

**„ZŁOTA JESIEŃ ŻYCIA” - PROGRAM ZAJĘĆ DLA SENIORÓW
Z TERENU MIASTA KONINA REALIZOWANY
W KLUBIE INTEGRACJI SPOŁECZNEJ MIEJSKIEGO OŚRODKA
POMOCY RODZINIE W KONINIE
W OKRESIE styczeń 2016 – grudzień 2019r.**

WPROWADZENIE I OPIS PROBLEMU

Proces starzenia się ludności jest coraz bardziej zauważalny. Wzrost liczby osób starszych w ogólnej liczbie ludności Polski spowodował zwiększenie się zainteresowania problematyką osób starszych i funkcjonowania seniora w społeczeństwie. Według prognozy Głównego Urzędu Statystycznego (GUS) znacznie wydłuży się średnia długość życia Polaków, do 2035r przeciętne trwanie życia wzrośnie dla mężczyzn o około 4,4 lat, a dla kobiet o około 3 lata.

Wydłużająca się przeciętna długość życia sprawia, że w perspektywie najbliższych dwudziestu kilku lat nastąpi gwałtowny proces starzenia się ludności.

Również obecna sytuacja demograficzna regionu konińskiego wydaje się być szczególnie silnym argumentem w dyskusji nad jakością życia w okresie starości. Proces starzenia się Konina ma charakter ciągły i postępujący. Według danych GUS ogólna liczba ludności naszego miasta na koniec 2014 roku wynosiła 76547 mieszkańców, w tym 36317 mężczyzn i 40230 kobiet. Ogólna liczba osób w wieku poprodukcyjnym (mężczyźni 65 lat i więcej, kobiety 60 lat i więcej) wynosiła 16662 w tym 5200 mężczyzn i 11462 kobiet. **Odsetek osób starszych w stosunku do ogólnej liczby ludności wynosił więc 21.76 %**. Dla porównania na koniec 2012 roku odsetek osób w wieku poprodukcyjnym do ogólnej liczby ludności wynosił 19,76%.

Tempo wzrostu liczby ludności w starszym wieku pozwala stwierdzić, iż w przyszłości region koniński należeć może do regionów o intensywnym procesie starzenia się ludności. W związku z tym należy jak najwcześniej podejmować działania zmierzające do poprawy jakości życia osób starszych. Diagnoza obecnej sytuacji mieszkańców Konina w wieku poprodukcyjnym, w różnych jej aspektach, przybliży odpowiedź na pytanie o realny wymiar

pojęcia „godziwej egzystencji” w/w grupy społecznej. Seniorzy tworzą grupę wobec której należy stosować zróżnicowane podejście, z jednej strony stwarzać warunki do utrzymania wszechstronnej aktywności, a z drugiej – zapewnić wsparcie i opiekę osobom niesamodzielnym.

Niniejszy program wychodzi naprzeciw problemom pierwszej grupy osób, czyli daje możliwości rozwijania własnej aktywności poprzez uświadomienie osobom starszym, iż wiek podeszły nie musi oznaczać bierności, choroby, samotności, a wręcz przeciwnie może to być czas aktywnej realizacji własnych marzeń i pasji. Jest to kolejna edycja programu „Złota jesień życia” realizowanego w Klubie Integracji Społecznej Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Koninie. Poprzednie edycje realizowane były w latach 2010-2012 i 2013-2015r. Beneficjenci programu brali udział między innymi w warsztatach psychoedukacyjnych z zakresu komunikacji i integracji, asertywności oraz radzenia sobie ze stresem, mieli okazję zapoznać się z systemem ćwiczeń zdrowotnych Tai –Chi, brali również udział w zajęciach ruchowych Nordic Walking oraz w kursie samoobrony. Uczestniczyli również w wydarzeniach kulturalnych oraz imprezach okolicznościowych. Podnosili swoje umiejętności kluczowe, ucząc się języków obcych i obsługi komputera. Program przyczynił się do zwiększenia aktywności seniorów, którzy poznali się wzajemnie, zintegrowali, utrzymując dalszy ze sobą kontakt. Program cieszy się ogromnym zainteresowaniem seniorów, dotychczas wzięło w nim udział 80 osób.

Niniejszy program wpisuje się w założenia Strategii Rozwiązywania Problemów Społecznych Mieszkańców Konina na lata 2015-2025 przyjętej Uchwałą Nr 903 Rady Miasta Konina z dnia 29.10.2014r. – obszar starość (cel 2. Tworzenie warunków do aktywnego udziału seniorów w życiu społecznym). Mając na uwadze potrzeby zgłaszane przez seniorów z terenu miasta Konina i opierając się na powyższej strategii, Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Koninie postanowił ponowić realizację programu skierowanego dla seniorów z terenu Konina, który będzie realizowany w Klubie Integracji Społecznej.

CEL GŁÓWNY PROGRAMU

Zwiększenie możliwości aktywnego uczestnictwa osób starszych w życiu społecznym i kulturalnym oraz nabycie nowych umiejętności przez seniorów z terenu miasta Konina poprzez ukończenie cyklu zajęć w Klubie Integracji Społecznej.

CELE SZCZEGÓŁOWE

1. Działania o charakterze terapeutycznym i psychoedukacyjnym, zmierzające do zwiększenia poczucia własnej wartości i samooceny osób starszych.
2. Poznanie technik radzenia sobie ze stresem.
3. Poznawanie nowych alternatyw spędzania czasu wolnego poprzez organizowanie wyjść do kina i imprez okolicznościowych.
4. Motywowanie do utrzymania adekwatnej do stanu zdrowia aktywności fizycznej, edukacja ludzi starszych w zakresie zachowań prozdrowotnych.
5. Działania mające na celu rozwijanie własnych pasji i zainteresowań, udziału w przedsięwzięciach społecznych i kulturalnych.
6. Podtrzymanie i rozwijanie aktywności intelektualnej seniorów.
7. Budowanie pozytywnego myślenia, przełamanie stereotypów, poznanie własnych predyspozycji i mocnych stron
8. Działania mające na celu integrację i wymianę doświadczeń między młodszymi uczestnikami zajęć w Klubie Integracji Społecznej, a seniorami i ewentualnie realizatorami projektu.
9. Umożliwienie zdobycia nowych lub pogłębienia istniejących umiejętności kluczowych (nauka języków obcych, nauka obsługi komputera i Internetu)

Cele te zostaną osiągnięte poprzez realizację następujących zajęć:

Program modułu zajęciowego w Klubie Integracji Społecznej Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Koninie dla seniorów z terenu Konina

<i>L. p.</i>	<i>Rodzaje i formy zajęć</i>	<i>Realizatorzy</i>
1.	Warsztaty psychoedukacyjne „Komunikacja i integracja”.	Pedagog, psycholog Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Koninie
2.	Warsztaty „Radzenie sobie ze stresem”.	Psycholog Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Koninie lub w ramach współpracy z instytucjami
3.	Warsztaty asertywności.	Pedagog, psycholog Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Koninie lub w ramach współpracy z instytucjami
4.	Spotkanie informacyjne na temat korzystania z instytucjonalnych, jak i oferowanych przez organizacje pozarządowe form wsparcia i pomocy.	Pracownicy Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Koninie
5.	Spotkanie informacyjne z Miejskim Rzecznikiem Konsumentów.	Miejski Rzecznik Konsumentów
6.	Indywidualne porady prawne.	Prawnik Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Koninie
7.	Oblicza starości – wykład.	Gerontolog – wykładowca z PWSZ w Koninie
8.	Edukacja zdrowotna – zajęcia z udzielania pierwszej pomocy, bezpłatne badanie słuchu wraz z wykładem.	Ratownik medyczny, protetyk słuchowy - w ramach wolontariatu.
9.	Spotkanie informacyjne z funkcjonariuszem wydziału Prewencji Komendy Miejskiej Policji w Koninie.	Funkcjonariusz Komendy Miejskiej Policji w Koninie
10.	Przeciwdziałanie przemocy wobec osób starszych - krótki kurs samoobrony.	Funkcjonariusz Komendy Miejskiej Policji w Koninie
11.	„Makijaż seniorki” - krótki kurs wizażu dla pań.	Kosmetolog - pozyskany wolontariusz
12.	Warsztaty relaksacyjne i ruchowe - joga, nordic walking lub inna forma ćwiczeń fizycznych.	Pozyskany wolontariusz
13.	Wizyta w wybranych, lokalnych mediach w celu zapoznania się z ich działalnością.	Lokalne media

<i>L. p.</i>	<i>Rodzaje i formy zajęć</i>	<i>Realizatorzy</i>
14.	Propagowanie alternatywnych form spędzania czasu wolnego, np. wyjście do kina.	Pracownicy Klubu Integracji Społecznej Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Koninie
15.	Biblioteka seniora.	Pracownik Miejskiej Biblioteki Publicznej w Koninie
16.	Spotkania poetyckie.	Poetka z terenu miasta Konina
17.	Wizyta w Archiwum Państwowym w Poznaniu – Oddział w Koninie	Pracownicy archiwum
18.	Możliwość skorzystania z zajęć podnoszących umiejętności: nauka języków obcych, nauka obsługi komputera oraz Internetu, w zależności od możliwości inne zajęcia tematyczne planowane na bieżąco, z uwzględnieniem oczekiwań i predyspozycji uczestników.	Informatyk Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Koninie, oraz pozyskani wolontariusze z Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Koninie
19.	Spotkania okolicznościowe przy muzyce.	Pracownicy Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Koninie, wolontariusz – uczeń szkoły muzycznej w Koninie
20.	Spacery i wycieczki - np.: zwiedzanie Muzeum w Gosławicach, uczestnictwo w imprezach kulturalnych organizowanych na terenie miasta.	Pracownicy Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Koninie
21.	Spotkanie z funkcjonariuszem Komendy Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Koninie – wykład na temat bezpieczeństwa przeciwpożarowego.	Funkcjonariusz Komendy Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Koninie
22.	Spotkanie z dietetykiem – wykład na temat zasad prawidłowego żywienia osób starszych.	Dietetyk - w ramach wolontariatu
23.	Udział w imprezach plenerowych organizowanych w Koninie.	Pracownicy Klubu Integracji Społecznej Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Koninie

Powyższe cele i działania mogą ulec modyfikacji w trakcie realizacji programu w zależności od potrzeb i predyspozycji uczestników.

ODBIORCY PROGRAMU

Program skierowany jest dla seniorów (60 +) z miasta Konina.

Maksymalna liczba uczestników grupy biorącej udział w programie to 15 osób, w okresie od roku do dwóch lat.

REALIZATOR PROGRAMU

Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Koninie – Klub Integracji Społecznej.

PARTNERZY W REALIZACJI PROGRAMU

Instytucje i organizacje z terenu Konina oraz pozyskani wolontariusze.

ZASIĘG

Miasto Konin.

PLANOWANE EFEKY

- odbudowanie pozytywnego wizerunku własnej osoby,
- wzmocnienie poczucia własnej wartości, odkrycie swych mocnych stron i wykorzystywanie tej wiedzy w życiu codziennym,
- zwiększenie aktywności fizycznej i intelektualnej seniorów,
- integracja i wymiana doświadczeń między starszymi, a młodszymi uczestnikami zajęć w Klubie Integracji Społecznej,
- poznanie nowych alternatywnych form spędzania czasu wolnego,
- nabycie nowych umiejętności (nauka języka obcego, nauka obsługi komputera i Internetu),
- nabycie umiejętności korzystania z instytucjonalnych, jak i oferowanych przez organizacje pozarządowe form wsparcia i pomocy,
- poznanie nowych, konstruktywnych sposobów radzenia sobie w sytuacjach trudnych, a tym samym zwiększenie bezpieczeństwa.

KOSZTY PROGRAMU

Realizacja programu finansowana jest w ramach budżetu jednostki organizacyjnej samorządu terytorialnego – Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Koninie, a także ze środków przeznaczonych na realizację Miejskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

Niektóre zadania w ramach powyższego programu realizowane będą w ramach współpracy i wolontariatu - nie będą wymagały dodatkowych nakładów środków finansowych.

MONITORING I EWALUACJA

Monitorowanie wpływu prowadzonych zajęć na odzyskanie umiejętności prawidłowego funkcjonowania przez uczestników programu. Informacje uzyskane z powyższych działań będą wykorzystane do ewentualnych zmian w zajęciach realizowanych w ramach programu i kolejnej jego edycji.

Opracowanie:

Katarzyna Grabowska
Lila Kubicka
Edyta Kitzman
Justyna Makulska

Konsultacje:

Anna Kwaśniewska
Magdalena Zbyszewska

Styczeń 2016