



MAŁGORZATA TROCZYŃSKA

Senioralna rewitalizacja społeczna

Jak włączyć i jak współpracować.

Spis treści

CZĘŚĆ 1

Gerontologia społeczna –wstęp

CZĘŚĆ 2

Seniorzy – segmentacja i
postawy względem starości

CZĘŚĆ 3

Praca animacyjna z
seniorami

CZĘŚĆ 4

Dobre praktyki

Kiedy zaczyna się starość?



WHO: 60 rok życia

**60 – 75:
wiek podeszły (wczesna starość)**

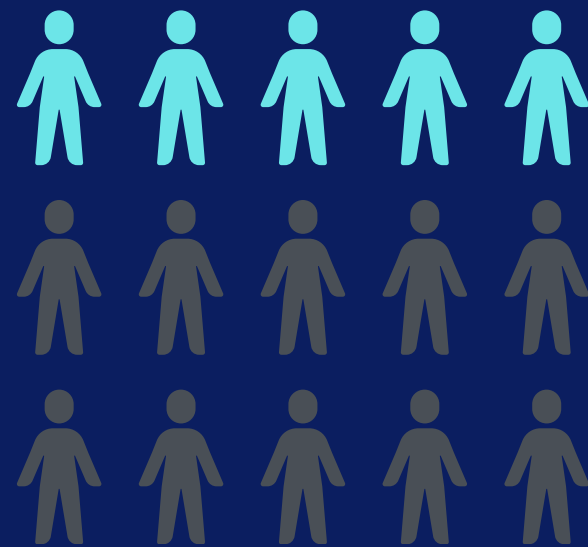
**75 – 90:
wiek starczy (późna starość)**

**90 i więcej:
wiek sędziwy (długowieczność)**



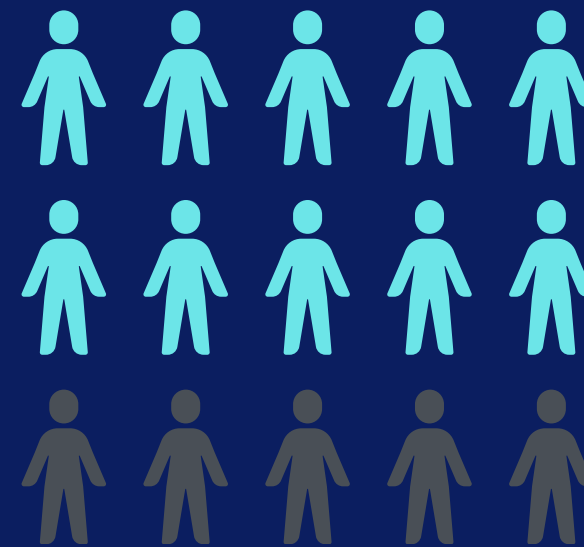
**Nie przeludnienie ale tempo starzenia się
społeczeństwa to główne wyzwanie
demograficzne**

PRZYROST POPULACJI 60+ NA ŚWIECIE



962 milionów

2017



2,1 miliarda

2050



3,1 miliarda

2100

<https://www.menti.com>

KOD: 4186 4116

**Starość to nie jest łatwa rzecz. (...)
zawsze to jest (...) nowe. Jak gdyby
się starość odbywała tylko naokoło,
nie w nas. A my zostajemy tacy
sami: my – i nasze zdziwienie. (...)
Właśnie – my zostajemy tacy sami.**

– Zofia Naukowska, Dom Kobiet



Nie ma kogoś takiego jak typowy "starszy człowiek": starość to proces.

Starzenie się jest bardzo indywidualne, zróżnicowane w zależności od sytuacji społecznej, ekonomicznej, geograficznej, politycznej

Przykład segmentacji

- **Starzy na własne życzenie/wycofani**
- **Niesprawni/zależni**
- **Etatowa babcia**
- **Średnioaktywni**
- **Hobbiści/ukierunkowani**
- **Aktywni**

źródło: <https://przemysl.pl/download/attachment/55814/raport-z-badan-wsrod-seniorow-w-przemyslu.pdf>

POSTAWY WOBEC WŁASNEJ STAROŚCI

Wg. Brytyjskiego gerontologa Denisa B. Bromley'a

POSTAWA KONSTRUKTYWNA

Przejawiają ją osoby, które swój bilans życiowy oceniają jako dodatni, akceptują własną starość, optymistycznie patrzą w przyszłość, mają satysfakcjonujące kontakty z innymi ludźmi.

POSTAWA ZALEŻNOŚCI

Przymują ją osoby bierne i uległe, polegają na środowisku rodzinnym, co umożliwia im utrzymanie harmonii wewnętrznej, bez wrogości i lęków.

POSTAWA OBRONNA

Cechuje ludzi o poglądach konwencjonalnych, sztywnych w nawykach i przyzwyczajeniach. Tacy ludzie boją się śmierci i zniedołężnienia. Własne lęki maskują wzmożoną aktywnością i stałym zaabsorbowaniem zewnętrznymi czynnościami.

POSTAWA WROGOŚCI

Taką postawę przejawiają osoby pełne pretensji do świata, agresywne, podejrzliwe; za wszelkie swoje niepowodzenia obwiniają innych ludzi, instytucje lub układy społeczne. Buntują się przeciwko starości, bojąc się równocześnie śmierci.

POSTAWA WROGOŚCI WOBEC SAMEGO SIEBIE

Manifestowana jest przez osoby o ujemnym bilansie życiowym, które biernie przyjmują swój los. Czują się osamotnione, zbędne, często chorują na depresję. Śmierć jest dla nich wyzwoleniem od cierpienia.



ANIMACJA SENIORÓW

Czym jest i jakie są
jej najważniejsze
cele?





ANIMACJA **czym właściwie jest?**

anima – dusza,
animatio – ożywienie,
animus – wigor
czasownik animo, -are, który w łacinie ma
dwa znaczenia: 1) dąć, dmuchać, 2)
tchnąć życie w coś, obdarzyć duszą,
powoływać do życia



ANIMACJĘ
zaczynamy włączać kiedy w naszym życiu
zaczynamy dostrzegać
CZAS WOLNY

Animacja ma dążyć do samodzielności, kreatywności i motywacji każdego seniora.

Animacja ma wyzwalać potencjał który jest lub może być ukryty, ma pobudzać i wzmacniać to co jest słabe.

Konsekwentne, nieustanne i systematyczne działania animacyjne oraz terapeutyczne mają sprawiać, że seniorzy będą przeobrażać swoje życie osobiste i społeczne.



ANIMACJA SENIORÓW

Po co?

- jak najlepsza kondycja zdrowotna
- jak najdłuższa samodzielność
- aktywność społeczna seniorów
- produktywność (wolontariat, senior lider)

Aktywny senior przyczynia się nie tylko do zminimalizowania kosztów opieki nad sobą, ale jest również prężnym członkiem społeczeństwa, któremu chce przekazać swoje doświadczenie i umiejętności.

DOBRY ANIMATOR CZYLI JAKI ?

Znajomość procesu zmiany

Empatia

Szacunek do odmienności i zgoda na inność

Pozytywna energia

Dobry obserwator

Rozwijanie innych, dostrzeganie potencjału

Schowanie do kieszeni swojego ego ;-)

Relacje

Diagnozowanie potrzeb i definiowanie celu

Znajomość technik i narzędzi animacyjnych

Rozwój osobisty, zwiększanie kompetencji



Animować możesz różne grupy, w różnych środowiskach i z różnym potencjałem, ale niezależnie od tego, gdzie i z kim działasz, musisz dostrzegać i wierzyć w potencjał tych, z którymi zmierzasz ku zmianie!



WOŁONTARIAT SENIORALNY



WOLONTARIAT

JAK ANGAŻOWAĆ JESZCZE MOCNIEJ?

- porozumienia wolontariackie
- profilowanie wolontariuszy
- ankiety kompetencji i motywacji
- regularne spotkania
- podział ról podczas akcji wolontariackich
- bank pomysłów
- tablica z rzeczami do zrobienia
- "dziękuję"



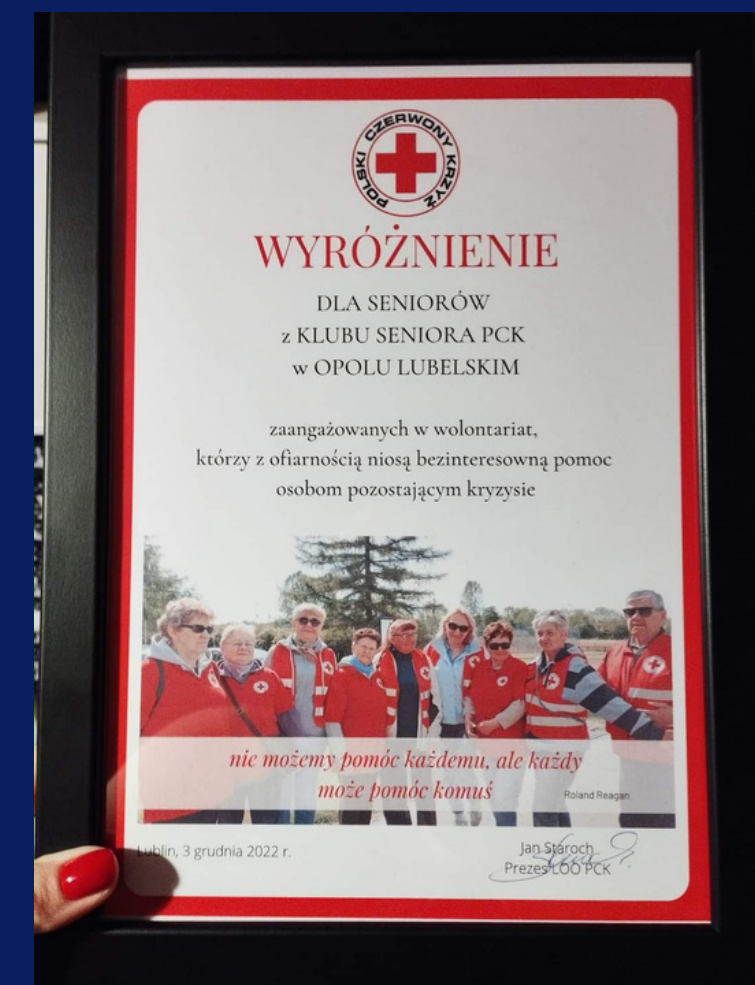








WOŁONTARIAT POTRZEBUJE MOTYWACJI !





**PRZYKŁADY
DZIAŁAŃ**

**DOBRE
PRAKTYKI**

OKOLICA NAS ZACHWYCA



OKOLICA NAS ZACHWYCA



BARWA
białożółty
jasnożółty
ciemnożółty
żółtoczerwony
jasnoczerwony
jasnowisniowy
wisniowy
ciemnowisniowy
ciemnoczerwony

Tablica Orientacji

OKOLICA NAS ZACHWYCA



OKOLICA NAS ZACHWYCA



Wizyta studyjna SUWAŁKI



MIEJSKIE ZIÓŁKA



MIEJSKIE ZIÓŁKA



MIEJSKIE ZIÓŁKA



Aktywność jest jednym z niezbędnych warunków starzenia się w zdrowiu.

Doniosłą rolę w tym procesie odgrywa także współpraca i integracja zarówno wewnątrz-, jak i międzypokoleniowa.



PODSUMUJMY

Czy istnieje przepis na włączenie i dobrą współpracę z seniorami ?

1

Znajomość procesu
starzenia się,
segmentacji i
postaw seniorów
względem starości

2

Znajomość procesu
zmiany, diagnoza
potrzeb,
definiowanie celów,
misja i wizja

3

Przestrzeń do
animacji i
zagospodarowania
czasu wolnego
seniorów

4

Wykwalifikowany
animator(ka)
Relacje

Gdzie szukać wsparcia naszych działań?

Oczywiście w Internecie;)

TOWARZYSTWO INICJATYW TWÓRCZYCH Ę:
SENIORZY W AKCJI
SENIORZY W SIECI
UTW DLA SPOŁECZNOŚCI
KURS PROJEKTOWANIE STAROŚCI DLA KADR KULTURY
TANDEM. MENTORING 55+
ARCHIPELAG POKOLEŃ

Granty.pl na Facebooku
Szkoły liderów dla seniorów



WARSZTAT nr 1

ODWRÓCONA BURZA MÓZGÓW

**Jak
moglibyśmy/mogłybyśmy
utrudnić seniorom i
seniorkom uczestnictwo w
wydarzeniach
lokalnych/kulturalnych?**

WARSZTAT nr 2

TWORZENIE PERSONY

Persona jest to swego rodzaju reprezentacja odbiorcy naszych działań.

Persona zawiera informacje o naszym typowym odbiorcy, jak: cele, potrzeby, obawy, wiek oraz dane demograficzne.

Im bardziej ludzka będzie persona tym lepiej !

Dlaczego warto tworzyć persony?

- **Dzięki stworzeniu persony/person jasno określasz, kim są grupy docelowe twojego projektu i która z nich jest najważniejsza. Eliminujesz tym samym grupy, dla których nie projektujesz swojego rozwiązania.**
- **Tworząc persony lepiej poznajesz swoich odbiorców, ich cele, potrzeby, motywacje. Ta wiedza pozwoli Ci podjąć słuszne decyzje projektowe: ilekroć zastanawiasz się czy np. wprowadzić dodatkową funkcjonalność, zastanów się, czy jest ona potrzebna twojej personie/personom. w personę i sprawdzić, w jaki sposób byłaby skłonna skorzystać z nowej funkcjonalności.**
- **Wyrównujesz wiedzę w zespole projektowym nt. grupy docelowej.**

KAŻDA Z GRUP TWORZY PERSONĘ W OPARCIU O SEGMENTACJĘ SENIORÓW.

**UCZESTNICY WARSZTATÓW OTRZYMUJĄ SZABLONY,
NA KTÓRYCH TWORZĄ PERSONĘ, DOBIERAJĄC ZDJĘCIE
WYPISUJĄC JAK NAJWIĘCEJ SZCZEGÓŁOWYCH INFORMACJI
NA JEJ TEMAT ZGODNIE ZE SCHEMATEM .**

WARSZTAT nr 3

**PROJEKTOWANIE DZIAŁAŃ W OPARCIU O
PROFIL STWORZONEJ PRZEZ NAS PERSONY.**

**SPRÓBUJCIÉ ZAPROJEKTOWAĆ JAKIÉŚ
WYDARZENIE/WARSZTATY/SPOTKANIE
SKIEROWANE DO WASZEJ PERSONY.**

**OKREŚLCIÉ JEGO CEL, SPOSÓB DOTARCIA Z INFORMACJĄ O NIM, TERMIN,
DZIEŃ TYGODNIA, GODZINÉ, MIEJSCE ITP.**

**POMYŚLCIÉ O TYM W JAKI SPOSÓB WASZA PERSONA DOTRZE NA TO
WYDARZENIE, JAKĄ CZCIONKĄ POWINNO BYĆ NAPISANE ZAPROSZENIE,
JAKIEGO JĘZYKA UŻYJECIÉ, JAK ZASPOKOICIE JEJ POTRZEBY ITP.**

Prezentację przygotowała



Małgorzata Troczyńska

Specjalistka ds. Programowych PCK
Animatorka Klubu Seniora CZAS
Prezeska Fundacji MAM MOC
