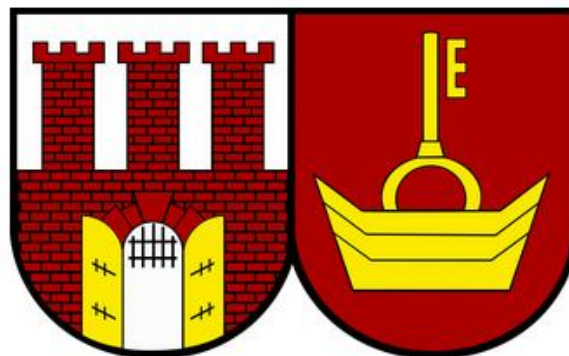
Warsztaty odbyły się dzięki wsparciu merytorycznym i organizacyjnym pracowników Urzędu Miasta i Gminy w Kostrzynie oraz Ośrodka Pomocy Społecznej w Kostrzynie.



4.7. Kórnik

Gmina Kórnik - ogólne informacje

Gmina w liczbach (2014):	
Typ gminy	miejsko-wiejska
Powierzchnia	186 km ²
Liczba mieszkańców	23 470
miasto	7 591
obszar wiejski	15 879
Gęstość zaludnienia	128 osób/km ²
Liczba sołectw	26
Dochody gminy ogółem	105 054 874 zł
Dochody gminy na mieszk.	4 476 zł



Kórnik kojarzy się przede wszystkim ze słynnym Zamkiem i przyległym do niego Arboretum. Walory turystyczne związane z dziedzictwem kulturowym wzbogacone są przez korzystne położenie gminy nad ciągiem jezior Rynny Kórnicko-Zaniemyskiej. Modernizacja dotychczasowej drogi krajowej nr 11 i przekształcenie jej w trasę ekspresową znakomicie poprawiły dostępność komunikacyjną Kórnika. Gmina staje się więc także coraz bardziej atrakcyjną lokalizacją dla inwestycji gospodarczych oraz nowych osiedli mieszkaniowych.

Ostatnie lata stanowią dla gminy Kórnik okres dynamicznego rozwoju demograficznego. Najszybszy przyrost liczby mieszkańców występuje w północno-zachodniej części gminy (Borowiec, Kamionki i Szczytniki). Główną osią rozwoju gospodarczego gminy jest trasa S11. Wzdłuż niej powstają liczne inwestycje, szczególnie w branży logistyczno-magazynowej. Działalności gospodarczej sprzyja położone na terenie gminy skrzyżowanie drogi ekspresowej z linią kolejową, co stwarza warunki do rozwoju transportu intermodalnego.

Lokalizacja, termin warsztatów i uczestnicy:

- Warsztaty odbyły się w dniach 4 – 5 listopada 2019.
- Wydarzenie miało miejsce w Strażnicy OSP Kórnik, ul. 20 Października 93, 62-035 Kórnik.
- Liczba uczestników 60+: 17 osób.
- Liczba pozostałych uczestników: 2 osoby.



Początek warsztatów to krótkie spojrzenie w siebie, gdyż zaczęliśmy od modułu „Mój potencjał na PLUS”. Uczestnicy zastanawiali się więc nad swoim potencjałem oraz identyfikowali najważniejsze dla siebie życiowe wartości. Następnie seniorzy podjęli się nieco wymagającego zadania z zakresu ćwiczenia autoprezentacji i śrubowania kompetencji interpersonalnych. W grupach zastanawiali się nad najważniejszymi problemami lub wyzwaniem dla seniorów w Gminie Kórnik a następnie przedstawicielki każdej z grup, czyli Pani Marzena i Pani Bożena, usiadły na „gorących krzesłach”, czyli uczestniczyły w zaimprovizowanym wywiadzie telewizyjnym. Dziennikarzem był jeden z trenerów a program dotyczył spraw dla tutejszych

seniorów najważniejszych. Następnie odtworzony materiał filmowy stał się wstępem do dyskusji o skutecznych metodach komunikowania swoich poglądów i o technikach perswazyjnych, jakie możemy zastosować próbując przekonać innych do naszych pomysłów czy idei. Warsztat był prowadzony w luźnej i pozytywnej atmosferze. Wszystko po to by Ci spośród uczestników, którzy wykazali się odwagą i zgodzili się wystąpić w „warsztatowej” telewizji, nie czuli się skrępowani czy oceniani. W końcu poprzez zabawę najlepiej uczymy się nowych rzeczy i szlifujemy posiadane umiejętności.

Kliknij w poniższe obrazki by obejrzeć wywiady!



Podczas drugiego dnia warsztatów seniorzy mieli okazję podszkolić praktyczne umiejętności, takie jak praca zespołowa oraz partycypacja obywatelska. Przeprowadzona została symulacja sesji Rady Miasta/Gminy wraz z elementami debaty oxfordzkiej, co pozwoliło każdemu z seniorom debatować nad pomysłami dotyczącymi aktywizacji siebie i swoich rówieśników.

Obecni uczestnicy wypełnili także ankietę potrzeb seniorów, co pozwoliło zidentyfikować problemy dotyczące osoby starsze w Gminie Kórnik.

- Największe deficyty w sferze życia publicznego w stosunku do potrzeb seniorów, seniorzy zauważają w mechanizmach wpływu na władzę samorządową i ich uczestnictwo w życiu publicznym (100% ankietowanych). Oznacza to, że seniorzy nie są dobrze poinformowani przez władze lokalne o swoich możliwościach. Dostrzegają również problem w braku odpowiedniej opieki społecznej (aż 81% ankietowanych)
- Seniorzy z Kórnika najchętniej braliby udział w zorganizowanych wycieczkach krajoznawczych (88% badanych) oraz warsztatach artystycznych (63% badanych)
- W sprawie profilaktyki zdrowotnej, seniorów najbardziej interesują zajęcia z dietetykiem dotyczące zdrowego żywienia (56% ankietowanych seniorów) oraz badania profilaktyczne (połowa seniorów)
- Seniorzy zostali także zapytani o najważniejsze problemy utrudniające im aktywność obywatelską. Dla prawie połowy seniorów (44%) jest to brak środków finansowych, ale także bariery architektoniczne (31%)
- Negatywną wiadomością jest to, że aż 44% seniorów nie zgadza się ze stwierdzeniem, że ma realny wpływ na rozwój i działalność lokalnej społeczności. 19% ankietowanych kategorycznie nie zgadza się z powyższym stwierdzeniem.
- Do lokalnego Klubu Seniora uczęszcza 81% osób biorących udział w badaniu, jednak na Uniwersytet Trzeciego Wieku uczęszcza aż 94% ankietowanych! Aż 69% seniorów jest

aktywnych także w stowarzyszeniach, fundacjach i innych organizacjach społecznych, co jest dowodem na wysoką aktywność seniorów w gminie Kórnik.

- Za najważniejsze bezpłatne usługi dla seniorów, które powinny być w gminie realizowane, seniorzy wskazali usługę złotej rączki (88% ankietowanych), wypożyczalnię sprzętu rehabilitacyjnego (69% badanych), a także opiekę wytchnieniową dla opiekunów seniorów (63% ankietowanych).

Szczególne podziękowania organizatorzy i trenerzy Stowarzyszenia Metropolia Poznań chcieliby złożyć na ręce Magdaleny Pawlaczyk i Marzeny Kubiak ze Stowarzyszenia "Wspaniała Siódemka", które nie tylko zorganizowały grupę seniorów na warsztaty, ale także wykazały się niebywałą energią i zapałem oraz ogromnym sercem do seniorów, którym na co dzień w Gminie Kórnik intensywnie pomagają. Szczerze dziękujemy! Swoją aktywnością wspaniale pokazujecie, że bezinteresowne bycie z innymi i dla innych jest tym, co naprawdę warto w życiu robić!

Dziękujemy także pracownikom Urzędu Miasta i Gminy Kórnik za wsparcie organizacyjne.



4.8. Luboń

Miasto Luboń - ogólne informacje

Miasto w liczbach (2014):	
Typ gminy	miejska
Powierzchnia	14 km ²
Liczba mieszkańców	30 775
Gęstość zaludnienia	2 281 osób/km ²
Dochody gminy ogółem	76 961 315 zł
Dochody gminy na mieszkańca	2 501 zł



Miasto Luboń formalnie powstało dopiero w 1954 r., ale faktycznie jest ono spadkobiercą kilkusetletniej tradycji trzech istniejących wcześniej miejscowości: Lubonia, Lasku i Żabikowa.

Luboń od średniowiecza był ściśle związany z Poznaniem, a w swojej historii przechodził różne fazy. Był zamożną wsią osadników bamberskich, a później ważnym ośrodkiem przemysłu, którego tradycje przypominają cenne zabytki architektury industrialnej. Dzisiaj Luboń staje się przede wszystkim atrakcyjnym miejscem zamieszkania dla mieszkańców Metropolii Poznań, o czym świadczy dynamicznie rosnąca liczba ludności miasta.

Przez Luboń przebiega linia kolejowa Poznań-Wrocław, od której na południu miasta rozgałęzia się linia do Wolsztyna. Położenie komunikacyjne miasta znacząco poprawiło się po wybudowaniu autostrady A2, której węzły „Luboń” i „Komorniki” umożliwiają szybki dojazd do miasta. Z racji tego, że Luboń powstał z połączenia trzech odrębnych wcześniej miejscowości w jego centrum przez długi czas pozostawały niezagospodarowane tereny. Od kilku lat na obszarze tym rozwija się budownictwo deweloperskie oraz nowe obiekty usługowe, dzięki czemu tworzy się nowe centrum miasta.

Na terenie Lubonia do dnia dzisiejszego zachowały się elementy architektury przemysłowej. Można do nich zaliczyć zabytkowe zespoły zabudowy fabrycznej i zakładów przemysłu ziemniaczanego oraz fabryki nawozów sztucznych. Zabudowa fabryczna uzupełniona była domami kolonii mieszkalnej, która również przetrwała do dnia dzisiejszego.

Lokalizacja, termin warsztatów i uczestnicy:

- Warsztaty odbyły się w dniach 9 - 10 maja 2019.
- Wydarzenie miało miejsce w Dziennym Domu "Senior-Wigor" w Luboniu, przy ul. Romana Maya 1b, 62-030 Luboń.
- Liczba uczestników 60+: 20 osób.
- Liczba pozostałych uczestników: 3 osoby.



Warsztaty w Luboniu oficjalnie zainauguowały realizację projektu pt. „Czas na seniora w Metropolii Poznań i Aglomeracji Kalisko-Ostrowskiej”. To pierwsze warsztaty dla seniorów, które odbyły się na terenie Metropolii Poznań.

Podczas pierwszego dnia szkolenia uczestnicy mieli okazję lepiej się poznać, porozmawiać o swoich wartościach oraz zastanowić się nad własnymi zaletami i wadami podczas modułu „Mój potencjał na PLUS”. Pracując w grupach stworzyli także swoją mapę marzeń ujmując w formie graficznej swoje oczekiwania wobec przyszłych wyzwań. Seniorzy podjęli się dokończenia zdania „Chcielibyśmy, aby seniorzy w Luboniu...” w formie plakatów z grafikami i fotografiami pochodzącymi z czasopism i gazet. Podczas kolejnego modułu uczestnicy odbyli interaktywny warsztat z wykorzystaniem kamery cyfrowej budujący kompetencje w dziedzinie umiejętności interpersonalnych i autoprezentacji. Trenerzy przeprowadzili wywiad z Panią Czesławą, która reprezentując swoją grupę bardzo obrazowo i z wielką energią opowiadała o potrzebach lubońskich seniorów wskazując konkretne deficyty. Multimedialny warsztat w formie zabawy zakończył się podsumowaniem merytorycznym, ze wskazaniem narzędzi i sposobów efektywnej komunikacji w drodze do realizacji zamierzeń i marzeń seniorów.

Kliknij w poniższy obrazek by obejrzeć wywiad!



W drugim dniu warsztatów seniorzy poznali zalety działalności zespołowej i podstawy tworzenia projektów oraz poznali dobre praktyki z zakresu projektów międzypokoleniowych. Wzięli także udział w komponencie edukacyjno-aktywizującym w zakresie partycypacji obywatelskiej. Podczas zajęć z udziałem seniorów przeprowadzono debatę oksfordzką w postaci symulacji sesji Rady Miasta. Stworzona została możliwość swobodnej argumentacji uczestników w kontekście pomysłów na aktywizację seniorów. Postawiona na wstępie kontrowersyjna teza wzbudziła ożywioną dyskusję. Teza brzmiała: „Seniorzy w naszej gminie są w większości bierni i nie mają ochoty na aktywność, dlatego nie ma sensu inwestować w projekty aktywizacyjne dla osób starszych”.

Seniorzy zapoznali się z dostępnością usług dla seniorów - w Luboniu funkcjonuje m.in. Lubońska Karta Seniora i Koperta/Pudełko Życia.

Uczestnicy warsztatów wypełnili także ankietę dotyczącą potrzeb osób starszych w Luboniu. Wyniki badania ankietowego potwierdziły, że:

- największe deficyty w stosunku do potrzeb seniorzy dostrzegają w dziedzinie ochrony zdrowia (69%), w zakresie możliwości rozwijania hobby i zainteresowań tematycznych (46%) oraz integracji międzypokoleniowej (46%);
- największe zainteresowanie seniorzy deklarowali w zakresie aktywności dotyczących warsztatów psychologicznych (54%), warsztatów obywatelskich (46%) oraz warsztatów pielęgnacyjnych z opieki nad osobami obłożnie chorymi (46%);
- w ramach profilaktyki zdrowotnej ankietowani chcieliby w przyszłości skorzystać głównie z badań profilaktycznych np. z badań dermatologicznych znamion na skórze pod kątem ryzyka zachorowania na czerniaka (77%) oraz z edukacji zdrowotnej w zakresie ważnych chorób np. cukrzycy, nadciśnienia (62%);
- podejmowanie aktywności seniorom najbardziej utrudnia brak środków finansowych (62%), problemy transportowe/komunikacyjne (46%) oraz brak informacji o różnych inicjatywach podejmowanych w mieście (46%);
- ankietowani zadeklarowali największe osobiste zainteresowanie skorzystaniem z następujących potencjalnych bezpłatnych usług dla seniorów: „złota rączka” (62%), „taksówka dla seniora” (62%), „wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego” (62%).

Seniorzy otrzymali również materiały nt. aktywności seniorów w: wyborach, Radzie Osiedla/Sołectkiej/Seniorów, realizacji Inicjatywy Lokalnej, uczestnictwie w konsultacjach społecznych i budżecie obywatelskim.

Warsztaty przebiegały w miłej, niewykluczającej atmosferze. Uczestnicy spotkania posiadali zróżnicowane i specyficzne potrzeby i oczekiwania wynikające ze stanu zdrowia, dlatego też trenerzy starali się dopasować program do specyficznych potrzeb grupy (wydłużono czas realizacji niektórych komponentów warsztatów poświęcając niezbędny czas na wytłumaczenie zasad ćwiczeń i zadań grupowych).

Dziennym Domu "Senior-Wigor" w Luboniu wraz ze swoim zespołem wykwalifikowanych terapeutów i opiekunów potwierdził swoją uznaną renomę miejsca przyjaznego aktywizacji seniorów i otwartego na przyjaciół z Metropolii Poznań.



4.10. Oborniki

Miasto i Gmina Oborniki - ogólne informacje

Gmina w liczbach (2014):	
Typ gminy	miejsko-wiejska
Powierzchnia	304 km ²
Liczba mieszkańców	33 534
miasto	18 430
obszar wiejski	15 104
Gęstość zaludnienia	99 osób/km ²
Liczba sołectw	43
Dochody gminy ogółem	101 734 142 zł
Dochody gminy na mieszkańca	3 034 zł



Gmina Oborniki stanowi bramę do Metropolii od północy. Położenie gminy w malowniczej dolinie rzeki Warty sprzyja rozwojowi turystyki i rekreacji. Natomiast lokalizacja przy trasie krajowej nr 11 decyduje o atrakcyjności gospodarczej.

Obecnie miasto stanowi siedzibę powiatu ziemskiego. Oborniki, jako ośrodek usługowy i przemysłowy rozwijają się dzięki dogodnemu położeniu: wzdłuż drogi krajowej Poznań – Koszalin oraz na linii kolejowej łączącej stolicę Wielkopolski z Pomorzem Środkowym. Na terenie miasta do drogi krajowej włączają się drogi wojewódzkie w kierunku Czarnkowa, Szamotuł oraz Murowanej Gośliny. Najbardziej rozwiniętymi dziedzinami gospodarczymi w gminie są przemysł drzewny, meblowy oraz metalowy. Dobrze funkcjonują i systematycznie rozwijają się także firmy z branży przetwórstwa spożywczego. Na obszarze wiejskim gminy dominują obszary rolnicze oraz kompleksy leśne. W czasach pierwszych Piastów usytuowany był tutaj gród broniący przeprawy przez Wartę i Gniezna od północy. Pierwsza wzmianka źródłowa pochodzi z 1292 r., ale prawa miejskie Oborniki zyskały dopiero w 1 połowie XIV w.

Pierwsze warsztaty w Obornikach (21-22 listopada 2019 r.)

Lokalizacja, termin warsztatów i uczestnicy:

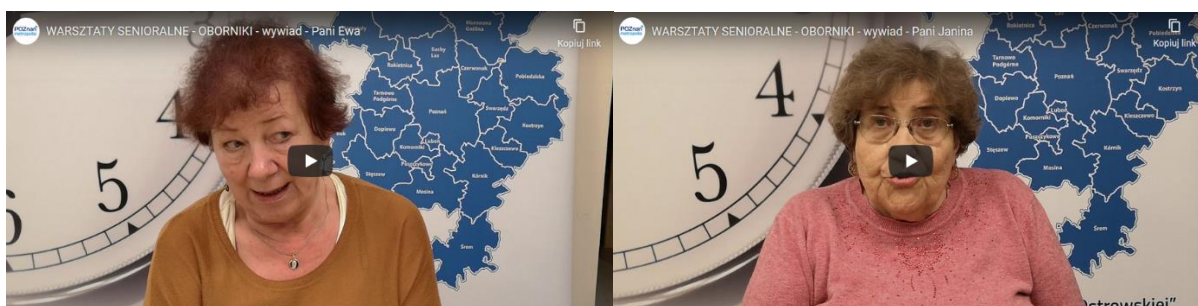
- Warsztaty odbyły się w dniach 21-22.11.2019 r.
- Wydarzenie miało miejsce w Dziennym Domu „Senior+” - „Jagiellonka” ul. Jagiellońska 1, 64-600 Oborniki
- Liczba uczestników 60+: 17 osób.
- Liczba pozostałych uczestników: 1 osoba.



Początek warsztatów to krótkie spojrzenie w siebie, gdyż zaczęliśmy od modułu „Mój potencjał na PLUS”. Uczestnicy zastanawiali się więc nad swoim potencjałem oraz identyfikowali najważniejsze dla siebie życiowe wartości. To ćwiczenie pozwoliło seniorom uczestniczącym

w warsztatach lepiej się poznać przed kolejnymi wyzwaniami szkoleniowymi. Następnie seniorzy podjęli się nieco wymagającego zadania z zakresu ćwiczenia autoprezentacji i śrubowania kompetencji interpersonalnych. W grupach zastanawiali się nad najważniejszymi problemami lub wyzwaniami dla seniorów w Gminie Oborniki a następnie przedstawicielki każdej z grup, czyli Pani Ewa i Pani Janina, usiadły na „gorących krzesłach”, czyli uczestniczyły w zaimprovizowanym wywiadzie telewizyjnym. Dziennikarzem był jeden z trenerów a program dotyczył spraw dla tutejszych seniorów najważniejszych. Następnie odtworzony materiał filmowy stał się wstępem do dyskusji o skutecznych metodach komunikowania swoich poglądów i o technikach perswazyjnych, jakie możemy zastosować próbując przekonać innych do naszych pomysłów czy idei. Warsztat był prowadzony w luźnej i pozytywnej atmosferze. Wszystko po to by Ci spośród uczestników, którzy wykazali się odwagą i zgodzili się wystąpić w „warsztatowej” telewizji, nie czuli się skrępowani czy oceniani. W końcu poprzez zabawę najlepiej uczymy się nowych rzeczy i szlifujemy posiadane umiejętności.

Kliknij w poniższe obrazki by obejrzeć wywiady!



W wywiadach najczęściej pojawiały się potrzeby seniorów dotyczące: ochrony zdrowia (zmniejszenie kolejek do specjalistów/sanatoriów/rehabilitacji, brak geriatrów), dostępności obiektów użyteczności publicznej (brak wind), komunikacji publicznej w gminie (szczególnie w niedziele i święta) oraz komunikacji kolejowej (potrzeba większej ilości połączeń z Poznaniem), oferty kulturalnej dla seniorów (wyjazdy do opery lub teatru).

W drugim dniu warsztatów seniorzy poznali zalety działalności zespołowej oraz poznali dobre praktyki z zakresu projektów międzypokoleniowych. Wzięli także udział w komponencie edukacyjno-aktywizującym w zakresie partycypacji obywatelskiej. Podczas zajęć z udziałem seniorów przeprowadzono debatę oksfordzką w postaci symulacji sesji Rady Miasta. Stworzona została możliwość swobodnej argumentacji uczestników w kontekście pomysłów na aktywizację seniorów.

Uczestnicy warsztatów wypełnili także ankietę dotyczącą potrzeb osób starszych w Gminie Oborniki. Wyniki badania ankietowego potwierdziły, że:

- największe deficyty w stosunku do potrzeb seniorzy dostrzegają w dziedzinach: ochrony zdrowia – w ramach NFZ (np. dostępność i jakość opieki zdrowotnej, dostęp do specjalistów i rehabilitacji) (100%), kultury – oferta stała np. biblioteka, kino, teatr (78%), opieki społecznej (67%), wydarzeń kulturalnych i turystyki krajoznawczej (67%), rekreacji i aktywności ruchowej np. infrastruktura rekreacyjna, basen (56%).

- największe zainteresowanie uczestnictwem seniorzy deklarowali w zakresie aktywności dotyczących wycieczek krajoznawczych (78%), zajęć komputerowych (44%) oraz zajęć kulturalnych i warsztatów artystycznych (po 39%);
- w ramach profilaktyki zdrowotnej ankietowani chcieliby w przyszłości skorzystać głównie z edukacji zdrowotnej w zakresie ważnych chorób np. cukrzycy, nadciśnienia (67%) oraz z zajęć z dietetykiem i warsztaty zdrowego żywienia (61%).
- podejmowanie aktywności seniorom najbardziej utrudnia: stan zdrowia (67%), brak środków finansowych (56%) oraz brak możliwości transportu/ dogodnej komunikacji publicznej (50%);
- ankietowani zadeklarowali największe osobiste zainteresowanie skorzystaniem z następujących potencjalnych bezpłatnych usług dla seniorów: „złota rączka” (83%), „taksówka dla seniora” (56%), po 50% wskazań odnotowano dla usług: „wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego”, „fryzjer dla seniorów”, „pielęgnacja stóp dla seniorów”, „mycie okien dla seniorów”; skorzystaniem z usługi „pudełko/koperta życia” zainteresowanych było jedynie 28% respondentów;
- uczestniczący w warsztatach seniorzy aż w 72% zadeklarowali, że czują, że mają wpływ na codzienność i rozwój mojej społeczności lokalnej, osiedla, miejscowości, samorządu czy gminy.
- 100% ankietowanych potwierdziło, że uczęszcza do dziennego domu Senior +.

Seniorzy otrzymali również materiały nt. aktywności seniorów w: wyborach, Radzie Osiedla/Sołectwie/Seniorów, realizacji Inicjatywy Lokalnej, uczestnictwie w konsultacjach społecznych i budżecie obywatelskim.

Warsztaty odbyły się dzięki wsparciu pracowników Urzędu Miejskiego w Obornikach oraz Dziennego Domu Senior+ "Jagiellonka" w Obornikach. Serdecznie dziękujemy za udzieloną pomoc i miłą atmosferę podczas zajęć!



Drugie warsztaty w Obornikach (16-17 grudnia 2019 r.)

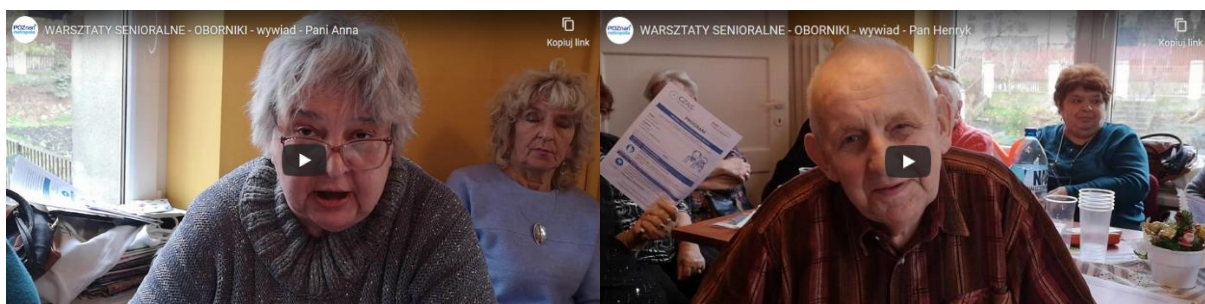
Lokalizacja, termin warsztatów i uczestnicy:

- Warsztaty odbyły się w dniach 16 – 17.12.2019.
- Wydarzenie miało miejsce w Klubie „Senior+”, ul. Kościelna 2, 64-600 Oborniki
- Liczba uczestników 60+: 21 osób.
- Liczba pozostałych uczestników: 1 osoba.



Początek warsztatów to krótkie spojrzenie w siebie, gdyż zaczęliśmy od modułu „Mój potencjał na PLUS”. Uczestnicy zastanawiali się więc nad swoim potencjałem oraz identyfikowali najważniejsze dla siebie życiowe wartości. Następnie seniorzy podjęli się nieco wymagającego zadania z zakresu ćwiczenia autoprezentacji i śrubowania kompetencji interpersonalnych. W grupach zastanawiali się nad najważniejszymi problemami lub wyzwaniem dla seniorów w Gminie Oborniki a następnie przedstawiciele każdej z grup, czyli Pani Anna i Pan Henryk, usiedli na „gorących krzesłach”, czyli uczestniczyli w zaimprovizowanym wywiadzie telewizyjnym. Dziennikarzem był jeden z trenerów a program dotyczył spraw dla tutejszych seniorów najważniejszych. Następnie odtworzony materiał filmowy stał się wstępem do dyskusji o skutecznych metodach komunikowania swoich poglądów i o technikach perswazyjnych, jakie możemy zastosować próbując przekonać innych do naszych pomysłów czy idei. Warsztat był prowadzony w luźnej i pozytywnej atmosferze. Wszystko po to by Ci spośród uczestników, którzy wykazali się odwagą i zgodzili się wystąpić w „warsztatowej” telewizji, nie czuli się skrępowani czy oceniani. W końcu poprzez zabawę najlepiej uczymy się nowych rzeczy i szlifujemy posiadane umiejętności.

Kliknij w poniższe obrazki by obejrzeć wywiady!



Podczas drugiego dnia warsztatów seniorzy mieli okazję podszkolić praktyczne umiejętności, takie jak praca zespołowa oraz partycypacja obywatelska. Przeprowadzona została symulacja sesji Rady Miasta/Gminy wraz z elementami debaty oksfordzkiej, co pozwoliło każdemu z seniorom debatować nad pomysłami dotyczącymi aktywizacji siebie i swoich rówieśników.

Obecni uczestnicy wypełnili także ankietę potrzeb seniorów, co pozwoliło zidentyfikować problemy dotyczące osoby starsze w Gminie Oborniki.

- Największe deficyty w sferze życia publicznego w stosunku do potrzeb seniorów, seniorzy zauważają w ochronie zdrowia w ramach NFZ (np. dostępność i jakość opieki zdrowotnej, dostęp do specjalistów i rehabilitacji) - 89% ankietowanych. Dostrzegają

również problem w braku odpowiedniej opieki społecznej (44% ankietowanych) oraz deficyty w zakresie profilaktyki zdrowotnej (33%) a także organizowanych wydarzeń kulturalnych i turystyki krajoznawczej (33%).

- Seniorzy z Obornik najchętniej braliby udział w zorganizowanych wycieczkach krajoznawczych (67% badanych) oraz warsztatach pielęgnacyjnych z opieki nad osobami obłożnie chorymi (44% badanych). 1/3 badanych wskazała zainteresowanie uczestnictwem w warsztatach psychologicznych, zajęciach językowych i warsztatach obywatelskich (budżet obywatelski, wolontariat i działalność stowarzyszeń, wybory i aktywność samorządowa itp.).
- W sprawie profilaktyki zdrowotnej, seniorów najbardziej interesują zajęcia z dietetykiem dotyczące zdrowego żywienia (78% ankietowanych seniorów), edukacja zdrowotna w zakresie ważnych dla mnie chorób np. cukrzyca, nadciśnienie (67%) oraz badania profilaktyczne (44% seniorów).
- Seniorzy zostali także zapytani o najważniejsze problemy utrudniające im aktywność obywatelską. Dla prawie połowy seniorów (44%) jest to brak środków finansowych. Duże znaczenie ma także brak możliwości transportu (33%), brak odpowiedniej informacji (33%) oraz stan zdrowia (33%).
- Pozytywną wiadomością jest to, że aż 67% seniorów zgadza się ze stwierdzeniem, że ma realny wpływ na rozwój i działalność lokalnej społeczności.
- Do lokalnego Klubu Seniora uczęszczają wszyscy biorący udział w badaniu, natomiast do dziennego domu pomocy 22% respondentów. 11% z uczestników stanowiły osoby działające w Radzie Seniorów.
- Za najważniejsze bezpłatne usługi dla seniorów, które powinny być w gminie realizowane, seniorzy wskazali usługę złotej rączki (89% ankietowanych), teleopiekę dla seniorów oraz opiekę wytchnieniową dla opiekunów seniorów (po 56% ankietowanych), a także pudełko życia, taksówkę dla seniora i mycie okien dla seniorów (po 44% badanych).

Warsztaty odbyły się dzięki wsparciu pracowników Urzędu Miejskiego w Obornikach oraz Klubu Senior+ przy ul. Kościelnej w Obornikach. Serdecznie dziękujemy za udzieloną pomoc i miłą atmosferę podczas zajęć!



4.11. Pobiedziska

Miasto i Gmina Pobiedziska - ogólne informacje

Gmina w liczbach (2014):	
Typ gminy	wiejska
Powierzchnia	189 km ²
Liczba mieszkańców	18 889
miasto	9 063
obszar wiejski	9 826
Gęstość zaludnienia	100 osób/km ²
Liczba sołectw	23
Dochody gminy ogółem	55 298 803 zł
Dochody gminy na mieszkańca	2 928 zł



Doskonałe położenie pomiędzy Poznaniem i Gnieznem oraz liczne lasy i jeziora sprawiają, że Pobiedziska są jedną z najatrakcyjniejszych turystycznie gmin Metropolii. Miejscowości Promno i Tuczno należą do popularnych miejsc wypoczynku letniskowego poznaniaków, a skansen miniatur jest jednym z obowiązkowych przystanków na Szlaku Piastowskim. Wykorzystując swoje dogodne położenie komunikacyjne, Pobiedziska oferują także liczne tereny pod aktywizację i usługi sportowo-rekreacyjne.

Na terenie gminy Pobiedziska znajdują się dwa parki krajobrazowe: Puszcza Zielonka i Promno. O atrakcyjności turystycznej gminy decyduje przede wszystkim duża liczba jezior. W ich pobliżu funkcjonują miejscowości letniskowe, m. in. Tuczno, Stęszewko, Promno, Barcinek i Pobiedziska-Letnisko. W pobliżu Pobiedzisk znajduje się pierwszy w Polsce Skansen Miniatur założony w 1998 r. Znajduje się tutaj 35 najważniejszych budowli z terenu Wielkopolski oraz położonych na Szlaku Piastowskim. Gmina posiada stosunkowo liczne tereny inwestycyjne, objęte planami zagospodarowania przestrzennego. Dla dużej części z nich jako funkcję wiodącą wskazano usługi sportu, turystyki, rekreacji i zdrowia, hotele, centra treningowe i szkoleniowe oraz spa.

Lokalizacja, termin warsztatów i uczestnicy:

- Warsztaty odbyły się w dniach 18-19.11.2019r.
- Wydarzenie miało miejsce w Bibliotece Publicznej Miasta i Gminy Pobiedziska przy ul. Kostrzyńskiej 21.
- Liczba uczestników 60+: 14 osób.
- Liczba pozostałych uczestników: 1 osoba.



Warsztaty rozpoczęły się spojrzeniem w głąb siebie, gdyż zaczęliśmy od modułu „Mój potencjał na PLUS”. Uczestnicy zastanawiali się nad swoimi potencjałami, wadami, identyfikowali także ważne dla nich idee i wartości. Pomogło im to poznać samych siebie.

Następnie seniorzy podjęli się niecodziennego zadania z zakresu ćwiczenia autoprezentacji i kompetencji interpersonalnych. Polegało ono na udzieleniu wywiadu jednemu z trenerów z ramienia Metropolii Poznań. Pani Elżbieta, seniorka z gminy Pobiedziska, aktywna członkini Rady Gminnej Seniorów uważa, że powinien powstać cichy, nowoczesny park dla mieszkańców na terenie gminy.

Kliknij w poniższy obrazek by obejrzeć wywiad!



Uczestnicy zostali również poproszeni o wypełnienie ankiety potrzeb seniorów, które są przedstawione poniżej.

- Największe deficyty w sferze życia publicznego seniorzy zauważają w ochronie zdrowia, przede wszystkim w dostępności i jakości usług NFZ (aż 93% ankietowanych), profilaktyce i edukacji zdrowotnej (57%), czy integracji międzypokoleniowej mieszkańców (43%)
- Seniorzy z gminy Pobiedziska chcą być aktywni - aż 71% ankietowanych z chęcią wzięłoby udział w wycieczkach krajoznawczych. Wśród pozostałych postulowanych aktywności wskazanych przez ankietowanych znalazły się warsztaty kulturalne (36%), oraz zajęcia językowe i ruchowe (po 29%).
- W ramach profilaktyki zdrowotnej seniorzy najbardziej zainteresowani są zdrowym żywieniem - udział w spotkaniach i warsztatach z dietetykiem deklaruje aż 71% respondentów. Chęć skorzystania z badań profilaktycznych (np. badania dermatologiczne znamion na skórze pod kątem ryzyka zachorowania na czerniaka) wskazał co drugi ankietowany.
- Utrudnienia w aktywności obywatelskiej, jakie najczęściej spotykają seniorów, to zły stan zdrowia (29% respondentów) oraz brak możliwości transportu i brak informacji o wydarzeniach mających miejsce w gminie (również po 29%). 21% seniorów deklaruje, że nic nie utrudnia ich aktywności
- Zdania co do wpływu seniorów na życie i rozwój lokalnej społeczności są podzielone - 57% z nich zgadza się ze stwierdzeniem, że ma wpływ na rozwój społeczności, a 43% jest odmiennego zdania.
- Aktywność seniorów z Pobiedzisk jest najbardziej widoczna w nowopowołanej Gminnej Radzie Seniorów - 71% ankietowanych okazało się być członkami tego organu pomocniczego. Do lokalnego Klubu Seniora uczęszcza aż 57% ankietowanych.

- Bezpłatne usługi dla seniorów, które ankietowani wskazali jako najbardziej potrzebne, to przede wszystkim: usługa Złotej Rączki (aż 79% respondentów). Na kolejnych miejscach znalazły się: pielęgnacja stóp dla seniorów (50%), teleopieka dla seniorów (43% odpowiedzi), taksówka dla seniora oraz mycie okien dla seniora (po 36% odpowiedzi).

Podczas drugiego dnia warsztatów seniorzy przyjęli wyzwanie o pracy w grupach. Dowiedzieli się, czym są projekty międzypokoleniowe i dlaczego warto je realizować. Następnie odbyła się symulacja posiedzenia Rady Gminy, na której dyskutowano o możliwościach aktywizacji swoich rówieśników.

Warsztaty odbyły się dzięki wsparciu pracowników Biblioteki Publicznej Miasta i Gminy Pobiedziska. W sposób szczególny jednak dziękujemy Pani Dyrektor Małgorzacie Halber, której zaangażowanie nie tylko umożliwiło zebranie grupy wyjątkowych seniorów w pięknym miejscu, ale także sprawiło, że spotkanie było okazją do bardzo ciekawej i merytorycznej rozmowy o problemach i możliwościach seniorów w Gminie.

Na koniec prowadzący, chcieli podziękować jeszcze uczestniczce warsztatów, Pani Ani, która podzieliła się z nami bardzo pouczającym i głęboko życiowo mądrym doświadczeniem z wieloletniej pracy pedagogicznej w szkole. W naszych sercach pozostanie więc ta nauka, by zanim kogokolwiek skrytykujemy zastanowić się ile razy go pochwaliliśmy. Jeśli bowiem ani razu - nie mamy prawa też i krytykować.



4.12. Puszczykowo

Miasto Puszczykowo - ogólne informacje

Miasto w liczbach (2014):	
Typ gminy	miejska
Powierzchnia	16 km ²
Liczba mieszkańców	9 834
Gęstość zaludnienia	598 osób/km ²
Dochody gminy ogółem	32 363 333 zł
Dochody gminy na mieszkańca	3 291 zł



Puszczykowo jest najmłodszym i najbardziej zielonym miastem w Metropolii Poznań. Położone nad Wartą, w otoczeniu lasów Wielkopolskiego Parku Narodowego jest jednym z bardziej malowniczych i atrakcyjnych turystycznie miejscowości w okolicy Poznania. Nie może więc dziwić, że leżące niedaleko Poznania Puszczykowo na miejsce swojego zamieszkania wybierały tak znane osoby, jak Arkady Fiedler czy Cyryl Ratajski.

O atrakcyjności Puszczykowa w dużej mierze stanowi jego usytuowanie i walory środowiskowe. Połowę powierzchni Puszczykowa zajmują lasy, w większości znajdujące się w obrębie Wielkopolskiego Parku Narodowego. Od drugiej połowy XIX w. Puszczykowo stało się miejscem wypoczynku mieszkańców Poznania. Powstawały tu pensjonaty, restauracje oraz podmiejskie rezydencje. Rozproszona zabudowa willowa sprawiła, że Puszczykowo nabrało niepowtarzalnego w skali Metropolii charakteru miasta-ogrodu, który zachował się do dziś. Współczesne Puszczykowo nadal pełni przede wszystkim funkcję rezydencjalną oraz turystyczną jako brama do Wielkopolskiego Parku Narodowego. Otoczenie lasów i nieduża powierzchnia miasta sprawiają, że możliwości wprowadzenia nowej zabudowy są tutaj ograniczone. Pomimo niewielkiej powierzchni Puszczykowo ma aż dwie stacje kolejowe, które są interesującym przykładem drewnianej architektury dworcowej.

Lokalizacja, termin warsztatów i uczestnicy:

- Warsztaty odbyły się w dniach 4 – 5 grudnia 2019.
- Wydarzenie miało miejsce w Sali konferencyjnej w hali widowiskowo-sportowej, ul. Podgórna 21, 62-040 Puszczykowo.
- Liczba uczestników 60+: 9 osób.
- Liczba pozostałych uczestników: 2 osoby.



Początek warsztatów to krótkie spojrzenie w siebie, gdyż zaczęliśmy od modułu „Mój potencjał na PLUS”. Uczestnicy zastanawiali się więc nad swoim potencjałem oraz identyfikowali najważniejsze dla siebie życiowe wartości. Następnie seniorzy podjęli się nieco wymagającego zadania z zakresu ćwiczenia autoprezentacji i śrubowania kompetencji interpersonalnych. Zastanawiali się nad najważniejszymi problemami lub wyzwaniem dla seniorów w Puszczykowie a następnie przedstawicielka uczestników, czyli Pani Maria uczestniczyła

w zaimprovizowanym wywiadzie telewizyjnym. Dziennikarzem był jeden z trenerów a program dotyczył spraw dla tutejszych seniorów najważniejszych. Pani Maria wskazywała na szczególną potrzebę stworzenia dziennego domu pobytu dla seniorów.

Kliknij w poniższy obrazek by obejrzeć wywiad!



Następnie odtworzony materiał filmowy stał się wstępem do dyskusji o skutecznych metodach komunikowania swoich poglądów i o technikach perswazyjnych, jakie możemy zastosować próbując przekonać innych do naszych pomysłów czy idei. Warsztat był prowadzony w luźnej i pozytywnej atmosferze.

Podczas warsztatów seniorzy poznali zalety działalności zespołowej i podstawy tworzenia projektów oraz wypełnili także ankietę dotyczącą potrzeb osób starszych w Puszczykowie.

Wyniki badania ankietowego potwierdziły, że:

- Największe deficyty w sferze życia publicznego seniorzy zauważają w ochronie zdrowia, przede wszystkim w dostępności i jakości usług NFZ (aż 100% ankietowanych), czy także w dostępie do opieki społecznej (88%) i profilaktyki zdrowotnej np. w zakresie programów badań przesiewowych czy szczepień ochronnych (63%).
- Seniorzy z Puszczykowa chcą być aktywni - aż 75% ankietowanych z chęcią wzięłoby udział w wycieczkach krajoznawczych, a 38% osób wzięłoby udział w warsztatach językowych i zajęciach ruchowych (np. basen, nordic walking, taniec, aerobik) czy komputerowych (w tym z korzystania z usług przez internet np. płacenie rachunków przelewem internetowym).
- W ramach profilaktyki zdrowotnej seniorów interesuje - badania profilaktyczne np. badania dermatologiczne znamion na skórze pod kątem ryzyka zachorowania na czerniaka (75% badanych) i edukacja zdrowotna w zakresie ważnych dla seniorów chorób (50% badanych).
- Seniorzy zostali także zapytani o najważniejsze problemy utrudniające im aktywność obywatelską i społeczną. Jako najważniejszy czynnik wskazali brak czasu (aż 38% respondentów) oraz brak środków finansowych (25%) oraz bariery informacyjne (25%).
- Aż 63% ankietowanych seniorów zgadza się ze stwierdzeniem, że ma wpływ na rozwój lokalnej społeczności, a 37% ma odmienne zdanie.

- Aktywność seniorów z Puszczykowa uczestniczących w spotkaniu przejawia się głównie w działalności w fundacjach i stowarzyszeniach (50%), zaangażowaniu w wolontariat stały (50%) oraz aktywnym uczestnictwie w zajęciach klubów seniora (również 50%).
- Bezpłatne usługi dla seniorów, które ankietowani wskazali jako najbardziej potrzebne to przede wszystkim "Złota rączka" (50%), wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego (50%) czy książka dla seniora (38%).

Seniorzy otrzymali również materiały nt. aktywności seniorów w: wyborach, Radzie Osiedla/Sołectwie/Seniorów, realizacji Inicjatywy Lokalnej, uczestnictwie w konsultacjach społecznych i budżecie obywatelskim.

Warsztaty odbyły się dzięki wsparciu Urzędu Miasta w Puszczykowie. Serdecznie dziękujemy także uczestnikom warsztatów, którzy w dużej części stanowili członkowie oddziału Związku Emerytów oraz organizacji harcerskich.



4.13. Rokietnica

Gmina Rokietnica - ogólne informacje

Gmina w liczbach (2014):	
Typ gminy	wiejska
Powierzchnia	79 km ²
Liczba mieszkańców	14 797
Gęstość zaludnienia	190 osób/km ²
Liczba sołectw	10
Dochody gminy ogółem	40 770 180 zł
Dochody gminy na mieszkańca	2 755 zł



Gmina Rokietnica jest przykładem wyjątkowo intensywnej suburbanizacji. Dotychczasowe pola uprawne coraz częściej zamieniają się w nowe osiedla mieszkaniowe. Przyrodniczym wyróżnikiem gminy pozostaje malownicza dolina Samicy Kierskiej, będąca częścią sieci Natura 2000. O indywidualnym charakterze gminy decydują nietypowe obiekty i wydarzenia takie jak m.in. pełnowymiarowe pola golfowe oraz impreza plenerowa „Rokietnicki rumpuć”.

W ostatnich latach odnotowano znaczący wzrost liczby mieszkańców, szczególnie w południowej części gminy, ze względu na dynamiczną migrację ludności z terenu Poznania. Powstały liczne osiedla deweloperskie oraz domy jednorodzinne. Zmiany demograficzne i urbanistyczne wpłynęły na konieczność podjęcia szerokich inwestycji w zakresie infrastruktury technicznej oraz komunikacyjnej. Jednym z ważniejszych szlaków transportowych w gminie jest przebiegająca przez jej zachodnią część droga wojewódzka nr 184 Poznań-Szamotuły. Położenie komunikacyjne gminy poprawiło się jednak zdecydowanie po oddaniu do użytku zachodniej obwodnicy Poznania w ciągu drogi ekspresowej S11 z węzłami w Rokietnicy i Kobylnikach. Rozwój gospodarczy gminy nabierze z pewnością jeszcze większej dynamiki po zakończeniu modernizacji linii kolejowej Poznań-Szczecin.

Lokalizacja, termin warsztatów i uczestnicy:

- Warsztaty odbyły się w dniach 22 – 23.10.2019.
- Wydarzenie miało miejsce w Urzędzie Gminy w Rokietnicy (Sala sesyjna), ul. Gołęcińska 1, 62-090 Rokietnica.
- Liczba uczestników 60+: 16 osoby.
- Liczba pozostałych uczestników: 1 osoba.



Na spotkanie przyszło 16 seniorów i seniorek. W pierwszej części warsztatów seniorzy mieli okazję przedstawić się sobie, oraz przemyśleć aspekty swojej osobowości takie jak wartości, silne strony, samoocena, czy zdrowy stosunek do siebie i świata. Działania takie są rozwijające dla uczestników oraz pozwalają im lepiej poznać siebie. Kolejnym etapem warsztatów były

wywiady przeprowadzone przez trenerów. Wykorzystano do tego kamerę cyfrową, aby przećwiczyć pewność siebie oraz umiejętność autoprezentacji. W poniższym wywiadzie pani Zofia, mieszkanka Rokietnicy jest zdania, że konieczne jest zrobienie parku dostępnego dla wszystkich ludzi. Parku pełnego drzew i ławek, aby powstało miejsce do spędzania wspólnie czasu oraz integracji sąsiedzkiej.

Kliknij w poniższy obrazek by obejrzeć wywiad!



Podczas drugiego dnia warsztatów seniorzy przyjęli wyzwanie o pracy w grupach. Dowiedzieli się, czym są projekty międzypokoleniowe i dlaczego warto je realizować. Następnie odbyła się symulacja posiedzenia Rady Gminy, na której dyskutowano o możliwościach aktywizacji osób 60+ i realizacji przedsięwzięć integrujących tę grupę osób z młodzieżą.

Obecni uczestnicy warsztatów wypełnili także ankiety potrzeb seniorów, co pozwoliło zidentyfikować problemy dotyczące osoby starsze w gminie Rokietnica. Poniżej przedstawione są kluczowe wyniki ankiet.

- Największe deficyty w sferze życia publicznego seniorzy zauważają w ochronie zdrowia, przede wszystkim w profilaktyce zdrowotnej (100% ankietowanych), czy dostępu do usług świadczonych przez NFZ (86% ankietowanych)
- Seniorzy z Rokietnicy najchętniej braliby udział w inicjatywach takich jak wycieczki krajoznawcze (57% ankietowanych), ale także w zajęciach komputerowych czy warsztatach prawno-ekonomicznych (50% seniorów)
- W sprawie profilaktyki zdrowotnej, seniorów najbardziej interesują badania profilaktyczne pod kątem zachorowania na ważne dla nich choroby (aż 86% badanych).
- Seniorzy zostali także zapytani o najważniejsze problemy utrudniające im aktywność obywatelską. Dla aż połowy seniorów jest to brak informacji o akcjach podejmowanych w gminie, a dla 43% ankietowanych są to bariery architektoniczne i brak środków finansowych.
- 50% seniorów czuje, że nie ma istotnego wpływu na rozwój i życie swojej lokalnej społeczności, 15% uważa, że nie posiada żadnego wpływu, tylko 35% seniorów ma odmienne zdanie.
- Do lokalnego Klubu Seniora uczęszcza 86% osób biorących udział w badaniu. Mieszkańcy Rokietnicy przejawiają aktywność także w zajęciach Uniwersytetu III wieku (57% ankietowanych) oraz działaniach na rzecz stowarzyszeń i fundacji (również 57%).

- Za najważniejsze bezpłatne usługi dla seniorów, które powinny być w gminie realizowane, seniorzy wskazali wypożyczalnię sprzętu rehabilitacyjnego (79% badanych), usługę złotej rączki (71% badanych), ale także teleopieki dla seniorów (57% badanych).

Warsztaty odbyły się dzięki wsparciu pracowników Urzędu Gminy w Rokietnicy.

Szczególne wyrazy wdzięczności trenerzy i organizatorzy składają na ręce członków i sympatyków działającej prężnie w Rokietnicy Akademii Wieku Dostojnego. Akademia to pierwsza w Polsce placówka kształcenia ustawicznego, której celem jest: upowszechnianie wiedzy teoretycznej i praktycznej z różnych dziedzin życia, rozwijanie zainteresowań i potrzeb tych dla ducha i ciała, zagospodarowanie wolnego czasu nieaktywnym zawodowo oraz troska o zdrowie fizyczne i psychiczne („Mens sana in corpore Sano” – w zdrowym ciele zdrowy duch).



4.14. Skoki

Miasto i Gmina Skoki - ogólne informacje

Gmina w liczbach (2014):	
Typ gminy	wiejska
Powierzchnia	198 km ²
Liczba mieszkańców	9 300
miasto	4 157
obszar wiejski	5 143
Gęstość zaludnienia	47 osób/km ²
Liczba sołectw	27
Dochody gminy ogółem	33 682 630 zł
Dochody gminy na mieszkańca	3 622 zł



Skoki są jedyną gminą Metropolii Poznań z powiatu wągrowieckiego. Znane są przede wszystkim z licznych jezior i lasów oraz terenów lotniskowych. Nie dotarła tu jeszcze intensywna urbanizacja, a wiejska część gminy należy do najsłabiej zaludnionych obszarów Metropolii. Oprócz walorów przyrodniczych o atrakcyjności turystycznej gminy stanowi także cenne dziedzictwo kulturowe, którego najbardziej charakterystycznym elementem są drewniane kościoły na szlaku wokół Puszczy Zielonki.

Teren miasta i gminy Skoki jest bardzo bogaty w zbiorniki wodne. Znajduje się tu 17 jezior, wiele cieków wodnych i ponad 140 ha stawów rybnych. W gminie Skoki znajdują się aż cztery obiekty „Szlaku kościołów drewnianych wokół Puszczy Zielonki”. Sieć osadniczą gminy oprócz miasta tworzą aż 44 miejscowości wiejskie. Spośród nich największą i najszybciej rozwijającą się jest Potrzebanowo, położone w południowo-zachodniej części gminy. Lokalizacja wśród jezior sprawiła, że miejscowość ta stała się dużym ośrodkiem lotniskowym. Miasto i gmina Skoki nadal pozostają nieco na uboczu głównych procesów rozwojowych w Metropolii. Dużą szansą dla gminy jest zakończona modernizacja linii kolejowej Poznań-Wągrowiec, która znacząco poprawiła dostępność komunikacyjną Skoków.

Lokalizacja, termin warsztatów i uczestnicy:

- Warsztaty odbyły się w dniach 28 – 29.11.2019.
- Wydarzenie miało miejsce w Bibliotece Publicznej Miasta i Gminy, ul. Rogozińska 1B, 62-085 Skoki.
- Liczba uczestników 60+: 12 osób.

Pierwszy dzień warsztatów rozpoczął się od podróży włąb siebie. Uczestnicy zastanawiali się więc nad swoim potencjałem oraz identyfikowali najważniejsze dla siebie życiowe wartości. Możliwość opowiedzenia na forum okazała się ciekawym doświadczeniem oraz sposobnością do kilku słów o wartościach i planach seniorów.

Kolejny moduł był okazją do doskonalenia umiejętności autoprezentacji i klarownego przekazywania swoich poglądów i oczekiwań. Krótki warsztat multimedialny oraz nagrany wywiad z panią Małgosią pomógł w sprecyzowaniu problemów życia codziennego seniorów w Gminie Skoki. Poprzez zabawę w telewizję warsztat przeprowadzony w miłej i nieoceniającej atmosferze stał się okazją do praktycznego podsumowania zasad efektywnej komunikacji, niezbędnych w realizacji wszelkich inicjatyw społecznych i obywatelskich.

Kliknij w poniższy obrazek by obejrzeć wywiad!



W drugim dniu warsztatów seniorzy poznali zalety działalności zespołowej i podstawy tworzenia projektów oraz poznali dobre praktyki z zakresu projektów międzypokoleniowych. Wzięli także udział w komponencie edukacyjno-aktywizującym w zakresie partycypacji obywatelskiej. Podczas zajęć z udziałem seniorów przeprowadzono debatę oksfordzką w postaci symulacji sesji Rady Miasta. Stworzona została możliwość swobodnej argumentacji uczestników w kontekście pomysłów na aktywizację seniorów. Postawiona na wstępie kontrowersyjna teza wzbudziła ożywioną dyskusję. Teza brzmiała: „Projekty międzypokoleniowe mają szansę efektywnej realizacji w naszej gminie pomimo obiektywnych barier i różnic między osobami młodymi oraz seniorami”.

Uczestnicy warsztatów wypełnili także ankietę dotyczącą potrzeb osób starszych w Gminie Skoki. Wyniki badania ankietowego potwierdziły, że:

- największe deficyty w stosunku do potrzeb seniorzy dostrzegają w dziedzinie ochrony zdrowia - w ramach NFZ (83%) oraz w zakresie profilaktyki i edukacji zdrowotnej (67%), w zakresie integracji międzypokoleniowej (np. inicjatywy umożliwiające wymianę doświadczeń między seniorami i młodszymi grupami wiekowymi) (67%); 50% respondentów podkreśliło istotne deficyty w zakresie transportu i komunikacji;
- największe zainteresowanie seniorzy deklarowali w zakresie aktywności dotyczących wycieczek krajoznawczych (75%), zajęć językowych (50%), warsztatów pielęgnacyjnych z opieki nad osobami obłożnie chorymi (42%), warsztatów psychologicznych i warsztatów ze skutecznej komunikacji oraz rozwiązywania problemów w rodzinie (42%), warsztatów artystycznych (42%) oraz prawno-ekonomicznych (42%).
- w ramach profilaktyki zdrowotnej ankietowani chcieliby w przyszłości skorzystać głównie z zajęć z dietetykiem oraz z warsztatów zdrowego żywienia (75%), edukacji zdrowotnej w zakresie ważnych chorób np. cukrzycy, nadciśnienia (42%) oraz szczepień ochronnych (58%);

- podejmowanie aktywności seniorom najbardziej utrudnia wcale nie brak środków finansowych (42%), a brak czasu (58%);
- ankietowani zadeklarowali największe osobiste zainteresowanie skorzystaniem z następujących potencjalnych bezpłatnych usług dla seniorów: "złota rączka" (92%), "pudełko/koperta życia" (50%), „taksówka/transport dla seniora” (42%), „wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego” (33%), "teleopieka dla seniorów" (33%), "pielęgnacja stóp dla seniorów" (33%).
- uczestniczący w warsztatach seniorzy w 92% zadeklarowali, że czują, że mają wpływ na codzienność i rozwój mojej społeczności lokalnej, osiedla, miejscowości, samorządu czy gminy. To wspaniały wynik na tle uczestników warsztatów w innych lokalizacjach w Metropolii Poznań.

Seniorzy otrzymali również materiały nt. aktywności seniorów w: wyborach, Radzie Osiedla/Sołectkiej/Seniorów, realizacji Inicjatywy Lokalnej, uczestnictwie w konsultacjach społecznych i budżecie obywatelskim.

Specjalnym gościem podczas spotkania był pan Włodzimierz Naumczyk koordynator projektu projektu pt. **„TWÓJ CZAS w 7 gminach powiatu wągrowieckiego. Kompleksowy program usług opiekuńczych dla niesamodzielnych osób starszych i ich opiekunów faktycznych”**, prowadzonego przez firmę Centrum Kompetencji Grupa Szkoleniowo-Doradcza A. Gawrońska sp. j., Wielkopolskie Stowarzyszenie Wolontariuszy „Hospicjum Domowe”, oraz samorządy powiatu wągrowieckiego, w tym Gminę Wągrowiec.

Nasz gość opowiadał o możliwych formach wsparcia w ramach wspomnianego projektu współfinansowanego ze środków UE tj. usługi opiekuńcze w miejscu zamieszkania, wizyty fizjoterapeutów, system opieki zdalnej - teleopieka, klub seniora, możliwość skorzystania z mieszkania wspomaganego itp.



4.15. Stęszew (Skrzynki)

Miasto i Gmina Stęszew - ogólne informacje

Gmina w liczbach (2014):	
Typ gminy	miejsko-wiejska
Powierzchnia	175 km ²
Liczba mieszkańców	14 807
miasto	5 853
obszar wiejski	8 954
Gęstość zaludnienia	85 osób/km ²
Liczba sołectw	21
Dochody gminy ogółem	43 520 626 zł
Dochody gminy na mieszkańca	2 939 zł



O rozwoju Stęszeza od wieków decydowało położenie na szlaku handlowym z Wielkopolski na Dolny Śląsk. Do dzisiaj miasto pozostało bardzo ważnym węzłem drogowym, którego sąsiedztwo sprzyja inwestycjom gospodarczym. W przeważającej części gminy nadal zachował się jednak typowy krajobraz rolniczy, urozmaicony przez zabytkowe kościoły i pałace. O dużym potencjale turystycznym gminy stanowi przede wszystkim sąsiedztwo Wielkopolskiego Parku Narodowego.

Gmina ma nadal w dużej mierze charakter rolniczy z przewagą gospodarstw powyżej 10 ha, jednak w ostatnich latach wyraźnie zaznacza się rozwój gospodarczy także w innych dziedzinach (m. in. usługi związane z motoryzacją). Najbardziej atrakcyjne grunty pod inwestycje znajdują się wokół węzła drogowego w Stęszewie. Miasto leży przy rozwidleniu ważnych szlaków komunikacyjnych: dróg krajowych i wojewódzkich. W najbliższych latach rozwój gminy będzie się więc koncentrował na terenach inwestycyjnych wokół węzłów nowej drogi ekspresowej S5 oraz w otoczeniu obszarów atrakcyjnych turystycznie, gdzie istnieją korzystne warunki dla ekspansji funkcji letniskowej i rekreacyjnej.

Lokalizacja, termin warsztatów i uczestnicy:

- Warsztaty odbyły się w dniach 4 – 5 grudnia 2019.
- Wydarzenie miało miejsce w Świetlicy wiejskiej w Skrzynkach, ul. Parkowa, 62-060 Stęszew.
- Liczba uczestników 60+: 7 osób.
- Liczba pozostałych uczestników: 1 osoba.



Skrzynki w Gminie Stęszew były kolejnym punktem na mapie warsztatów senioralnych w Metropolii Poznań. Podczas warsztatów seniorzy mieli możliwość poznania się bliżej oraz zaprezentowania swoich zainteresowań. Celem modułu "Mój potencjał na PLUS" jest poznanie własnych zalet i słabości oraz próba refleksji nad swoimi wartościami.

Następnie seniorzy podjęli się trudnego zadania - wzięcia udziału w wywiadzie przed kamerą, przeprowadzonym przez jednego z trenerów. Jest to ćwiczenie rozwijające pewność siebie, sposób komunikowania się i autoprezentację. Przedstawicielka uczestniczek warsztatów podkreślała ogromną potrzebę wsparcia aktywności seniorów w miejscowościach wiejskich, takich jak Skrzynki, zlokalizowanych z dala od siedziby gminy - Stęszewa. Pojawił się pomysł kontynuacji kończącego się w najbliższej perspektywie projektu aktywizacji seniorów współfinansowanego ze środków unijnych, a także pomysł utworzenia lub wsparcia klubów seniora oferujących ciągłą ofertę dla osób w wieku emerytalnym.

Kliknij w poniższy obrazek by obejrzeć wywiad!



Odtworzony wywiad okazał się dobrym początkiem interesującej dyskusji o możliwościach perswazyjnych naszego języka, skutecznych metodach komunikowania się i formach efektywnej dyskusji oraz autoprezentacji.

Podczas warsztatów seniorzy poznali zalety działalności zespołowej i podstawy tworzenia projektów oraz wypełnili także ankietę dotyczącą potrzeb osób starszych w Skrzynkach.

Wyniki badania ankietowego potwierdziły, że:

- Największe deficyty w sferze życia publicznego seniorzy zauważają w ochronie zdrowia, przede wszystkim w dostępności i jakości usług NFZ (aż 100% ankietowanych), w dostępie do stałej oferty kulturalnej np. biblioteka/ kino/ teatr (75%) oraz w zakresie dostępności różnych form rekreacji i aktywności ruchowej (50%) czy możliwości rozwijania hobby i zainteresowań (50%).
- Seniorzy ze Skrzynek deklarowali największą chęć zaangażowania w następujące aktywności dla seniorów: warsztaty prawno-ekonomiczne w tym prawa konsumenckie (75%), zajęcia komputerowe w tym w zakresie usług przez internet np. płacenie rachunków przelewem internetowym (75%), warsztaty psychologiczne i warsztaty ze skutecznej komunikacji oraz rozwiązywania problemów w rodzinie (50%), zajęcia ruchowe np. basen, nordic walking, taniec, aerobik (50%), warsztaty artystyczne np. rękodzielnicze, filmowe, malarskie (50%).
- W ramach profilaktyki zdrowotnej seniorów interesuje - edukacja zdrowotna w zakresie ważnych dla seniorów chorób oraz zajęcia z dietetykiem oraz warsztaty zdrowego żywienia (po 75% badanych).

- Seniorzy zostali także zapytani o najważniejsze problemy utrudniające im aktywność obywatelską i społeczną. Jako najważniejszy czynnik zdecydowanie wskazali brak możliwości transportu/ dogodnej komunikacji publicznej (100% wskazań). Potwierdza to jak dużym problemem w aktywności seniorów z oddalonych wsi z terenu Metropolii Poznań jest wykluczenie komunikacyjne. Wśród innych problemów wskazano także brak środków finansowych (25%) oraz bariery informacyjne (25%).
- Wszyscy ankietowani seniorzy potwierdzili, że nie czują, że mają wpływ na rozwój lokalnej społeczności. Tak jednoznaczny negatywny wynik ankiety daje podstawę do poważnego zastanowienia się, co można zrobić by seniorzy poczuli, że w tej sferze może się coś zmienić.
- Aktywność seniorów ze Skrzynek uczestniczących w spotkaniu przejawia się głównie w aktywnym uczestnictwie w zajęciach klubów seniora (75%). Przy czym należy podkreślić, że uczestniczą oni w zajęciach klubu zlokalizowanego w sąsiedniej wsi należącej do innej gminy.
- Bezpłatne usługi dla seniorów, które ankietowani wskazali jako najbardziej potrzebne to przede wszystkim: wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego (75%) oraz opieka wytchnieniowa dla opiekunów seniorów (50%).

Seniorzy otrzymali również materiały nt. aktywności seniorów w: wyborach, Radzie Osiedla/Sołectkiej/Seniorów, realizacji Inicjatywy Lokalnej, uczestnictwie w konsultacjach społecznych i budżecie obywatelskim.

Warsztaty odbyły się dzięki nieocenionemu wsparciu organizacyjnemu Stowarzyszenia Mieszkańców Wsi Skrzynek. Szczególne podziękowania za okazaną pomoc przekazujemy na ręce Rashela Talukdera, aktywnego społecznika, mieszkańca Skrzynek i radnego Rady Miasta i Gminy Stęszew. Serdecznie dziękujemy także wszystkim uczestnikom warsztatów, dzięki aktywności i serdeczności których, możemy uznać warsztaty za szczególnie udane.



4.16. Suchy Las (Biedrusko)

Gmina Suchy Las - ogólne informacje

Gmina w liczbach (2014):	
Typ gminy	wiejska
Powierzchnia	117 km ²
Liczba mieszkańców	16 126
Gęstość zaludnienia	140 osób/km ²
Liczba sołectw	6
Dochody gminy ogółem	106 128 452 zł
Dochody gminy na mieszkańca	6 581 zł



Suchy Las jest jedną z najbogatszych gmin nie tylko w Metropolii, ale także w skali całego kraju. Szczególnie dynamicznym rozwojem charakteryzuje się południowa część gminy z licznymi nowymi osiedlami mieszkaniowymi i inwestycjami gospodarczymi. Większość powierzchni gminy stanowią jednak tereny zielone, położone w granicach poligonu w Biedrusku. Są one nie tylko cennym przyrodniczo obszarem, włączonym do sieci Natura 2000, ale dostarczają także istotnych wpływów do budżetu gminy.

Rozwój gminy gwałtownie przyspieszył w okresie przemian społeczno-gospodarczych po 1989 r. Przedsiębiorczość rozwija się przede wszystkim wzdłuż drogi krajowej nr 11 z Poznania do Piły. Południowa część gminy okazała się wyjątkowo atrakcyjna dla usług motoryzacyjnych (liczne salony i warsztaty), przez co gmina stała się swoistym „samochodowym zagłębiem” Metropolii. Rozwijają się także najbardziej nowoczesne gałęzie gospodarki, szczególnie dzięki powstaniu parku technologicznego w Złotnikach. Północna część gminy zachowała swój dawny charakter. Oprócz sfery gospodarczej w gminie bardzo intensywnie rozwija się budownictwo mieszkaniowe. Największe i jednocześnie najszybciej wzrastające pod względem liczby mieszkańców miejscowości w gminie to Suchy Las i Złotniki. Powyżej tysiąca mieszkańców mają również Biedrusko i Chludowo. Głównym wyzwaniem, wymagającym jednak współpracy w skali Metropolii, będzie przede wszystkim przezwyciężenie problemów komunikacyjnych.

Lokalizacja, termin warsztatów i uczestnicy:

- Warsztaty odbyły się w dniach 1 – 2 sierpnia 2019.
- Wydarzenie miało miejsce w Domu Osiedlowym w Biedrusku, ul. Zjednoczenia 4, 62-003 Biedrusko.
- Liczba uczestników 60+: 31 osób.
- Liczba pozostałych uczestników: 1 osoba.



Bliskość poligonu towarzyszyła uczestnikom od początku naszych aktywizacyjnych manewrów w postaci odległych huków wystrzałów. Nie przeszkodziło to jednak w pełnym skupieniu podczas spotkania. Początek warsztatów to krótkie spojrzenie w siebie, gdyż zaczęliśmy od modułu „Mój potencjał na PLUS”. Uczestnicy zastanawiali się więc nad swoim potencjałem

oraz identyfikowali najważniejsze dla siebie życiowe wartości a następnie opowiadali o nich swoim kolegom i koleżankom podczas zaimprovizowanych wywiadów w parach. To ćwiczenie pozwoliło seniorom uczestniczącym w warsztatach lepiej się poznać przed kolejnymi wyzwaniem i szkoleniowymi. Następnie bowiem zadaniem każdego seniora było opowiedzieć własnymi słowami o swoim rozmówcy wskazując jakie wartości są dla tej osoby najważniejsze i jakie ma marzenia i plany na najbliższy czas. Następnie seniorzy podjęli się nieco wymagającego zadania z zakresu ćwiczenia autoprezentacji i śrubowania kompetencji interpersonalnych. W grupach zastanawiali się nad najważniejszymi problemami lub wyzwaniami dla seniorów w Gminie Suchy Las i w samym Biedrusku a następnie przedstawicielki każdej z grup, czyli Pani Lubomira (zwana przez wszystkich Lusią) i Pani Wiesława, usiadły na „gorących krzesłach”, czyli uczestniczyły w zaimprovizowanym wywiadzie telewizyjnym. Dziennikarzem był jeden z trenerów a program dotyczył spraw dla tutejszych seniorów najważniejszych. Pani Lubomira wskazywała na konieczność powołania Rady Seniorów w gminie, która zabiegałaby o realizację postulatów osób 60+ i pośredniczyłaby między środowiskiem osób starszych a lokalną władzą. Z kolei Pani Wiesława wskazywała na potrzebę stworzenia w Biedrusku Domu Dziennego Pobytu dla seniorów, czyli miejsca, gdzie samotne osoby starsze mogłyby spędzić ciekawie czas, otrzymać posiłek czy fachową pomoc opiekunów i rehabilitantów.

Następnie odtworzony materiał filmowy stał się wstępem do dyskusji o skutecznych metodach komunikowania swoich poglądów i o technikach perswazyjnych, jakie możemy zastosować próbując przekonać innych do naszych pomysłów czy idei. Warsztat był prowadzony w luźnej i pozytywnej atmosferze. Wszystko po to by Ci spośród uczestników, którzy wykazali się odwagą i zgodzili się wystąpić w „warsztatowej” telewizji, nie czuli się skrępowani czy oceniani. W końcu poprzez zabawę najlepiej uczymy się nowych rzeczy i szlifujemy posiadane umiejętności.

Kliknij w poniższe obrazki by obejrzeć wywiady!



W drugim dniu warsztatów seniorzy poznali zalety działalności zespołowej i podstawy tworzenia projektów oraz poznali dobre praktyki z zakresu projektów międzypokoleniowych. Wzięli także udział w komponencie edukacyjno-aktywizującym w zakresie partycypacji obywatelskiej. Podczas zajęć z udziałem seniorów przeprowadzono debatę oksfordzką w postaci symulacji sesji Rady Gminy. Stworzona została możliwość swobodnej argumentacji uczestników w kontekście pomysłów na aktywizację seniorów. Postawiona na wstępie kontrowersyjna teza wzbudziła ożywioną dyskusję. Teza brzmiała: „Warto realizować projekty międzypokoleniowe w naszej gminie pomimo występujących różnic między osobami młodymi oraz seniorami”.

Podczas warsztatów uczestnikom towarzyszyła pani Paulina Olszewska z Referatu Oświaty, Sportu i Współpracy z Organizacjami Urzędu Gminy w Suchym Lesie. Pani Paulina służyła wsparciem i odpowiadała na pytania seniorów.

Uczestnicy warsztatów wypełnili także **ankietę dotyczącą potrzeb osób starszych w Gminie Suchy Las**. Wyniki badania ankietowego potwierdziły, że:

- największe deficyty w stosunku do potrzeb seniorzy dostrzegają w dziedzinie: ochrony zdrowia – w ramach NFZ (np. dostępność i jakość opieki zdrowotnej, dostęp do specjalistów i rehabilitacji) (78%), integracji międzypokoleniowej (np. inicjatywy umożliwiające wymianę doświadczeń między seniorami i młodszymi grupami wiekowymi) (74%), mechanizmów wpływu na władzę samorządową i uczestnictwa seniorów w życiu publicznym i politycznym (w tym w organach samorządowych) (74%), ochrony zdrowia – profilaktyki i edukacji zdrowotnej (np. programy badań przesiewowych, szczepień ochronnych) (63%), opieki społecznej (np. wsparcie dla seniorów i osób chorych, asystenci) (56%);
- największe zainteresowanie uczestnictwem seniorzy deklarowali w zakresie aktywności dotyczących wycieczek krajoznawczych (70%), warsztatów obywatelskich (budżet obywatelski, wolontariat i działalność stowarzyszeń, wybory i aktywność samorządowa itp.) (70%), zajęć komputerowych (w tym usługi przez internet np. płać rachunków przelewem internetowym) (67%), warsztatów pielęgnacyjnych z opieki nad osobami obłożnie chorymi (44%), zajęć językowych (np. nauka języka angielskiego) (44%), zajęć kulturalnych (np. projekcje filmowe, spektakle, koncerty) (44%);
- w ramach profilaktyki zdrowotnej ankietowani chcieliby w przyszłości skorzystać głównie z badań profilaktycznych np. z badań dermatologicznych znamion na skórze pod kątem ryzyka zachorowania na czerniaka (81%), z zajęć dietetykiem oraz warsztatów zdrowego żywienia (78%), z edukacji zdrowotnej w zakresie ważnych chorób np. cukrzycy, nadciśnienia (52%), oraz ze szczepień ochronnych (np. przeciwko grypie) (44%);
- podejmowanie aktywności seniorom najbardziej utrudnia wcale nie brak środków finansowych (52%), ale brak informacji o różnych inicjatywach podejmowanych w gminie/mieście (63%) oraz brak możliwości transportu/ dogodnej komunikacji publicznej (63%);
- ankietowani zadeklarowali największe osobiste zainteresowanie skorzystaniem z następujących potencjalnych bezpłatnych usług dla seniorów: „taksówka/transport dla seniora” (78%), „złota rączka” (74%), „wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego” (74%), „teleopieka dla seniorów” (59%), „opieka wytchnieniowa dla opiekunów seniorów” (48%), „mycie okien dla seniorów” (48%);
- uczestniczący w warsztatach seniorzy aż w 59% zadeklarowali, że **NIE** czują, że mają wpływ na codzienność i rozwój mojej społeczności lokalnej, osiedla, miejscowości, samorządu czy gminy.

Seniorzy otrzymali również materiały nt. aktywności seniorów w: wyborach, Radzie Osiedla/Sołeckiej/Seniorów, realizacji Inicjatywy Lokalnej, uczestnictwie w konsultacjach społecznych i budżecie obywatelskim.

Warsztaty odbyły się dzięki wsparciu pracowników Urzędu Gminy w Suchym Lesie.



4.17. Swarzędz

Miasto i Gmina Swarzędz - ogólne informacje

Gmina w liczbach (2014):	
Typ gminy	miejsko-wiejska
Powierzchnia	102 km ²
Liczba mieszkańców	46 871
miasto	31 084
obszar wiejski	15 787
Gęstość zaludnienia	463 osób/km ²
Liczba sołectw	20
Dochody gminy ogółem	153 416 647 zł
Dochody gminy na mieszkańca	3 273 zł



Swarzędz jest największym miastem powiatu poznańskiego i razem z otaczającą gminą stanowi ważny ośrodek rozwoju tej części Metropolii. Przez wiele lat był rozpoznawalnym w całej Polsce, a także poza jej granicami, ośrodkiem stolarstwa i meblarstwa. Obecnie profil gospodarczy gminy ma charakter bardziej wielofunkcyjny ze szczególnie silnie rozwijającym się sektorem logistyki. W Swarzędzu i sąsiednich miejscowościach dynamicznie przybywa także nowych inwestycji mieszkaniowych.

Przez lata w mieście rozwijał się przemysł meblarski, w dużej mierze na bazie częściowo upaństwowionych po wojnie przedsiębiorstw prywatnych (Swarzędzkich Fabryk Mebli). Od lat 80. XX w. Swarzędz jest terenem ożywionej działalności budowlanej. W północnej części miasta zaczęły wtedy powstawać osiedla Swarzędzkiej Spółdzielni Mieszkaniowej. Miasto stało się w dużej części „sypialnią” Poznania. Zmiana ustroju politycznego i gospodarczego umożliwiała dynamiczny wzrost poziomu przedsiębiorczości indywidualnej, a także powstawanie nowych inwestycji produkcyjnych i usługowych. Najważniejsze z nich zlokalizowane są we wschodniej części miasta (m.in. ETC, Volkswagen). Rozwój gospodarczy Swarzędza możliwy jest dzięki bardzo dobremu położeniu komunikacyjnemu. Przez gminę przebiega droga krajowa nr 92 oraz krajowe linie kolejowe. W bliskości miasta znajdują się także autostrada A2 oraz droga ekspresowa S5. Swarzędz posiada również rozwiniętą publiczną komunikację autobusową.

Lokalizacja, termin warsztatów i uczestnicy:

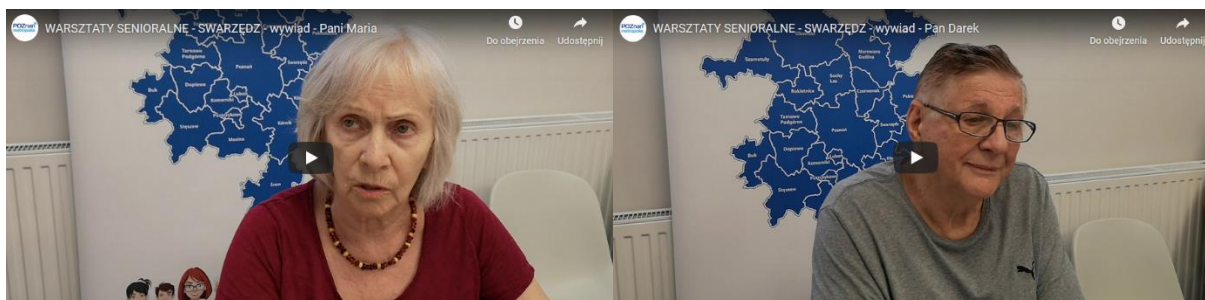
- Warsztaty odbyły się w dniach 1 – 2 lipca 2019.
- Wydarzenie miało miejsce w Dziennym Domu Pomocy w Swarzędzu, ul. Sienkiewicza 21, 62-020 Swarzędz.
- Liczba uczestników 60+: 22 osoby.
- Liczba pozostałych uczestników: 1 osoba.



Początek warsztatów to moduł „Mój potencjał na PLUS”. Podczas tej części warsztatów uczestnicy wskazywali jak rozumieją pojęcie samooceny i poczucia własnej wartości, wskazywali jakie wartości liczą się dla nich najbardziej oraz zastanawiali się nad własnymi zaletami, a także cechami nad którymi mogliby pracować w przyszłości. Dzięki ćwiczeniu w dwuosobowych grupach uczestnicy poznali się lepiej w kameralnych rozmowach a następnie przełamali pierwsze lody przedstawiając publice wartości i najważniejsze cechy swoich rozmówców.

Następny moduł dotyczył warsztatów multimedialnych w formie zabawy z wykorzystaniem kamery cyfrowej. Celem modułu była identyfikacja podstawowych potrzeb seniorów w Swarzędzu, a przy okazji budowanie kompetencji osób starszych w dziedzinie umiejętności interpersonalnych i autoprezentacji. Warsztat zakończył się przeprowadzeniem dwóch wywiadów przez dziennikarza-trenera z seniorami-ochotnikami w formie improwizowanego programu telewizyjnego pt. „Czas na seniora”. Pani Maria i Pan Darek świetnie odnaleźli się w tej konwencji. Okazało się, że wystąpienia publiczne to dla nich żadna nowość. Na koniec uczestnicy wraz z trenerami podsumowali ten moduł dyskutując o sposobach na zwiększenie efektywności komunikacji interpersonalnej np. poprzez stosowanie odpowiednich technik autoprezentacji, utrzymywanie kontaktu wzrokowego, „mowę ciała” czy okazywanie zrozumienia odbiorcy.

Kliknij w poniższe obrazki by obejrzeć wywiady!



W drugim dniu warsztatów seniorzy poznali zalety działalności zespołowej i podstawy tworzenia projektów oraz poznali dobre praktyki z zakresu projektów międzypokoleniowych. Wzięli także udział w komponencie edukacyjno-aktywizującym w zakresie partycypacji obywatelskiej. Podczas zajęć z udziałem seniorów przeprowadzono debatę oksfordzką w postaci symulacji sesji Rady Miasta. Stworzona została możliwość swobodnej argumentacji uczestników w kontekście pomysłów na aktywizację seniorów. Postawiona na wstępie kontrowersyjna teza wzbudziła ożywioną dyskusję. Teza brzmiała: „Projekty międzypokoleniowe nie mają szans efektywnej realizacji w naszej gminie ze względu na obiektywne bariery i różnice między osobami młodymi oraz seniorami”.

Seniorzy zapoznali się z dostępnością usług dla seniorów w Gminie Swarzędz. Przedstawicielka Ośrodka Pomocy Społecznej w Swarzędzu przedstawiła także nową ofertę wsparcia dla seniorów w związku z uruchomionym projektem pt. „Nowoczesne usługi asystenckie i opiekuńcze w Gminie Swarzędz”. Projekt wdrażany jest przy współfinansowaniu UE w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Wielkopolskiego na lata 2014-2020. Projekt potrwa do sierpnia 2021 roku.

Głównym celem projektu jest wzrost na terenie Gminy Swarzędz o 170 liczby osób korzystających z usług społecznych, zagrożonych ubóstwem lub wykluczeniem społecznym.

W ramach przedsięwzięcia planowane jest:

- zwiększenie ilości świadczonych specjalistycznych usług w miejscu zamieszkania, w tym również usług asystenckich dla osób niepełnosprawnych oraz usług opiekuńczych dla osób niesamodzielnych,
- wsparcie niezależnego życia niesamodzielnych osób starszych poprzez wdrożenie usług teleopieki,
- zwiększenie świadczonych usług opiekuńczych w formie miejsc stacjonarnej opieki dziennej realizowanej przez Dzienny Dom Pomocy dla niesamodzielnych osób starszych,
- zwiększenie mobilności i bezpieczeństwa osób niesamodzielnych poprzez utworzenie wypożyczalni sprzętu rehabilitacyjno – wspomagającego,
- zwiększenie wiedzy i świadomości opiekunów faktycznych w ramach indywidualnej superwizji (z psychologiem).

Uczestnicy warsztatów wypełnili także ankietę dotyczącą potrzeb osób starszych w Gminie Swarzędz. Uczestnicy warsztatów wypełnili także ankietę dotyczącą potrzeb osób starszych w Gminie Swarzędz. Wyniki badania ankietowego potwierdziły, że:

- największe deficyty w stosunku do potrzeb seniorzy dostrzegają w dziedzinie ochrony zdrowia (93%), rekreacja i aktywność ruchowa (np. infrastruktura rekreacyjna, basen) (64%), ochrona zdrowia – profilaktyka i edukacja zdrowotna (np. programy badań przesiewowych, szczepień ochronnych) (57%) oraz propagowanie zdrowego trybu życia (57%);
- największe zainteresowanie seniorzy deklarowali w zakresie aktywności dotyczących wycieczek krajoznawczych (86%), zajęć komputerowych (w tym usługi przez internet np. płacenie rachunków przelewem internetowym) (64%), zajęć językowych (np. nauka języka angielskiego) (64%) oraz zajęć kulturalnych (np. projekcje filmowe, spektakle, koncerty) (57%);
- w ramach profilaktyki zdrowotnej ankietowani chcieliby w przyszłości skorzystać głównie z edukacji zdrowotnej w zakresie ważnych chorób np. cukrzycy, nadciśnienia (57%), z badań profilaktycznych np. z badań dermatologicznych znamion na skórze pod kątem ryzyka zachorowania na czerniaka (57%) oraz z zajęć z dietetykiem oraz warsztaty zdrowego żywienia (50%);
- podejmowanie aktywności seniorom najbardziej utrudnia głównie brak informacji o różnych inicjatywach podejmowanych w gminie/mieście (79%) oraz brak środków finansowych (43%);
- ankietowani zadeklarowali największe osobiste zainteresowanie skorzystaniem z następujących potencjalnych bezpłatnych usług dla seniorów: "teleopieka dla seniorów" (71%), "pielęgnacja stóp dla seniorów" (71%), "mycie okien dla seniorów" (64%), „taksówka dla seniora” (57%), „wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego” (57%);

- uczestniczący w warsztatach seniorzy w 72% zadeklarowali, że czują, że mają wpływ na codzienność i rozwój swojej społeczności lokalnej, osiedla, miejscowości, samorządu czy gminy.

Seniorzy otrzymali również materiały nt. aktywności seniorów w: wyborach, Radzie Osiedla/Sołectkiej/Seniorów, realizacji Inicjatywy Lokalnej, uczestnictwie w konsultacjach społecznych i budżecie obywatelskim.

Warsztaty nie mogłyby się odbyć gdyby nie wsparcie urzędników samorządowych i pracowników Dziennego Domu Pomocy w Swarzędzu.



4.18. Szamotuły

Miasto i Gmina Szamotuły - ogólne informacje

Gmina w liczbach (2014):	
Typ gminy	wiejska
Powierzchnia	176 km ²
Liczba mieszkańców	29 650
miasto	18 961
obszar wiejski	10 689
Gęstość zaludnienia	169 osób/km ²
Liczba sołectw	25
Dochody gminy ogółem	98 693 857 zł
Dochody gminy na mieszkańca	3 329 zł



Szamotuły jako miasto powiatowe są ważnym ośrodkiem o funkcjach ponadlokalnych. Historyczne tradycje ziemi szamotulskiej kultywuje muzeum w zabytkowym Zamku Górków. Szamotuły należą do gmin, które w swojej koncepcji rozwoju wyraźnie stawiają na infrastrukturę sportowo-rekreacyjną.

Atrakcyjność inwestycyjną miasta i gminy podnosi dobre położenie komunikacyjne oraz rozwinięta infrastruktura komunalna. Przecinają się tutaj ważne szlaki transportowe: drogi wojewódzkie 184, 186 i 187, łączące Szamotuły z Poznaniem, Czarnkowem, Obornikami, Pniewami i Wronkami. Linia kolejowa Poznań-Szczecin umożliwia bardzo szybki dostęp transportem publicznym do centrum Metropolii.

Przyszły rozwój Szamotul z pewnością może zostać oparty na dwóch równorzędnych filarach: funkcji centrum usługowego dla rozwijającego się powiatu szamotulskiego oraz ściślejszej integracji z Metropolią.

Lokalizacja, termin warsztatów i uczestnicy:

- Warsztaty odbyły się w dniach 29 – 30 lipca 2019.
- Wydarzenie miało miejsce w Centrum Integracji i Rehabilitacji, ul. Franciszkańska 5, 64-500 Szamotuły.
- Liczba uczestników 60+: 24 osoby.
- Liczba pozostałych uczestników: 1 osoba.

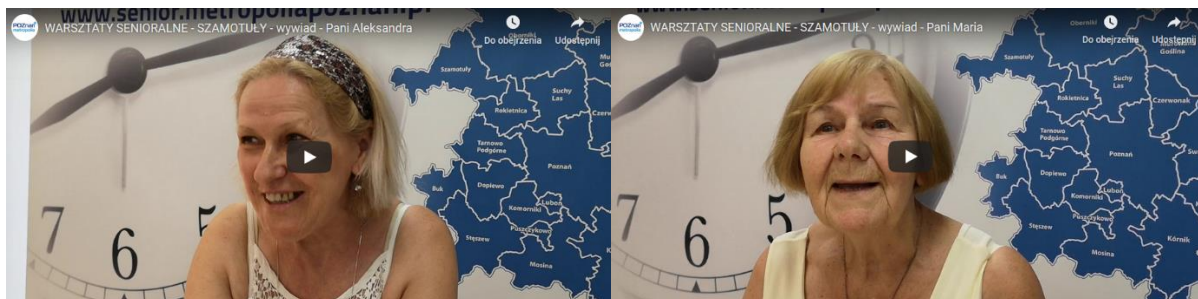


Warsztaty odbyły się w gościnnych progach Centrum Integracji i Rehabilitacji w Szamotułach. Początek warsztatów to krótkie spojrzenie w siebie, gdyż zaczęliśmy od modułu „Mój potencjał na PLUS”. Uczestnicy zastanawiali się więc nad swoim potencjałem oraz identyfikowali najważniejsze dla siebie życiowe wartości a następnie opowiadali o nich swoim kolegom i koleżankom podczas zaimprovizowanych wywiadów w parach.

To ćwiczenie pozwoliło seniorom uczestniczącym w warsztatach lepiej się poznać przed kolejnymi wyzwaniami szkoleniowymi. Następnie bowiem zadaniem każdego seniora było opowiedzieć własnymi słowami o swoim rozmówcy wskazując jakie wartości są dla tej osoby najważniejsze i jakie ma marzenia i plany na najbliższy czas. Następnie seniorzy podjęli się nieco wymagającego zadania z zakresu ćwiczenia autoprezentacji i śrubowania kompetencji interpersonalnych. W grupach zastanawiali się nad najważniejszymi problemami lub wyzwaniami dla seniorów w Gminie Szamotuły a następnie przedstawicielki każdej z grup, czyli Pani Aleksandra i Pani Maria, usiadły na „gorących krzesłach”, czyli uczestniczyły w zaimprovizowanym wywiadzie telewizyjnym. Dziennikarzem był jeden z trenerów a program dotyczył spraw dla tutejszych seniorów najważniejszych. Najważniejsze okazały się kwestie związane ze stworzeniem przestrzeni dla seniorów, gdzie mogliby spędzać ciekawie czas i uczestniczyć w różnego rodzaju kursach i szkoleniach. Podczas wywiadów poruszono także problem dotyczący nieoptymalnej jakości zieleni umożliwiającej prowadzenia aktywności fizycznej przez osoby 60+ zarówno w centrum, jak i na peryferiach Szamotuł.

Następnie odtworzony materiał filmowy stał się wstępem do dyskusji o skutecznych metodach komunikowania swoich poglądów i o technikach perswazyjnych, jakie możemy zastosować próbując przekonać innych do naszych pomysłów czy idei. Warsztat był prowadzony w luźnej i pozytywnej atmosferze. Wszystko po to by Ci spośród uczestników, którzy wykazali się odwagą i zgodzili się wystąpić w „warsztatowej” telewizji, nie czuli się skrępowani czy oceniani. W końcu poprzez zabawę najlepiej uczymy się nowych rzeczy i szlifujemy posiadane umiejętności.

Kliknij w poniższe obrazy by obejrzeć wywiady!



W drugim dniu warsztatów seniorzy poznali zalety działalności zespołowej i podstawy tworzenia projektów oraz poznali dobre praktyki z zakresu projektów międzypokoleniowych. Wzięli także udział w komponencie edukacyjno-aktywizującym w zakresie partycypacji obywatelskiej. Podczas zajęć z udziałem seniorów przeprowadzono debatę oksfordzką w postaci symulacji sesji Rady Miasta. Stworzona została możliwość swobodnej argumentacji uczestników w kontekście pomysłów na aktywizację seniorów. Postawiona na wstępie kontrowersyjna teza wzbudziła ożywioną dyskusję. Teza brzmiała: „Warto realizować projekty międzypokoleniowe w naszej gminie pomimo występujących różnic między osobami młodymi oraz seniorami”.

Seniorzy zapoznali się z dostępnością usług dla seniorów w Gminie Szamotuły. Przedstawicielka Ośrodka Pomocy Społecznej w Szamotułach – pani Dyrektor Maria Przybylska – przedstawiła ofertę wsparcia dla seniorów.

Uczestnicy warsztatów wypełnili także ankietę dotyczącą potrzeb osób starszych w Gminie Szamotuły. Wyniki badania ankietowego potwierdziły, że:

- największe deficyty w stosunku do potrzeb seniorzy dostrzegają w dziedzinie: ochrony zdrowia – w ramach NFZ (np. dostępność i jakość opieki zdrowotnej, dostęp do specjalistów i rehabilitacji) (86%), integracji międzypokoleniowej (np. inicjatywy umożliwiające wymianę doświadczeń między seniorami i młodszymi grupami wiekowymi) (86%), mechanizmów wpływu na władzę samorządową i uczestnictwa seniorów w życiu publicznym i politycznym (w tym w organach samorządowych) (86%), wydarzeń kulturalnych i turystyki krajoznawczej (64%), opieki społecznej (np. wsparcie dla seniorów i osób chorych, asystenci) (34%);
- największe zainteresowanie uczestnictwem seniorzy deklarowali w zakresie aktywności dotyczących wycieczek krajoznawczych (79%), warsztatów obywatelskich (budżet obywatelski, wolontariat i działalność stowarzyszeń, wybory i aktywność samorządowa itp.) (57%), zajęć ruchowych (np. basen, nordic walking, taniec, aerobik) (57%), zajęć komputerowych (w tym usługi przez internet np. płaconie rachunków przelewem internetowym) (57%), warsztatów psychologicznych i warsztatów ze skutecznej komunikacji oraz rozwiązywania problemów w rodzinie (43%);
- w ramach profilaktyki zdrowotnej ankietowani chcieliby w przyszłości skorzystać głównie z zajęć z dietetykiem oraz warsztatu zdrowego żywienia (79%), z badań profilaktycznych np. z badań dermatologicznych znamion na skórze pod kątem ryzyka zachorowania na czerniaka (79%), z edukacji zdrowotnej w zakresie ważnych chorób np. cukrzycy, nadciśnienia (57%), oraz ze szczepień ochronnych (np. przeciwko grypie) (50%);
- podejmowanie aktywności seniorom najbardziej utrudnia wcale nie brak środków finansowych (43%), ale brak informacji o różnych inicjatywach podejmowanych w gminie/mieście (71%);
- ankietowani zadeklarowali największe osobiste zainteresowanie skorzystaniem z następujących potencjalnych bezpłatnych usług dla seniorów: „złota rączka” (100%), „teleopieka dla seniorów” (79%), „mycie okien dla seniorów” (79%), „pielęgnacja stóp dla seniorów” (71%), „fryzjer dla seniorów” (64%), „opieka wytchnieniowa dla opiekunów seniorów” (50%), „pudełko/koperta życia” (43%);
- uczestniczący w warsztatach seniorzy aż w 57% zadeklarowali, że NIE czują, że mają wpływ na codzienność i rozwój swojej społeczności lokalnej, osiedla, miejscowości, samorządu czy gminy.

Seniorzy otrzymali również materiały nt. aktywności seniorów w: wyborach, Radzie Osiedla/Sołectkiej/Seniorów, realizacji Inicjatywy Lokalnej, uczestnictwie w konsultacjach społecznych i budżecie obywatelskim.

Warsztaty odbyły się dzięki wsparciu pracowników Urzędu Miasta i Gminy, OPS i Centrum Integracji i Rehabilitacji w Szamotułach.



4.19. Śrem

Miasto i Gmina Śrem - ogólne informacje

Gmina w liczbach (2014):	
Typ gminy	miejsko-wiejska
Powierzchnia	206
Liczba mieszkańców	41 378
miasto	30 072
obszar wiejski	11 307
Gęstość zaludnienia	201 osób/km ²
Liczba sołectw	33
Dochody gminy ogółem	114 452 833 zł
Dochody gminy na mieszkańca	2 766 zł



Śrem jest jednym z najstarszych ośrodków miejskich Wielkopolski, który odegrał ważną rolę szczególnie w czasie „najdłuższej wojny nowoczesnej Europy”. Obecnie jest to prężnie rozwijające się gospodarczo miasto powiatowe, które dąży do ścisłej integracji z Metropolią. Gmina wykorzystuje również swoje walory przyrodnicze, będąc jednym z regionalnych liderów w zakresie turystycznego zagospodarowania Warty.

Dynamiczny rozwój miasta wiąże się z budową Odlewni Żeliwa HCP, która rozpoczęła produkcję w 1968 r. Po 1990 r. miasto pozostało silnym ośrodkiem gospodarczym z dynamicznie rozwijającą się prywatną przedsiębiorczością. W gminie powstają nowe firmy m.in. w branżach meblarskiej, spożywczej, elektronicznej i produkcji tworzyw sztucznych. Duża część przedsiębiorstw zlokalizowana jest na terenach inwestycyjnych na obszarze wiejskim gminy. W samym Śremie utworzony został Śremski Park Inwestycyjny, którego część włączono do Wałbrzyskiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej jako jej podstrefa. Śrem jest ważnym węzłem drogowym. Zbiegają się tu cztery drogi wojewódzkie. Gmina wyróżnia się pod względem walorów środowiskowych oraz ich ochrony. Na jej terenie znajdują się m.in. Park Krajobrazowy im. gen. Dezyderego Chłapowskiego oraz Rogaliński Park Krajobrazowy. Położenie Śremu nad Wartą znakomicie sprzyja rozwojowi turystyki wodnej. Na rzece organizowane są spływy kajakowe, maratony pływackie oraz rejsy spacerowe statkiem.

Lokalizacja, termin warsztatów i uczestnicy:

- Warsztaty odbyły się w dniach 16 – 17.09.2019.
- Wydarzenie miało miejsce w Budynku Śremskiego TBS, ul. Okulickiego 3, 63-100 Śrem.
- Liczba uczestników 60+: 18 osób.
- Liczba pozostałych uczestników: 2 osoby.



Na spotkanie przyszło 18 osób w wieku senioralnym. W pierwszej części warsztatów seniorzy mieli okazję przedstawić się sobie, oraz zastanowić się nad aspektami swojej osobowości takimi jak wartości, silne strony, samoocena, czy zdrowy stosunek do siebie i świata. Działania takie są niezwykle rozwijające dla uczestników. Kolejnym etapem warsztatów była imitacja wywiadu przeprowadzona przez trenerów. Wykorzystano do tego kamerę cyfrową, aby przećwiczyć pewność siebie oraz umiejętność autoprezentacji. Największym problemem wskazanym przez panią Bożenę jest brak Gminnej Rady Seniorów. Jest to dowód na aktywność i werwę lokalnej grupy seniorów. Z kolei pan Jan, w obszernym wywiadzie, porusza problem niedoboru rehabilitantów i niskiej dostępności do rehabilitacji, która z pewnością wpłynęłaby dobrze na zdrowie większości seniorów.

Kliknij w poniższe obrazki by obejrzeć wywiady!



Podczas drugiego dnia warsztatów seniorzy przyjęli wyzwanie o pracy w grupach. Dowiedzieli się, czym są projekty międzypokoleniowe i dlaczego warto je realizować. Następnie odbyła się symulacja posiedzenia Rady Gminy, na której dyskutowano o możliwościach aktywizacji swoich rówieśników.

Obecni uczestnicy wypełnili także ankietę potrzeb seniorów, co pozwoliło zidentyfikować problemy dotyczące osoby starsze w gminie Śrem:

- Największe deficyty w sferze życia publicznego seniorzy zauważają w ochronie zdrowia, przede wszystkim w dostępności i jakości usług NFZ (89% ankietowanych) oraz w integracji międzypokoleniowej (53% seniorów).
- Seniorzy ze Śremu najchętniej braliby udział w inicjatywach takich jak wycieczki krajoznawcze (79% ankietowanych), ale także w warsztatach obywatelskich (68% ankietowanych), co jest wyrazem chęci głębokiego zaangażowania w życie lokalnej społeczności.
- W sprawie profilaktyki zdrowotnej, seniorów najbardziej interesują badania profilaktyczne pod kątem zachorowania na ważne dla nich choroby (53% badanych).
- Seniorzy zostali także zapytani o najważniejsze problemy utrudniające im aktywność obywatelską. Pozytywną informacją jest to, że największa ilość odpowiedzi (37%) wskazywała, że nic poważnie nie utrudnia seniorom aktywności! Na drugim miejscu z wynikiem 32% uplasował się brak informacji o wydarzeniach mających miejsce w gminie.
- Aż 63% ankietowanych zgadza się ze stwierdzeniem, że ma wpływ na życie i rozwój swojej gminy, a 16% badanych uważa, że ich wpływ jest wysoki.

- Do lokalnego Klubu Seniora uczęszcza 84% osób biorących udział w badaniu. Seniorzy ze Śremu są również aktywni w innych organizacjach społecznych i fundacjach (47% ankietowanych).
- Za najważniejsze bezpłatne usługi dla seniorów, które powinny być w gminie realizowane, seniorzy wskazali wypożyczalnię sprzętu rehabilitacyjnego (79% badanych), usługę złotej rączki (74% badanych), ale także fryzjera dla seniorów (58% badanych).

Warsztaty odbyły się dzięki wsparciu pracowników Ośrodka Pomocy Społecznej w Śremie i Śremskiego TBS Sp.z o.o.



4.20. Tarnowo Podgórne (Jankowice)

Gmina Tarnowo Podgórne - ogólne informacje

Gmina w liczbach (2014):	
Typ gminy	wiejska
Powierzchnia	102 km ²
Liczba mieszkańców	23 454
Gęstość zaludnienia	236 osób/km ²
Liczba sołectw	16
Dochody gminy ogółem	140 113 106 zł
Dochody gminy na mieszkańca	5 974 zł



Tarnowo Podgórne dynamicznie rozwija się w sferze gospodarki już od lat 90-tych. Dawne tereny rolnicze zajmują dziś liczne obiekty firm przemysłowych i usługowych. Są one celem codziennych dojazdów do pracy kilkunastu tysięcy mieszkańców z sąsiednich gmin, w tym także z Poznania. Wizerunek Tarnowa Podgórnego jest w powszechnej świadomości związany ze strefami aktywizacji gospodarczej ciągnącymi się wzdłuż drogi krajowej nr 92. Nie należy jednak zapominać, iż duża część gminy charakteryzuje się nadal krajobrazem rolniczym urozmaiconym rynną Jeziora Lusowskiego.

Sukces gminy był możliwy dzięki umiejętnemu wykorzystaniu najwyższego atutu – położenia komunikacyjnego. Dobrej lokalizacji towarzyszyła proinwestycyjna polityka władz samorządowych. Jej najważniejszym elementem stało się przestrzenne i infrastrukturalne przygotowanie terenów do zagospodarowania. Działalność podmiotów gospodarczych w gminie tworzy dla niej trwałą bazę dochodów, które mogą być przeznaczane na poprawę jakości życia mieszkańców. Wysoka jakość usług publicznych przyciąga do gminy nowych mieszkańców, szczególnie do wschodniej jej części położonej najbliżej Poznania. W wyniku tych procesów największą miejscowością gminy jest Przeźmierowo, a siedziba władz gminy – Tarnowo Podgórne – zajmuje pod tym względem dopiero drugie miejsce. Trzecią największą jednostką osadniczą jest podpoznańskie Baranowo.

Lokalizacja, termin warsztatów i uczestnicy:

- Warsztaty odbyły się w dniach 24 – 25.06.2019.
- Wydarzenie miało miejsce w Pałacu Jankowice, przy ul. Ogrodowa 2, 62-080 Jankowice.
- Liczba uczestników 60+: 20 osób.
- Liczba pozostałych uczestników: 1 osoba.



Na wstępie warto wspomnieć o niezmiernie ciekawej lokalizacji wydarzenia. Pałac w Jankowicach powstał po 1903 roku jako pałac klasycystyczny (pierwotnie w stylu pałacu-willi) reprezentujący nurt klasycyzmu romantycznego. Budynek przez wiele lat niszczał, jednak

odzyskał swój dawny blask dzięki staraniom Gminy Tarnowo Podgórne. W latach 2015-2017 Gmina odnowiła i odrestaurowała obiekt przy współfinansowaniu w kwocie ponad 6 mln zł ze środków UE w ramach Zintegrowanych Inwestycji Terytorialnych (ZIT). Więcej o projekcie można znaleźć [tutaj](#). Realizacja tego projektu zaktywizowała społeczność lokalną i umożliwiła rozwijanie na terenie pałacu wielu inicjatyw społecznych, edukacyjnych i artystycznych. W obiekcie funkcjonuje Samorządowa Szkoła Muzyczna oraz Tarnowskie Centrum Senioralne wraz z Uniwersytetem Trzeciego Wieku. W pałacu odbywają się zajęcia i warsztaty senioralne m.in. w ramach projektu „Tarnowo Podgórne dla Seniorów – działania opiekuńcze i aktywizujące” (dofinansowanego ze środków WRPO 2014+).

Pałac sąsiaduje z wyjątkowym terenem zielonym. Tutejszy park ma 18,5 hektara, na których rosną liczne okazy starodrzewu, wśród których jest wiele pomników przyrody. W centrum parku znajduje się staw z czterema wyspami. Przestrzenie parkowe zachęcają do organizowania imprez plenerowych, pikników, zlotów czy rajdów. Park zaprasza zarówno osoby aktywne, jak i osoby szukające spokoju na parkowych ławkach i stanowiskach piknikowych.

Powróćmy jednak do naszych warsztatów. Pierwszy dzień rozpoczął się od podróży włąb siebie. Uczestnicy zastanawiali się więc nad swoim potencjałem oraz identyfikowali najważniejsze dla siebie życiowe wartości a następnie opowiadali o nich swoim kolegom i koleżankom podczas zaimprovizowanych wywiadów w dwójkach. To ćwiczenie pozwoliło seniorom uczestniczącym w warsztatach lepiej się poznać przed kolejnymi wyzwaniami szkoleniowymi. Możliwość opowiedzenia na forum o swoim rozmówcy okazała się ciekawym doświadczeniem oraz sposobnością do kilku ciepłych słów o wartościach i planach seniorów. Kolejny moduł był okazją do doskonalenia umiejętności autoprezentacji i klarownego przekazywania swoich poglądów i oczekiwań. Krótki warsztat multimedialny oraz nagrane wywiady z paniami Danusią, Beatą i Adrianą pomogły w sprecyzowaniu problemów życia codziennego seniorów w Gminie Tarnowo Podgórne. Poprzez zabawę w telewizję warsztat przeprowadzony w miłej i nieoceniającej atmosferze stał się okazją do praktycznego podsumowania zasad efektywnej komunikacji, niezbędnych w realizacji wszelkich inicjatyw społecznych i obywatelskich.

Kliknij w poniższe obrazy by obejrzeć wywiady!



W drugim dniu warsztatów seniorzy poznali zalety działalności zespołowej i podstawy tworzenia projektów oraz poznali dobre praktyki z zakresu projektów międzypokoleniowych. Wzięli także udział w komponencie edukacyjno-aktywizującym w zakresie partycypacji obywatelskiej. Podczas zajęć z udziałem seniorów przeprowadzono debatę oksfordzką w postaci symulacji sesji Rady Miasta. Stworzona została możliwość swobodnej argumentacji uczestników w kontekście pomysłów na aktywizację seniorów. Postawiona na wstępie

kontrowersyjna teza wzbudziła ożywioną dyskusję. Teza brzmiała: „Projekty międzypokoleniowe nie mają szans efektywnej realizacji w naszej gminie ze względu na obiektywne bariery i różnice między osobami młodymi oraz seniorami”. W głosowaniu zorganizowanym na koniec debaty okazało się, że uczestnicy ocenili jako bardziej przekonujące argumenty przeciwników projektów międzypokoleniowych.

W trakcie warsztatów seniorzy zapoznali się także z dostępnością usług dla seniorów – w Gminie Tarnowo Podgórne funkcjonuje m.in. złota rączka, koperta dla seniorów, teleopieka (dla 30 osób mieszkających samotnie).

Uczestnicy warsztatów wypełnili także ankietę dotyczącą potrzeb osób starszych w Gminie Tarnowo Podgórne.

Wyniki badania ankietowego potwierdziły, że:

- największe deficyty w stosunku do potrzeb seniorzy dostrzegają w dziedzinie ochrony zdrowia (93%), w zakresie opieki społecznej (np. wsparcie dla seniorów i osób chorych, asystenci) (64%) oraz integracji międzypokoleniowej (np. inicjatywy umożliwiające wymianę doświadczeń między seniorami i młodszymi grupami wiekowymi) (57%);
- największe zainteresowanie seniorzy deklarowali w zakresie aktywności dotyczących wycieczek krajoznawczych (79%), zajęć kulturalnych (np. projekcje filmowe, spektakle, koncerty) (64%) oraz zajęć ruchowych (np. basen, taniec, aerobik) (57%);
- w ramach profilaktyki zdrowotnej ankietowani chcieliby w przyszłości skorzystać głównie z zajęć z dietetykiem oraz z warsztatów zdrowego żywienia (79%), edukacji zdrowotnej w zakresie ważnych chorób np. cukrzycy, nadciśnienia (71%) oraz badań profilaktycznych np. z badań dermatologicznych znamion na skórze pod kątem ryzyka zachorowania na czerniaka (71%);
- podejmowanie aktywności seniorom najbardziej utrudnia wcale nie brak środków finansowych (21%), a brak chęci do podejmowania aktywności (36%), stan zdrowia (36%) i brak czasu (29%);
- ankietowani zadeklarowali największe osobiste zainteresowanie skorzystaniem z następujących potencjalnych bezpłatnych usług dla seniorów: „taksówka dla seniora” (71%), „wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego” (71%), „fryzjer dla seniorów” (64%), „złota rączka” (57%), „mycie okien dla seniorów” (57%).
- uczestniczący w warsztatach seniorzy w 93% zadeklarowali, że czują, że mają wpływ na codzienność i rozwój swojej społeczności lokalnej, osiedla, miejscowości czy gminy.

Seniorzy otrzymali również materiały nt. aktywności seniorów w: wyborach, Radzie Osiedla/Sołectkiej/Seniorów, realizacji Inicjatywy Lokalnej, budżecie obywatelskim.

Warsztaty przebiegały w przyjaznej atmosferze a wysoko wykwalifikowany zespół Pałacu Jankowice i Tarnowskiego Centrum Senioralnego stanowił dla uczestników i trenerów niezawodne wsparcie merytoryczne i organizacyjne. W sposób szczególny podziękowania należą się Ewie Jańczak, która również uczestniczyła w naszych warsztatach.



5. Poradniki i raporty merytoryczne

Oprócz przeprowadzenia szerokiej akcji warsztatowej w ramach projektu powstały także poradniki dla seniorów ukazujące w przystępny sposób, jak bardziej aktywnie uczestniczyć w życiu społecznym i obywatelskim. Publikacje mają na celu pomoc osobom starszym lepiej poznać tajniki skutecznej komunikacji, meandry przygotowania projektów senioralnych czy skutecznego pozyskiwania środków na innowacyjne pomysły.



[Poradnik dla seniorów](#)
– [Komunikatywny senior, asertywny senior, skuteczny senior - PDF \(2.1 MB\)](#)



[Poradnik dla seniorów](#)
– [Robimy projekt senioralny! - PDF \(2.1 MB\)](#)



[Poradnik dla seniorów](#)
– [Pozyskiwanie środków na inicjatywy seniorów - PDF \(1.9 MB\)](#)



[Poradnik dla seniorów](#)
– [Rozwijamy klub seniora! - PDF \(2.5 MB\)](#)

Kolejnym ważnym elementem projektu było także opracowanie raportów merytorycznych. W Metropolii Poznań powstały trzy raporty merytoryczne dot. potrzeb i oczekiwań seniorów, usług dla seniorów oraz dobrych praktyk w zakresie aktywizacji seniorów. Raporty powstały w Biurze Stowarzyszenia Metropolia Poznań. Dane do dwóch ostatnich raportów pozyskano z urzędów miast i gmin zrzeszonych w Stowarzyszeniu, dzięki uprzejmości samorządów.



[Raport - "Potrzeby seniorów w Metropolii Poznań" - PDF \(1.0 MB\)](#)

Powstał na podstawie ankiet badania potrzeb i oczekiwań seniorów przeprowadzanych podczas 22 warsztatów aktywizacyjnych dla seniorów. Ankieta uruchomiona była także w wersji online poprzez metropolitalny portal konsultacji społecznych dostępny pod adresem www.konsultacje.metropoliapoznan.pl. W ankiecie wzięło udział ponad 300 osób.



[Raport - "Baza usług dla seniorów w Metropolii Poznań" - PDF \(1.3 MB\)](#)

Raport powstał na podstawie danych z ankiet dystrybuowanych w urzędach miast i gmin Metropolii Poznań. Prezentuje bezpłatne usługi dla seniorów dostępne w poszczególnych samorządach np. złota rączka, pudełko życia, karta seniora itp.



[Raport - "Baza dobrych praktyk w zakresie aktywizacji i wsparcia seniorów w Metropolii Poznań" - PDF \(4.1 MB\)](#)

Raport powstał na podstawie danych z ankiet dystrybuowanych w urzędach miast i gmin Metropolii Poznań. Prezentuje przykłady dobrych praktyk z terenu aglomeracji dot. np. realizacji projektów UE aktywizujących seniorów, prowadzenia placówek/centrów senioralnych, funkcjonowania rad seniorów itp.

6. Konferencja podsumowująca projekt w Metropolii Poznań

W dniu 6 grudnia odbyła się konferencja podsumowująca nasz projekt aktywizacyjny dla seniorów zrealizowany na terenie Metropolii Poznań. Wydarzenie odbyło się w Sali Białej Urzędu Miasta Poznania z licznym udziałem osób 60+.

Podczas spotkania była okazja do omówienia najważniejszych elementów i wniosków z projektu pt. „Czas na seniora w Metropolii Poznań i Aglomeracji Kalisko-Ostrowskiej”, który jest realizowany przez Stowarzyszenie Metropolia Poznań oraz Stowarzyszenie Aglomeracja Kalisko-Ostrowska, przy współfinansowaniu ze środków Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014 – 2020 (ASOS).

Konferencja była także okazją do spotkania przedstawicieli różnych grup senioralnych działających na terenie Poznania i Metropolii Poznań. W integracyjnej atmosferze zbliżających się powoli Świąt, przy kawałku ciasta i dobrej kawie, seniorzy mogli nie tylko wymienić się doświadczeniami i wrażeniami, ale także wspólnie pomyśleć o przyszłych inicjatywach aktywizujących seniorów w perspektywie kolejnego roku.



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/