



***„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 2020 r. – grudzień 2025 r.”***

*Październik 2019*



---

## **WPROWADZENIE I OPIS PROBLEMU**

Proces starzenia się ludności jest coraz bardziej zauważalny. Wzrost liczby osób starszych w ogólnej liczbie ludności Polski spowodował zwiększenie zainteresowania się problematyką osób starszych i funkcjonowania seniora w społeczeństwie. Według Głównego Urzędu Statystycznego (GUS) znacznie wydłuża się średnia długość życia Polaków. Postęp w dziedzinie medycyny, umożliwiającą wcześniejsze i dokładniejsze diagnozowanie chorób, a tym samym skuteczniejsze ich leczenie, jak również prowadzenie zdrowszego stylu życia, zmiana diety oraz działania programowe prowadzące do zapewnienia lepszych warunków życia, pracy, kształcenia, kultury fizycznej oraz wypoczynku i rekreacji wpływają na poprawę kondycji zdrowotnej Polaków i ich dłuższe życie.

Również obecna sytuacja demograficzna regionu konińskiego wydaje się być szczególnie silnym argumentem w dyskusji nad jakością życia w okresie starości. Proces starzenia się Koninian ma charakter ciągły i postępujący. Według danych GUS ogólna liczba ludności naszego miasta na koniec 2018 roku wynosiła 74 151 mieszkańców. Liczba mieszkańców Konina w wieku poprodukcyjnym wynosiła w tym czasie 18 876, czyli blisko 25,5% ogółu mieszkańców, z czego 6 107 osób to mężczyźni, a 12 769 kobiety. Dla porównania na koniec 2016 roku liczba mieszkańców Konina w wieku poprodukcyjnym wynosiła 17 864, czyli niewiele ponad 24%. Zauważalny wzrost tempa starzenia się ludności w regionie konińskim wskazuje na konieczność podejmowania działań zmierzających do poprawy jakości życia osób starszych. 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 możliwość rozwijania własnej aktywności poprzez uświadomienie osobom starszym, iż wiek podeszły nie jest przeszkodą w samorealizacji, spełnianiu potrzeb i realizowaniu pasji. Otwiera przed osobami starszymi, często samotnymi, nowe możliwości, oferując seniorom twórczą, sensowną i aktywizującą formę spędzania czasu wolnego, a także wiedzę i umiejętności, podnoszące jakość ich życia.

Jest to kontynuacja programu „Złota jesień życia”, realizowanego w Klubie Integracji Społecznej Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Koninie w okresie styczeń 2016 - grudzień 2019 r., przyjętego Uchwałą Nr 251 Rady Miasta Konina z dnia 27 stycznia 2016 r. Poprzednie edycje realizowane były w latach 2010 – 2019 r. Z roku na rok zauważalne jest coraz większe zainteresowanie tej grupy społecznej udziałem w programie. Dotychczas wzięło w nim udział 145 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 29.10.2014 r. – obszar starość (cel 2. Tworzenie warunków do aktywnego udziału seniorów w życiu społecznym). Mając na uwadze potrzeby zgłaszane przez seniorów i opierając się na powyższej strategii, Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Koninie podjął decyzję, by ponowić realizację programu, który będzie kontynuowany w Klubie Integracji Społecznej.

## ***CEL GŁÓWNY PROGRAMU***

Zwiększenie możliwości aktywnego uczestnictwa osób starszych w życiu społecznym i kulturalnym oraz nabycie nowych umiejętności poprzez ukończenie cyklu zajęć w Klubie Integracji Społecznej.

## ***CELE SZCZEGÓŁOWE***

1. Wzmocnienie poczucia własnej wartości, odkrycie swych mocnych stron i wykorzystywanie tej wiedzy w życiu codziennym.
2. Wzmocnienie lub poprawa relacji rodzinnych.
3. Poznanie nowych, konstruktywnych sposobów radzenia sobie w sytuacjach trudnych, akceptacja nowej sytuacji życiowej.
4. Poznanie nowych form spędzania czasu wolnego, nabycie nowych umiejętności korzystania z instytucjonalnych, jak i oferowanych przez organizacje pozarządowe, form wsparcia.
5. Motywowanie do utrzymania adekwatnej do stanu zdrowia aktywności fizycznej, edukacja w zakresie zachowań prozdrowotnych.
6. Działania mające na celu rozwijanie własnych pasji i zainteresowań poprzez udział w przedsięwzięciach społecznych i kulturalnych.
7. Podtrzymanie i rozwijanie aktywności intelektualnej seniorów.
8. Budowanie pozytywnego myślenia, przełamywanie stereotypów, poznawanie własnych predyspozycji i mocnych stron.
9. Integracja i wymiana doświadczeń między uczestnikami oraz integracja międzypokoleniowa.



*Cele 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>Lp.</i>	<i>Zadania do realizacji</i>	<i>Realizatorzy zadania</i>
1.	Warsztat z zakresu „Komunikacji i integracji”.	Pracownicy Klubu Integracji Społecznej Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Koninie
2.	Warsztat „Radzenie sobie ze stresem”.	Psycholog Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Koninie
3	Warsztaty twórcze.	Pracownicy Klubu Integracji Społecznej Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Koninie lub w ramach współpracy z instytucjami
4.	Warsztaty asertywności.	Pracownicy Klubu Integracji Społecznej Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Koninie lub w ramach współpracy z instytucjami
5.	Warsztaty relaksacyjne i ruchowe – joga, nordic walking lub inna forma ćwiczeń fizycznych.	Wolontariusze
6.	Spotkanie informacyjne na temat korzystania z instytucjonalnych, jak i oferowanych przez organizacje pozarządowe, form wsparcia i pomocy dla seniorów.	Pracownicy Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Koninie
7.	Spotkania tematyczne (np.: historia Konina, turystyka i podróże).	Wolontariusze
8.	Spotkania poetyckie.	Poeci z terenu miasta Konina
9.	Wykład na temat zasad prawidłowego żywienia osób starszych.	Wolontariusze
10.	Spotkanie informacyjne dotyczące ochrony praw i interesów konsumentów.	Miejski Rzecznik Praw Konsumentów
11.	Spotkanie informacyjne dotyczące zagrożeń oraz środków wczesnego zapobiegania sytuacjom kryzysowym.	Pracownicy Wydziału Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego Urzędu Miejskiego w Koninie



<i>Lp.</i>	<i>Zadania do realizacji</i>	<i>Realizatorzy zadania</i>
12.	Wykłady na temat bezpieczeństwa.	Funkcjonariusz Komendy Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Koninie, Funkcjonariusz Komendy Miejskiej Policji w Koninie
13.	Spotkanie - „Twórczość z szuflady seniora”.	Pracownicy Klubu Integracji Społecznej Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Koninie
14.	Spotkania okolicznościowe.	Pracownicy Klubu Integracji Społecznej Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Koninie i wolontariusze
15.	Biblioteka seniora.	Pracownicy Miejskiej Biblioteki Publicznej w Koninie
16.	Indywidualne porady prawne.	Radca prawny Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Koninie
17.	Udział w wykładach otwartych z różnych dziedzin wiedzy.	Stowarzyszenie – Koniński Uniwersytet Trzeciego Wieku
18.	Wykład „Mądrość życiowa - dar jesieni życia”.	Wykładowca Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Koninie
19.	Wykład „Przechrzyć Alzheimera”.	Wolontariusze
20.	Edukacja zdrowotna.	Wolontariusze - ratownik medyczny, protetyk słuchowy
21.	„Makijaż seniorki”.	Pracownik Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Koninie lub wolontariusz
22.	Przeciwdziałanie przemocy wobec osób starszych - krótki kurs samoobrony.	Wolontariusze
23.	Udział w imprezach plenerowych i integracyjnych organizowanych w Koninie, propagowanie alternatywnych form spędzania czasu wolnego, np. wyjście do kina, muzeum, na koncerty, wystawy, spektakle, spacer i wycieczki.	Pracownicy Klubu Integracji Społecznej Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Koninie oraz pracownicy instytucji i organizacji z terenu Konina

*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.

## ***REALIZATOR PROGRAMU***

Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Koninie – Klub Integracji Społecznej.

## ***PARTNERZY W REALIZACJI PROGRAMU***

Instytucje i organizacje z terenu Konina oraz wolontariusze.

## ***ZASIĘG***

Miasto Konin.

## ***PLANOWANE EFEKTY***

- 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 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 środków finansowych.



---

## **MONITORING I EWALUACJA**

Monitorowanie wpływu prowadzonych zajęć na zwiększenie aktywności w życiu społecznym i kulturalnym uczestników programu. Informacje uzyskane z powyższych działań będą wykorzystane do ewentualnych zmian w zajęciach realizowanych w ramach programu i kolejnej jego edycji.

### ***Opracowanie:***

Edyta Kitzman

Lila Kubicka

Małgorzata Tyczewska

Justyna Makulska

### ***Konsultacje:***

Małgorzata Rychlińska

Magdalena Zbyszewska