



# AKTYWIZACJA SENIORÓW

w Polsce i Hiszpanii

Opracowano w ramach projektu  
Międzynarodowo, edukacyjnie i kulturowo





## **ZNACZENIE AKTYWIZACJI SENIORÓW: DLACZEGO WARTO ANGAŻOWAĆ SIĘ W AKTYWNOŚĆ W PÓŹNIEJSZYM WIEKU?**

Aktywizacja seniorów nabiera szczególnego znaczenia, gdy spojrzymy na to w kontekście coraz szybciej starzejącego się społeczeństwa. Ten etap życia, stanowiący istotną część naszej ścieżki rozwoju, cechuje się różnorodnością i brakiem jednoznacznych reguł. Aktywne zaangażowanie seniorów w życie społeczne oraz utrzymanie zdrowego stylu życia stają się kluczowe, mając na uwadze rosnący czas trwania starości dla każdego z nas.

W perspektywie starzenia się społeczeństwa, promowanie aktywności seniorów staje się ważnym czynnikiem nie tylko dla ich indywidualnego dobrostanu, ale także dla funkcjonowania społeczności jako całości. Aktywne uczestnictwo w życiu społecznym oraz dbałość o zdrowy tryb życia nie tylko przyczyniają się do utrzymania zdrowia psychicznego i fizycznego osób starszych, ale również wpływają na ogólną jakość życia społeczności.

W kontekście współczesnych wyzwań zdrowotnych i demograficznych, starania o aktywizację seniorów nie tylko stanowi formę troski o jednostki starsze, ale także jest kluczowym elementem odpowiedzialności społecznej. Z tego punktu widzenia, inicjatywy wspierające aktywność seniorów, nabierają szczególnego znaczenia, przyczyniając się do tworzenia bardziej inkluzywnego i zrównoważonego społeczeństwa.

Ebook będzie kompleksowym przewodnikiem, oferującym wiedzę i inspirację dla osób zainteresowanych tematem aktywizacji seniorów w Polsce i Hiszpanii.

# "Międzynarodowo, edukacyjnie i kulturowo" Erasmus+

Projekt "Międzynarodowo, edukacyjnie i kulturowo" był inicjatywą, mającą na celu wzmocnienie roli seniorów w społeczeństwie poprzez zaangażowanie ich w procesy edukacyjne i kulturalne. Skoncentrowany na wymianie wiedzy i doświadczeń między seniorami z Polski i Hiszpanii, projekt oferował platformę do nauki i dzielenia się umiejętnościami życiowymi oraz kulturowymi. Poprzez warsztaty, seminaria i spotkania, seniorzy mieli możliwość rozwijania swoich kompetencji językowych, poznawania dziedzictwa kulturowego obu krajów oraz promowania idei uczenia się przez całe życie.

Projekt, realizowany od września 2022 do marca 2024 roku. W tym czasie zorganizowano szereg działań mających na celu zwiększenie aktywności edukacyjnej i społecznej seniorów. Działania przed mobilnością w Polsce i Hiszpanii przygotowywały uczestników do wymiany międzynarodowej przez warsztaty kulturowe, językowe i cyfrowe. Sercem projektu był pobyt seniorów w obu krajach gdzie uczestniczyli w warsztatach, spotkaniach i wydarzeniach kulturalnych. Po zakończeniu mobilności, organizowane były spotkania podsumowujące, które miały na celu wymianę doświadczeń i planowanie dalszych działań. Głównymi realizatorami projektu były Stowarzyszenie Centrum Wspierania Organizacji Pozarządowych i Inicjatyw Obywatelskich z Polski oraz Universal Mobility SL z Hiszpanii. Razem stworzyli program, który nie tylko uczył, ale również inspirował, pokazując, że uczenie się przez całe życie jest nie tylko możliwe, ale i niezwykle wartościowe.





# "Międzynarodowo, edukacyjnie i kulturowo" Erasmus+

Projekt nie tylko promował aktywność seniorów, ale także przyczynił się do budowania mostów międzykulturowych i zrozumienia między narodami, stając się przykładem, jak współpraca międzynarodowa i zaangażowanie w edukację dorosłych mogą przynosić wymierne korzyści zarówno dla poszczególnych uczestników, jak i dla szerszych społeczności.

Rezultaty projektu były imponujące i przekraczały oczekiwania. Uczestnicy zdobyli wiedzę na temat ekologii oraz zasady "zero waste", rozwinęli kompetencje zawodowe, społeczne i językowe. Opracowano publikacje i materiały edukacyjne, takie jak: multimedialna książka kucharska, ofertę i scenariusz warsztatów ceramicznych inspirowanych motywami Alhambry, ofertę i scenariusz warsztatów kulinarnych kuchni polskiej i hiszpańskiej, film edukacyjny z warsztatów ceramiki oraz niniejszą publikację.

W ramach projektu do Waszej dyspozycji dajemy ten ebook, w którym poznacie ciekawe pomysły na aktywizację seniorów w Polsce i Hiszpanii. Opracowując tę publikację, korzystaliśmy z naszych doświadczeń, które udało nam się zdobyć dzięki uczestnictwu w programie "Międzynarodowo, edukacyjnie i kulturowo".





# Uniwersytety Trzeciego Wieku

W Hiszpanii istnieje instytucja podobna do uniwersytetów trzeciego wieku, nazywana "Uniwersytetami Seniorów" lub "Uniwersytetami Trzeciego Wieku" (Universidades para Mayores lub Universidades de la Experiencia). Są to placówki edukacyjne skierowane głównie do osób starszych, które oferują różnorodne kursy, wykłady i warsztaty, umożliwiając rozwijanie zainteresowań oraz zdobywanie nowej wiedzy.

Programy obejmują szeroki zakres dziedzin, takich jak sztuka, literatura, nauki społeczne, nauki przyrodnicze i wiele innych. Uniwersytety te pozwalają seniorom kontynuować naukę, rozwijać swoje pasje i być aktywnymi społecznie, co przyczynia się do aktywnego i pełnego życia w starszym wieku.

Poniżej znajdziecie pełną listę wszystkich takich uniwersytetów w Hiszpanii:

**UNIwersYTETY TRZECIEGO  
WIEKU W HISZPANII**



# Hiszpańskie organizacje wspierające seniorów

## **CONFEMAC- HISZPAŃSKA KONFEDERACJA ORGANIZACJI SENIORÓW I OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ**

CONFEMAC (Confederación Española de Organizaciones de Mayores y Personas con Discapacidad) to organizacja działająca na rzecz reprezentowania interesów seniorów i osób niepełnosprawnych w kraju. Jej misją jest dbanie o prawa, godność i dobrostan osób starszych i niepełnosprawnych, promując aktywność społeczną i edukacyjną. Poprzez różnorodne inicjatywy wspiera poprawę jakości życia seniorów, podejmuje współpracę z instytucjami na poziomie krajowym i lokalnym oraz organizuje aktywności edukacyjne.

## **AYUNTAMIENTO (URZĄD MIEJSKI)**

W wielu miastach i regionach w Hiszpanii istnieją programy i kluby seniora organizowane przez lokalne urzędy miejskie. Oferują one różnorodne zajęcia i wydarzenia kulturalne dla seniorów.



## **CEOMA- HISZPAŃSKA KONFEDERACJA ORGANIZACJI SENIORÓW**

Jest to hiszpańska konfederacja organizacji seniorów, która działa na rzecz praw i dobrostanu osób starszych. Organizacja ta podejmuje się różnych inicjatyw mających na celu poprawę jakości życia seniorów.

## **ASOCIACIÓN DE JUBILADOS - STOWARZYSZENIA EMERYTÓW**

W wielu społecznościach istnieją stowarzyszenia emerytów, które organizują spotkania, wycieczki, kursy i inne aktywności dla seniorów.

## **CLUB DE AMIGOS DE LA TERCERA EDAD (KLUBY PRZYJACIÓŁ TRZECIEGO WIEKU):**

Kluby seniorów, zwane również Klubami Przyjaciół Trzeciego Wieku, to miejsca spotkań, gdzie seniorzy mogą wspólnie spędzać czas, uczestniczyć w różnych aktywnościach i nawiązywać nowe znajomości.



# Hiszpańskie organizacje wspierające seniorów

## **BIENVENIDO AL CLUB DE LOS VIAJEROS SENIOR – KLUB SENIORÓW PODRÓŻNIKÓW**

Klub Seniorów Podróżników to miejsce aktywizacji dla seniorów, oferujące bogaty program wycieczek zagranicznych. Specjalnie zaprojektowany dla aktywnych seniorów, nasz program podróży pozwala odkrywać najpiękniejsze zakątki całego świata.

Więcej informacji znajdziecie tu:

**KLUB SENIORA**  
**PODRÓŻNIKA**

## **IMERSO (INSTITUTO DE MAYORES Y SERVICIOS SOCIALES) TO HISZPAŃSKI INSTYTUT SENIORÓW I USŁUG SPOŁECZNYCH.**

Jest to organ publiczny, który działa pod auspicjami Ministerstwa Zdrowia, Konsumpcji i Opieki Społecznej Hiszpanii. IMERSO jest odpowiedzialny za opracowywanie i wdrażanie programów oraz świadczenie usług mających na celu poprawę jakości życia osób starszych.



## **CRE (CONSEJO ESTATAL DE PERSONAS MAYORES) - RADA KRAJOWA OSÓB STARSZYCH.**

CRE to instytucja, która działa na rzecz poprawy warunków życia seniorów oraz ich integracji społecznej. CRE angażuje się w różnorodne inicjatywy mające na celu reprezentowanie interesów osób starszych w Hiszpanii.

# Ciekawe aktywności dla seniorów w Hiszpanii

## WARSZTATY KULINARNE

Seniorzy w Hiszpanii mogą być aktywowani poprzez warsztaty kulinarne skupiające się na zasadzie zero waste. Kluczowe kroki to korzystanie z lokalnych, sezonowych składników, rozwijanie praktycznych umiejętności kulinarne, kreatywne wykorzystanie resztek, dbanie o zdrowe dania, urozmaicenie menu, edukację ekologiczną oraz dzielenie się pasją. Warsztaty nie tylko uczą gotowania, lecz również podkreślają znaczenie ochrony środowiska i zrównoważonego podejścia do żywności.



## WARSZTATY CERAMICZNE

Warsztaty ceramiczne stanowią doskonałą formę aktywizacji seniorów pozwalając im na rozwijanie kreatywności i zdolności artystycznych.

Tworzenie unikalnych prac i prezentacja ich podczas lokalnych wydarzeń sprzyja budowaniu więzi społecznych i wzmacnia poczucie własnej wartości wśród seniorów.

Dzieła ceramiczne, które stworzyli nasi seniorzy, zaprezentowane zostały później w Starych Jabłonkach podczas pikniku rodzinnego.



# Ciekawe aktywności dla seniorów w Hiszpanii



## KURSY FLAMENCO

W Hiszpanii kursy flamenco stanowią fascynującą formę aktywizacji seniorów. Flamenco, będące tradycyjnym tańcem pochodzącym z Andaluzji, nie tylko przyciąga swoją ekspresyjnością i energią, ale także oferuje doskonałą okazję do aktywnego spędzania czasu. Dla seniorów uczestnictwo w kursach flamenco nie tylko sprzyja utrzymaniu zdrowego stylu życia, ale także integruje ich z lokalną kulturą, dostarczając niezapomnianych doświadczeń i inspiracji. Ta dynamiczna forma sztuki staje się zatem nie tylko formą zajęcia, ale także środkiem do odkrywania i cieszenia się bogactwem hiszpańskiego dziedzictwa kulturowego.

## SPOTKANIE Z DELFINAMI

Pływanie z delfinami i wyprawy na delfiny w Hiszpanii to fascynujące formy aktywizacji seniorów, oferujące niezapomniane wrażenia oraz korzyści zdrowotne. obserwacja delfinów może dostarczyć wiele emocji, stanowiąc zarówno formę rozrywki, jak i edukacji.



# Co senior powinien zobaczyć w Hiszpanii?

## POZNAWANIE KULTURY WINIARSKIEJ W HISZPANII

**Hiszpania to kraj wina!**

Aby aktywizować seniorów w Hiszpanii i wprowadzić ich w fascynujący świat kultury winiarskiej, można zorganizować specjalne wizyty w renomowanych winnicach. Podczas tych wyjątkowych doświadczeń seniorzy nie tylko poznają proces produkcji wina, ale także uczestniczą w degustacjach najwyższej jakości win, co stanowi niezapomniane przeżycie.

**Oto propozycje zapoznania seniorów z tradycją winiarską w Hiszpanii:**

### **Wizyta w Muzeum Wina:**

Seniorzy mogą uczestniczyć w fascynujących wizytach w muzeach wina, Podczas tych wypraw mogą zgłębiać historię produkcji wina, poznawać tajniki winiarskiego rzemiosła i delektować się degustacją różnorodnych win.

**Oto popularne muzea wina w Hiszpanii:**

- 1. Museo Vivanco de la Cultura del Vino w Briones, La Rioja-** jedno z największych muzeów wina na świecie, prezentujące fascynującą historię winiarstwa.
- 2. Museo de la Siderurgia y la Minería de Castilla y León w Sabero, Kastylia i Leon** - oprócz górniczych eksponatów, muzeum zawiera kolekcję win związanych z regionem Bierzo.
- 3. Museo del Vino de Rueda w Rueda, Kastylia i Leon** - poświęcone białym winom, zwłaszcza Verdejo, z regionu Rueda.





# POZNAWANIE KULTURY WINIARSKIEJ W HISZPANII



## WIZYTY W WINNICACH

Hiszpania, ważny producent wina, oferuje seniorom wiele malowniczych winnic. Oprócz wcześniej wspomnianych Bodegas Torres, Bodegas Marqués de Riscal, Bodegas Protos, Bodegas Abadal, Bodegas Pago de Carraovejas, Bodegas Emilio Moro i Bodegas Codorníu to także godne uwagi miejsca. Znane z wysokiej jakości czerwonych win, te winnice w regionach Rioja, Ribera del Duero i Katalonii zachwycają nie tylko smakiem wina, ale także pięknem krajobrazów i bogatą historią.

## EDUKACYJNE PRELEKCJE O WINIE

Organizacja spotkań edukacyjnych z ekspertami winiarskimi, którzy dzielą się wiedzą na temat procesu produkcji wina, różnic między odmianami winogron, a także ciekawostkami związanymi z winiarstwem.

Poprzez te inicjatywy, seniorzy nie tylko poszerzają swoją wiedzę na temat kultury winiarskiej, ale także uczestniczą w aktywnościach społecznych, które sprzyjają integracji i tworzeniu pozytywnych wspomnień.



# Co senior powinien zobaczyć w Hiszpanii?

**HISZPANIA SŁYNIE Z WIELU PIĘKNYCH MIEJSC, JEDNAK W NASZEJ PUBLIKACJI CHCEMY PRZESTAWIAĆ TE, KTÓRE UDAŁO NAM SIĘ ZWIEDZIĆ DZIĘKI PROJEKTOWI ERASMUS+. MIEJSCA TE ZACHWYCIŁY NASZYCH SENIORÓW!**

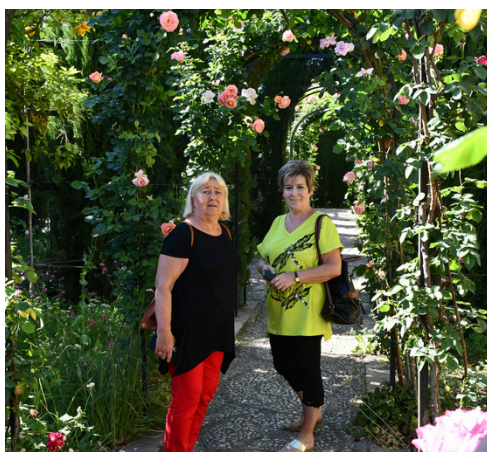
## GRANADA

Granada, położona w południowej Hiszpanii, to miasto o bogatej historii, malowniczych krajobrazach i kulturowym dziedzictwie. To miejsce, które przyciąga turystów swoimi urokliwymi dzielnicami, zabytkowymi budowlami i znanym z Alhambry kompleksem pałacowym.

W samej Granadzie seniorzy mogą cieszyć się różnorodnymi atrakcjami, zabytkami i miejscami pełnymi historii. Oto kilka sugestii dotyczących tego, co warto zwiedzić w Granadzie:

### ALHAMBRA

To jedno z najważniejszych miejsc w Granadzie, pełne pałaców, ogrodów i twierdz. Seniorzy mogą tu zanurzyć się w bogactwo sztuki islamskiej i cieszyć się panoramicznymi widokami na miasto.





## DZIELNICE ALBAYZÍN I SACROMONTE:

Labirynt wąskich uliczek, białych domów i malowniczych placów tworzy urokliwą atmosferę. W ramach projektu Erasmus+ mieliśmy okazję zwiedzić te urokliwe dzielnice. Nasza przewodniczka z Mobility Projects by Universal Mobility SL, która dzieliła się pasją do historii i kultury regionu, sprawiając, że nasza wycieczka była jeszcze bardziej fascynująca. Odkrywając uroki starożytnych budynków, kolorowych ogrodów i miejsc związanych z historią Flamenco, seniorzy mogli pełniej doświadczyć piękna Granady.



## KATEDRA W GRANADZIE

To jedno z najważniejszych miejsc w Granadzie, pełne pałaców, ogrodów i twierdz. Seniorzy mogą tu zanurzyć się w bogactwo sztuki islamskiej i cieszyć się panoramicznymi widokami na miasto.





## MIRADOR SAN NICOLÁS

To jedno z najlepszych miejsc na podziwianie widoku na Alhambrę. Seniorzy mogą tu odpocząć, nacieszyć się panoramą i obserwować zachód słońca nad miastem.



## PASEO DE LOS TRISTES

Paseo de los Tristes w Granadzie to urokliwe miejsce przy rzece Darro, oferujące przepiękne widoki na Alhambrę. Znane ze swoich restauracji i kawiarni, zapewniających doskonałe miejsce na odpoczynek. Atmosfera tego miejsca jest wzbogacona kamieniczkami, mostami i różnorodnymi wydarzeniami kulturalnymi. To serce Granady, gdzie można cieszyć się historią, pięknem krajobrazu i lokalną atmosferą.



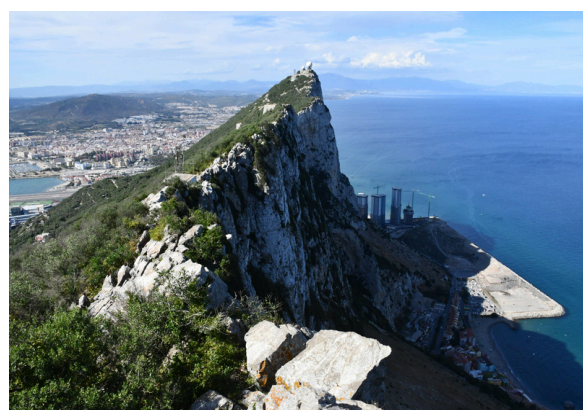
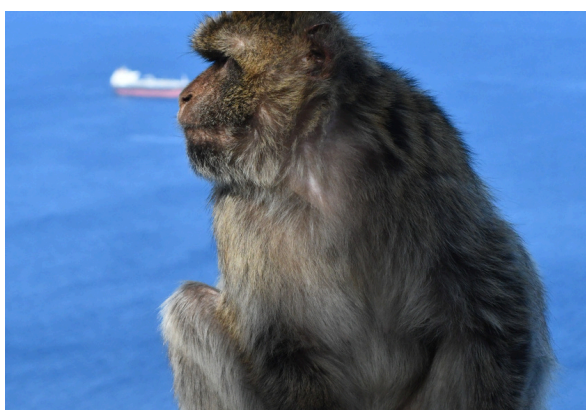
# GIBRALTAR

Gibraltar, położony na południowym krańcu Półwyspu Iberyjskiego, to terytorium o bogatej historii i strategicznym położeniu. To miejsce fascynuje swoją mieszanką kultur, wspaniałymi widokami i unikalnym stylem życia.

W tym malowniczym regionie seniorzy mogą odkrywać liczne atrakcje, takie jak Skała Gibraltar, na której znajduje się Rezerwat Prasowy Barbaryjskich Małp. To miejsce pozwala na bezpośredni kontakt z dziką przyrodą i obserwację małp w ich naturalnym środowisku.

Starówka Gibraltarze zachwyca zabytkowymi budowlami, w tym Katedrą św. Trójcy i Twierdzą Morą. Seniorzy mogą spacerować wąskimi uliczkami, cieszyć się klimatem tej enklawy i podziwiać panoramę cieśniny, oddzielającej Gibraltarski Prądek od Afryki.

Nasza wizyta w Gibraltarze dzięki projektowi Erasmus+ pozwoliła nam z bliska poznawać tę fascynującą enklawę, uczestnicząc w lokalnych wydarzeniach, smakując tradycyjne potrawy i odkrywając sekrety tego unikalnego miejsca.





# PLAŻE W OKOLICY GRANADY

W okolicy Granady znajduje się wiele pięknych plaż, idealnych dla seniorów do spędzenia relaksującego czasu. Oto 3 propozycje dla seniorów:

## 1. Plaża Salobreña:

Salobreña to malownicza miejscowość nadbrzeżna, a jej plaża oferuje spokojną atmosferę i widoki na zamek na wzgórzu. Pomimo nieco chłodniejszej i wietrznej pogody, warto odwiedzić to miejsce, aby cieszyć się pięknem morza i krajobrazami.

## 2. Plaża Almuñécar:

Almuñécar to popularne miejsce wypoczynkowe, a jego plaże są dostosowane do potrzeb seniorów. Znajdują się tu udogodnienia, spacery brzegiem morza i liczne kawiarnie, gdzie można zrelaksować się i podziwiać widoki.

## 3. Plaża La Herradura:

Ta urokliwa zatoka oferuje spokojne otoczenie i czyste, piaszczyste plaże. Seniorzy mogą tu delektować się słońcem, spacerować wzdłuż wybrzeża, a zaciszne restauracje serwują lokalne specjały.







## AKTYWIZACJA SENIORÓW W POLSCE

Aktywizacja seniorów w Polsce staje się coraz ważniejszym obszarem działań społecznych.

Według Głównego Urzędu Statystycznego (GUS) w 2021 roku w Polsce mieszkało ponad 9 milionów osób w wieku 60 lat i starszych, co stanowiło około 23% populacji.

Programy aktywizacyjne dla seniorów obejmują różnorodne dziedziny, takie jak kultura, sport, edukacja czy wolontariat, a wzrost dostępności tych programów przyczynia się do poprawy jakości życia seniorów. Kluby seniora, uniwersytety trzeciego wieku oraz ośrodki kultury organizują liczne spotkania, warsztaty i wykłady, umożliwiając seniorom rozwijanie swoich zainteresowań. Zdrowie fizyczne i psychiczne seniorów jest wspierane poprzez programy rekreacyjne, gimnastykę czy zajęcia taneczne, a aktywność fizyczna wpływa korzystnie na ogólny stan zdrowia.

Rządowe programy wsparcia obejmują również inicjatywy mające na celu aktywizację zawodową seniorów, promując elastyczne formy zatrudnienia. Wzrastająca świadomość społeczna dotycząca roli seniorów w społeczeństwie sprzyja tworzeniu przyjaznych dla nich miejsc, gdzie mogą aktywnie uczestniczyć w życiu społecznym. Aktywizacja seniorów jest nie tylko ważnym aspektem dbania o ich dobrostan, ale także stanowi istotny wkład w rozwój społeczeństwa, wykorzystując doświadczenie i wiedzę starszego pokolenia. Aktywizacja seniorów w Polsce i Hiszpanii.

# Uniwersytety Trzeciego Wieku

W Polsce jedną z popularnych form aktywizacji seniorów jest Uniwersytet Trzeciego Wieku (UTW). To innowacyjna inicjatywa, której celem jest zapewnienie starszym osobom możliwości ciągłego rozwoju intelektualnego, nabywania nowych umiejętności i integracji społecznej. UTW stanowi przestrzeń, której seniorzy uczestniczą w różnorodnych kursach, wykładach i warsztatach, obejmujących tematykę nauk humanistycznych, przyrodniczych, artystycznych oraz praktycznych.

Uniwersytety Trzeciego Wieku oferują platformę do dzielenia się doświadczeniem i wiedzą między pokoleniami, stymulując aktywność umysłową oraz społeczną. Uczestnicy mają okazję rozwijać swoje pasje, zdobywać nowe zainteresowania, a także budować trwałe relacje z osobami o podobnych zainteresowaniach.

Programy Uniwersytetów Trzeciego Wieku są zazwyczaj elastyczne, dostosowane do potrzeb i preferencji seniorów, co sprzyja indywidualnemu podejściu do każdego uczestnika. Działalność UTW wpisuje się w ducha aktywnego starzenia się, promując zdrowy tryb życia i utrzymanie aktywności społecznej w późniejszym okresie życia.



**W POLSCE DZIAŁA PONAD 500  
UNIWERSYTETÓW TRZECIEGO  
WIEKU. TUTAJ ZNAJDZIECIE PEŁNĄ  
LISTĘ WSZYSTKICH PLACÓWEK:**

**UNIWERSYTETY TRZECIEGO  
WIEKU W POLSCE**





# Polskie organizacje wspierające seniorów

## KLUBY SENIORÓW

Kluby seniora stanowią istotny element aktywizacji osób starszych, oferując im możliwość spędzania czasu w sposób aktywny i interesujący. W ramach tych klubów, starsze osoby mają okazję uczestniczyć w różnorodnych działaniach, takich jak organizowane wyjazdy do teatru, opery czy udział w różnego rodzaju wycieczkach.

Kluby seniora stawiają na kreowanie atmosfery sprzyjającej integracji społecznej, umożliwiając seniorom nawiązywanie nowych znajomości i budowanie silnych więzi. Organizowane wyjazdy kulturalne, takie jak wizyty w teatrze czy operze, dostarczają emocji i stymulują zainteresowania artystyczne, co wpływa pozytywnie na samopoczucie i rozwijanie pasji.



## RADY SENIORÓW

Rada Seniorów to instytucja, która reprezentuje interesy i potrzeby osób starszych w organach samorządu terytorialnego. Nowelizacja prawa z 11 kwietnia 2023 roku nadała radom seniorów większe uprawnienia, umożliwiając im kierowanie zapytań i uczestnictwo w procesach decyzyjnych. Te zmiany mają na celu wzmocnienie roli seniorów w lokalnych samorządach i zwiększenie ich partycypacji w sprawach społeczności lokalnej.

## ORGANIZACJE POZARZĄDOWE

W Polsce funkcjonuje szereg organizacji pozarządowych, które dedykują swoją działalność aktywizacji seniorów. Warto zauważyć, że takie organizacje często oferują różnorodne programy, zajęcia i wydarzenia, które wspierają rozwój społeczny i kulturalny osób starszych. Warto szukać takiej organizacji w pobliżu miejsca swojego zamieszkania



# Rola Ośrodków Pomocy Społecznej we wspieraniu seniorów

## MIEJSKIE I GMINNE OŚRODKI POMOCY SPOŁECZNEJ

Miejskie Ośrodki Pomocy Społecznej (MOPS) i Gminne Ośrodki Pomocy Społecznej (GOPS) pełnią istotną rolę w pomocy seniorom w Polsce. Oferują one szereg usług i wsparcia, mające na celu poprawę jakości życia tej grupy społecznej. Poniżej przedstawiono kilka sposobów, w jakie MOPS i GOPS pomagają seniorom:

### 1. Wsparcie finansowe:

MOPS i GOPS udzielają pomocy finansowej seniorom w sytuacjach trudnych, zapewniając świadczenia socjalne, renty, czy też jednorazowe świadczenia pomocy materialnej. Działania te mają na celu zabezpieczenie seniorów przed ubóstwem i niedostatkiem.

### 2. Opieka zdrowotna

Ośrodki pomocy społecznej organizują programy profilaktyczne oraz zapewniają dostęp do opieki zdrowotnej, współpracując z placówkami medycznymi. Mogą także pomagać w załatwianiu spraw związanych z lekami czy rehabilitacją.

### 3. Wsparcie psychospołeczne:

MOPS i GOPS oferują wsparcie psychologiczne seniorom, organizując spotkania terapeutyczne, warsztaty, czy też udzielając porad życiowych. Pomagają w radzeniu sobie z trudnościami emocjonalnymi i integracją społeczną.

### 4. Pomoc w uzyskiwaniu świadczeń społecznych:

Pracownicy MOPS i GOPS asystują seniorom w procesie ubiegania się o różnego rodzaju świadczenia społeczne, takie jak emerytury, renty, czy zasiłki. Pomagają również w wypełnianiu dokumentów i formalności.

### 5. Aktywizacja społeczna:

Ośrodki pomocy społecznej organizują liczne zajęcia, spotkania i wydarzenia, które mają na celu aktywizację społeczną seniorów. Wspierają udział w kulturze, rekreacji, czy też edukacji, tworząc warunki do pełniejszego uczestnictwa w życiu społecznym.

### 6. Pomoc w codziennym funkcjonowaniu:

MOPS i GOPS mogą także udzielać pomocy w codziennym funkcjonowaniu, zwłaszcza w przypadku osób starszych i niepełnosprawnych. To może obejmować dostarczanie posiłków, pomoc w zakupach czy też wsparcie w utrzymaniu czystości domu.

---

## OPINIE NASZYCH SENIORÓW O WYJEŹDZIE DO GRENADY W RAMACH ERASMUS+

“

Zostaliśmy bardzo mile przyjęci. Mój pobyt w Granadzie w Hiszpanii, dzięki organizatorom był bardzo aktywny, cudowny, wypełniony wrażeniami po brzegi i na pewno będzie niezapomniany.

”

“

"Dziesięć dni w Granadzie to czas, za który jestem wdzięczna wszystkim, którzy się do tego przyczynili. Dziękuję

”

“

Dużo można pisać o wrażeniach. Najbardziej w pamięci utkwiły mi 3 wydarzenia: Dia de la Cruz!, pokaz Flamenco i wyprawa na Gibraltar.

”

“

Dzięki programowi Erasmus Plus spełniło się moje marzenie podróży do Grenady. Zwiedzanie pięknych ogrodów Alhambry było niesamowite, a atmosfera tego miejsca zapadła mi głęboko w pamięć.

”

# Ciekawe aktywności dla seniorów w Polsce

## WARSZTATY RĘKODZIELNICZE

Organizacja warsztatów twórczych, takich jak malowanie, decoupage czy rękodzielnicze projekty, które pobudzają kreatywność i rozwijają zdolności manualne seniorów.

w wielu miejscowościach w Polsce istnieją organizacje, które zrzeszają osoby, które chcą rozwijać swoje zainteresowania artystyczne. Przykładem może być Klub Plastyka Amatora w Ostródzie.



## WARSZTATY KULINARNE

Prowadzenie warsztatów kulinarnych, gdzie seniorzy mogą uczyć się nowych przepisów, dzielić się własnymi doświadczeniami kulinarnymi i cieszyć się wspólnym gotowaniem.

Ciekawym pomysłem jest też wymiana się przepisami i wspólne tworzenie książek kulinarnych. Można stworzyć książki kulinarne z regionalnymi potrawami czy też z przepisami świątecznymi.



# Ciekawe aktywności dla seniorów w Polsce

## DYSKUSYJNY KLUB KSIĄŻKI

Organizowanie regularnych spotkań w ramach klubu książki, gdzie seniorzy mają możliwość czytania i omawiania wspólnie wybranych książek. To nie tylko rozwija pasję do czytania, ale także stwarza platformę do wymiany myśli i poglądów.



## DYSKUSYJNY KLUB FILMOWY

Tworzenie klubu filmowego, gdzie seniorzy razem oglądają filmy, a następnie dyskutują na ich temat. To forma rozrywki, jednocześnie umożliwiająca kulturalną wymianę opinii i poglądów.

Obie formy, dyskusyjny klub książki i klub filmowy, pozwalają na rozwijanie zainteresowań kulturalnych, integrację społeczną oraz pobudzanie aktywności intelektualnej wśród seniorów. To również doskonała okazja do budowania relacji i wspólnego spędzania czasu w atmosferze przyjaznej dyskusji.

# Ciekawe aktywności dla seniorów w Polsce

## GRY PLANSZOWE

Organizacja regularnych spotkań z grami planszowymi czy szachami stanowi doskonałą formę aktywizacji seniorów. Gry te nie tylko dostarczają rozrywki, ale także stymulują umysł, rozwijając logiczne myślenie i zdolności strategiczne. Ponadto wspólna gra sprzyja integracji społecznej, tworząc przyjazne środowisko, gdzie seniorzy mogą spędzać czas aktywnie, a także w towarzystwie.



## ĆWICZENIA NA UMYŚŁ

Organizowanie specjalnych zajęć, które angażują umysł seniorów, takich jak krzyżówki, łamigłówki czy quizy, pomaga utrzymać aktywność umysłową i przeciwdziałają procesom starzenia się mózgu. Ćwiczenia te nie tylko rozwijają pamięć, koncentrację i zdolności logicznego myślenia, ale również dostarczają satysfakcji i radości z osiągniętych wyników.



# Ciekawe aktywności dla seniorów w Polsce



## SPOTKANIA ZE SPECJALISTAMI

Organizacja spotkań z różnymi specjalistami, takimi jak dietetyk, fizjoterapeuta czy prawnik, aby dostarczyć informacji na tematy zdrowotne, prawne i inne, związane z codziennym życiem seniorów.

Te różnorodne formy aktywizacji nie tylko sprzyjają rozwijaniu umiejętności i zainteresowań, ale także wspierają integrację społeczną oraz utrzymanie zdrowego stylu życia wśród seniorów.

## WARSZTATY DOTYCZĄCE NOWYCH TECHNOLOGII

Organizowanie zajęć, na których seniorzy mogą zdobywać umiejętności z zakresu obsługi komputera, korzystania z Internetu, czy nauki obsługi nowych technologii. To pozwala na integrowanie się z cyfrowym środowiskiem, komunikację online z bliskimi oraz dostęp do informacji z łatwością.

Dodanie tej formy aktywizacji przyczynia się do eliminowania przepaści cyfrowej między pokoleniami, umożliwiając seniorom korzystanie z dobrodziejstw nowoczesnych technologii. Pozwala to również na utrzymanie aktywności umysłowej oraz poszerzanie horyzontów, co jest istotne dla zachowania jakości życia w podeszłym wieku.



# KARTA SENIORA

Ogólnopolska Karta Seniora to bezpłatna przewaga dla osób powyżej 60. roku życia, oferująca liczne zniżki w sanatoriach, uzdrowiskach, przychodniach, gabinetach rehabilitacyjnych oraz instytucjach zdrowia i kultury w całej Polsce.

Posiadacze karty mogą korzystać z rabatów w ponad 3000 punktach partnerskich, a lista partnerów jest regularnie aktualizowana na stronie [www.oks.glosseniora.pl](http://www.oks.glosseniora.pl).

Karta jest **dostępna bez opłat** w 210 gminach i miastach objętych Programem Gmina Przyjazna Seniorom, który współfinansuje lokalne edycje kart.

Program jest inicjatywą **Stowarzyszenia MANKO**, które od 25 lat angażuje się w poprawę jakości życia, zdrowia i bezpieczeństwa seniorów, zdobywając środki od gmin partnerskich, sponsorów, składek członkowskich i darowizn.





# Ciekawe aktywności dla seniorów w Polsce

## **ZAJĘCIA RUCHOWE: JOGA ALBO ĆWICZENIA NA ZDROWY KRĘGOSŁUP:**

Organizowanie zajęć ruchowych, takich jak joga czy specjalistyczne ćwiczenia skoncentrowane na zdrowiu kręgosłupa. To forma aktywności fizycznej, która wspomaga utrzymanie sprężystości ciała, poprawę równowagi oraz ogólną kondycję fizyczną seniorów.

Wprowadzenie zajęć ruchowych do programu aktywizacyjnego dodatkowo przyczynia się do zachowania sprawności fizycznej, poprawy elastyczności oraz korzystnego wpływu na samopoczucie i zdrowie ogólne seniorów. To także doskonały sposób na utrzymanie zdrowego trybu życia w starszym wieku.



## **PIELGRZYMKI DO MIEJSC ŚWIĘTYCH:**

Zorganizowanie pielgrzymek do miejsc o znaczeniu religijnym, co nie tylko umożliwia pielęgnowanie duchowych wartości, ale także stwarza okazję do wspólnej podróży i dzielenia się doświadczeniami.

# Ciekawe aktywności dla seniorów w Polsce



## WOLONTARIAT

Aby aktywizować seniorów, zachęcanie ich do udziału w działalności wolontariackiej jest niezwykle wartościowe. Wolontariat pozwala seniorom dzielić się swoim doświadczeniem i umiejętnościami, angażować się społecznie oraz odnajdywać sensowne cele i aktywności w późniejszym etapie życia.

Seniorzy mogą zaangażować się w pomoc w lokalnych hospicjach czy organizacjach ekologicznych.

## SPOTKANIA MIĘDZYPOKOLENIOWE

Tworzenie okazji do spotkań międzypokoleniowych sprzyja integracji społecznej seniorów. Wspólne wydarzenia, takie jak wspólne posiłki, prezentacje czy warsztaty, pozwalają seniorom dzielić się swoim doświadczeniem z młodszymi pokoleniami, co przyczynia się do budowania więzi społecznych.

Ciekawym pomysłem mogą być np. warsztaty ceramiczne razem z wnukami czy też warsztaty z digitalizowania zdjęć i tworzenia albumów wraz z młodzieżą.





# Ciekawe aktywności dla seniorów w Polsce

## OGRODNICTWO

Zajęcia związane z ogrodnictwem są doskonałą formą aktywizacji fizycznej i mentalnej seniorów. Uprawa roślin, pielęgnacja ogrodu czy wspólne prace na świeżym powietrzu nie tylko przynoszą korzyści zdrowotne, ale także dostarczają radości z tworzenia i obcowania z naturą.



## ZAJĘCIA JĘZYKOWE

Organizowanie kursów językowych dostosowanych do potrzeb seniorów umożliwia rozwijanie umiejętności komunikacyjnych oraz utrzymanie sprawności umysłowej. Takie zajęcia sprzyjają również integracji społecznej, tworząc przyjazne środowisko, gdzie seniorzy mogą wspólnie zdobywać nowe umiejętności językowe.

# AKTYWIZACJA SENIORÓW DZIĘKI PROGRAMOWI ERASMUS+

Aktywizacja seniorów to niezwykle istotny obszar społeczny, który ma kluczowe znaczenie dla zachowania ich zdrowia fizycznego i psychicznego, a także integracji społecznej. Zarówno w Polsce, jak i w Hiszpanii, coraz większa uwaga jest poświęcana tworzeniu programów i inicjatyw wspierających aktywne życie seniorów.

W Polsce, nowelizacja przepisów dotyczących rad seniorów w samorządach terytorialnych stanowi krok w kierunku formalnego uznania roli i potrzeb seniorów. Jednakże, pomimo postępów, istnieje potrzeba dalszych działań mających na celu pełniejsze uwzględnienie ich potrzeb oraz stworzenie dostosowanych do nich programów aktywizacyjnych.

Hiszpania, ze swoimi malowniczymi terenami i bogatą kulturą, również podejmuje wysiłki w zakresie aktywizacji seniorów. W Hiszpanii seniorzy cieszą się pełnią życia, aktywnie spędzając czas, uczestnicząc w różnorodnych wydarzeniach kulturalnych i podróżując. Ich podejście do starości oparte jest na aktywności społecznej i włączaniu się w życie społeczności lokalnej. W przeciwieństwie do tego, w Polsce wciąż utrzymuje się mit, że seniorzy powinni ograniczać swoją aktywność do domu, skupiając się głównie na opiece nad wnukami. Taka perspektywa stanowi barierę dla rozwijania pełni potencjału seniorów, ograniczając ich udział w społeczeństwie. Jednak należy zaznaczyć, że także w Polsce zachodzą zmiany w tym zakresie.

Programy takie jak Erasmus Plus, będące inicjatywą Unii Europejskiej, oferują unikalne możliwości wsparcia dla inicjatyw związanych z aktywizacją seniorów. Poprzez wymianę doświadczeń międzynarodowych, te projekty umożliwiają przekazywanie najlepszych praktyk oraz inspirowanie innowacyjnych rozwiązań w dziedzinie aktywizacji seniorów.

Współpraca międzynarodowa, tak jak w przypadku Erasmus Plus, staje się kluczowym elementem w budowaniu bardziej kompleksowych i efektywnych programów wspierających seniorów w prowadzeniu aktywnego i satysfakcjonującego stylu życia. Poprzez te inicjatywy, społeczeństwa zarówno Polski, jak i Hiszpanii, mogą czerpać wzajemnie z doświadczeń i tworzyć środowisko sprzyjające aktywizacji seniorów na wielu płaszczyznach ich życia.







stowarzyszenie  
centrum wspierania  
organizacji pozarządowych  
i inicjatyw obywatelskich

# Zapraszamy do kontaktu:

[cwop@cwop.org.pl](mailto:cwop@cwop.org.pl)

**789 308 650**



[www.cwop.org.pl](http://www.cwop.org.pl)



[@CentrumWspieraniaOrganizacjiPozarządowych](https://www.facebook.com/CentrumWspieraniaOrganizacjiPozarządowych)

