

**„ZŁOTA JESIEŃ ŻYCIA” - PROGRAM ZAJĘĆ DLA SENIORÓW  
Z TERENU MIASTA KONINA REALIZOWANY  
W KLUBIE INTEGRACJI SPOŁECZNEJ MIEJSKIEGO  
OŚRODKA POMOCY RODZINIE W KONINIE  
W OKRESIE LUTY 2013 – GRUDZIEŃ 2015r.**

**WSTĘP**

Klub Integracji Społecznej został uruchomiony na podstawie Zarządzenia Nr 415/IV/2006 Prezydenta Miasta Konina z dnia 18 maja 2006 roku.

Klub Integracji Społecznej funkcjonuje w strukturach Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Koninie, a głównym celem jego działalności jest reintegracja zawodowa i społeczna osób długotrwale bezrobotnych, a także dotkniętych innymi problemami.

Realizując różnorodne programy Klub Integracji Społecznej wychodzi naprzeciw problemom osób z grup szczególnego ryzyka.

Zadania realizowane przez Klub Integracji Społecznej wynikają także z przyjętej Uchwałą Rady Miasta Konina Nr 720 z dnia 3 października 2006 roku „Lokalnej Strategii Rozwiązywania Problemów Społecznych dla Miasta Konina na lata 2006 – 2015”, w części dotyczącej programów pomocy społecznej, profilaktyki rozwiązywania problemów alkoholowych i innych, których celem jest integracja osób i rodzin z grup szczególnego ryzyka. Jedną z części strategii „O godne życie ludzi starszych - strategia poprawy jakości życia” skierowana jest dla seniorów i jej celem głównym jest rewitalizacja życia ludzi starszych poprzez rozwijanie własnej aktywności, budowanie i wzmacnianie kompetencji niezbędnych do opieki i wsparcia seniora w rodzinie oraz społeczności lokalnej. Przy opracowywaniu strategii Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Koninie współpracując z radnymi Rady Miasta Konina, z placówkami i instytucjami działającymi na rzecz osób starszych, organizacjami pozarządowymi i Państwową Wyższą Szkołą Zawodową w Koninie opracował diagnozę problemów społecznych osób starszych. Było to niezbędne do zaproponowania optymalnej wersji prognozy i budowy strategii. Mając na uwadze potrzeby zgłaszane przez seniorów z terenu miasta Konina i opierając się na powyższej strategii, Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Koninie postanowił ponownie realizację programu skierowanego dla seniorów z terenu Konina, który będzie realizowany w Klubie Integracji

Społecznej.

Niniejszy program stanowi zmodyfikowaną wersję Programu „Złota jesień życia” realizowanego w Klubie Integracji Społecznej Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Koninie wprowadzonego Zarządzeniem Nr 302/V/2010 Prezydenta Miasta Konina z dnia 07 października 2010r. i realizowanego w okresie styczeń 2011 – grudzień 2012r. W programie wzięły udział 2 grupy seniorów z terenu miasta – łącznie 24 osoby. Powyższy program zdobył I miejsce w etapie okręgowym konkursu „Samorząd przyjazny edukacji osób starszych i integracji międzypokoleniowej”.

### ***OPIS PROBLEMU***

O tym, że starość jest nieunikniona wie każdy z nas, starzejemy się wszyscy. Starość przebiega w różny sposób, ma różne oblicza. Do najważniejszych problemów ludzi starszych można zaliczyć samotność, chorobę, niepełnosprawność, życie w ubóstwie, poczucie nieprzydatności. Wszystkie te problemy wskazują na uogólnienia i marginalizację osób starszych czego przykładem może być stopniowe eliminowanie ich z aktywnego życia zawodowego i społecznego w momencie przekraczania granicy wieku emerytalnego. Osoby starsze boją się nie tylko chorób i niepełnosprawności, ale także osamotnienia i nietolerancji. Jest to okres trudny i człowiek musi zostać do niego odpowiednio przygotowany. W okresie tym człowiek dokonuje analizy i podsumowania dotychczasowego życia. Czasami podkreśla się jej negatywny wymiar związany z doświadczaniem różnorodnych strat. Starość może być także postrzegana jako czas podejmowania nowych wyzwań i ról społecznych oraz odpoczynku od pracy zawodowej. Zdarza się, że ludzie starsi w społeczeństwie postrzegani są jako osoby zbędne i bierne, a zapomina się o ich bagażu doświadczeń i bogatym zasobie posiadanej wiedzy.

Obecna sytuacja demograficzna regionu konińskiego wydaje się być szczególnie silnym argumentem w dyskusji nad jakością życia w okresie starości. Proces starzenia się społeczeństwa ma charakter ciągły i postępujący. Tempo wzrostu 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.

Pomimo tego, iż część seniorów z terenu naszego miasta należy do różnego rodzaju stowarzyszeń, klubów, wspólnot, Uniwersytetu III Wieku, nadal styl życia przeważającej liczby osób w podeszłym wieku charakteryzuje niewielka aktywność. Seniorzy większość

czasu spędzają w swoich domach. Tymczasem ludziom tym potrzebna jest akceptacja otoczenia i konieczność aktywnego uczestnictwa w życiu, we wszystkich jego dziedzinach. Sami ludzie starsi powinni się lepiej organizować i prowadzić aktywną działalność, aby w świadomości młodych zniknął obraz zniedołężniałych i zakompleksionych staruszków. Aby zachęcić osoby starsze do większej aktywności, a młodzież do nawiązywania kontaktów z osobami starszymi, konieczne jest wprowadzanie i realizowanie nowych programów skierowanych dla starszej części naszego społeczeństwa. Dotychczasowe doświadczenie w pracy z osobami starszymi wskazuje na to, iż realizacja programu jest w pełni uzasadniona i potrzebna.

Niniejszy program wychodzi naprzeciw problemom osób starszych i ich rodzinom oraz ma na celu przeciwdziałanie wycofaniu z życia społecznego, rozwijanie własnej aktywności osób starszych, a także przełamanie stereotypów dotyczących „jesieni życia”. – jako okresu wypełnionego chorobami. Realizacja programu jest jednocześnie profilaktyką przed samotnością i bezczynnością poprzez wsparcie seniora w rodzinie i w społeczności lokalnej.

### ***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. Zapewnienie wymiany doświadczeń między osobami starszymi poprzez utworzenie samopomocowej grupy wsparcia.
3. Poznanie technik radzenia sobie ze stresem.
4. Poznawanie nowych alternatyw spędzania czasu wolnego poprzez organizowanie wyjść do kina i imprez okolicznościowych.
5. Motywowanie do utrzymania adekwatnej do stanu zdrowia aktywności fizycznej, edukacja ludzi starszych w zakresie zachowań prozdrowotnych.
6. Działania mające na celu rozwijanie własnych pasji i zainteresowań, udziału w przedsięwzięciach społecznych i kulturalnych.
7. Podtrzymanie i rozwijanie aktywności intelektualnej seniorów.

8. Budowanie pozytywnego myślenia, przełamanie stereotypów, poznanie własnych predyspozycji i mocnych stron.
9. Działania mające na celu integrację i wymianę doświadczeń między młodszymi uczestnikami zajęć w Klubie Integracji Społecznej, a seniorami i ewentualnie realizatorami projektu.
10. Działania o charakterze socjalnym, mające na celu indywidualną pomoc w rozwiązywaniu trudnych, konfliktowych sytuacji rodzinnych, w tym pomoc finansowa.

*Cele te zostaną osiągnięte poprzez realizację następujących zajęć:*

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

<i>L. p.</i>	<i>Rodzaje i formy zajęć</i>	<i>Realizatorzy</i>	<i>Ilość godzin</i>
1.	Warsztaty psychoedukacyjne „Komunikacja i integracja”.	Psycholog, terapeuta (w ramach współpracy z WUP lub PWSZ)	9h
2.	Warsztaty „Radzenie sobie ze stresem”.	Psycholog, terapeuta (w ramach współpracy z WUP lub PWSZ)	4h
3.	Warsztaty asertywności.	Psycholog, terapeuta (w ramach współpracy z WUP lub PWSZ)	4h
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	2h
5.	Spotkanie informacyjne z przedstawicielem Uniwersytetu Trzeciego Wieku lub Politechniki III wieku mające na celu zachęcenie seniorów do podejmowania tej formy aktywności.	Przedstawiciel Uniwersytetu III wieku lub Politechniki III wieku	2h
6.	Indywidualne porady prawne.	Prawnik Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Koninie	Według potrzeb
7.	Oblicza starości – wykład	Gerontolog – wykładowca z PWSZ w Koninie	3h

<i>L. p.</i>	<i>Rodzaje i formy zajęć</i>	<i>Realizatorzy</i>	<i>Ilość godzin</i>
8.	Edukacja zdrowotna – zajęcia z udzielania pierwszej pomocy, bezpłatne badanie słuchu wraz z wykładem.	Ratownik medyczny, protetyk słuchowy -w ramach wolontariatu.	6h
9.	Spotkanie informacyjne z funkcjonariuszem wydziału Prewencji Komendy Miejskiej Policji w Koninie.	Funkcjonariusz Komendy Miejskiej Policji w Koninie	2h
10.	Przeciwdziałanie przemocy wobec osób starszych - krótki kurs samoobrony.	Instruktor- pozyskany wolontariusz	5h
11.	„Makijaż seniorki”- krótki kurs wizażu dla pań.	Kosmetolog - pozyskany wolontariusz	2h
12.	Warsztaty relaksacyjne i ruchowe - joga, nordic walking lub inna forma ćwiczeń fizycznych.	Pozyskany wolontariusz	5h
13.	Organizowanie spotkań samopomocowej grupy wsparcia. Działania mające na celu integrację grupy, wsparcie w postaci poradnictwa socjalnego, pomocy finansowej.	Pracownicy Klubu Integracji Społecznej Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Koninie	Na bieżąco
14.	Propagowanie alternatywnych form spędzania czasu wolnego, np. wyjście do kina.	Pracownicy Klubu Integracji Społecznej Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Koninie	Na bieżąco
15.	Biblioteka seniora.	Pracownik Miejskiej Biblioteki Publicznej w Koninie	2h
16.	Spotkania poetyckie.	Poetka z terenu miasta Konina	2h
17.	„Piękno zawarte w obrazach”- spotkanie z konińską malarką.	Malarka z terenu miasta Konina	2h
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	Na bieżąco

<i>L. p.</i>	<i>Rodzaje i formy zajęć</i>	<i>Realizatorzy</i>	<i>Ilość godzin</i>
19.	Spotkania okolicznościowe przy muzyce.	Pracownicy Klubu Integracji Społecznej Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Koninie, wolontariusz – uczeń szkoły muzycznej w Koninie	Na bieżąco
20.	Spacery i wycieczki - np.: zwiedzanie Muzeum w Gosławicach, uczestnictwo w imprezach kulturalnych organizowanych w Centrum Kultury i Sztuki w Koninie.	Pracownicy Klubu Integracji Społecznej Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Koninie	Na bieżąco
21.	Spotkanie z funkcjonariuszem Komendy Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Koninie – wykład na temat bezpieczeństwa przeciwpożarowego.	Funkcjonariusz Komendy Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Koninie	2h
22.	Spotkanie z dietetykiem – wykład na temat zasad prawidłowego żywienia osób starszych.	Dietetyk - w ramach wolontariatu	2h
23.	Udział w imprezach plenerowych organizowanych w Koninie	Pracownicy Klubu Integracji Społecznej Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Koninie	Na bieżąco

***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 12 osób.

Przewidywalna ilość grup od 1 do 3, w zależności od ilości osób chętnych i czasu realizacji edycji programu.

## ***REALIZATORZY – PARTNERZY***

1. Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Koninie.
2. Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Koninie.
3. Wojewódzki Urząd Pracy Oddział Zamiejscowy w Koninie.
4. Firma „Audiola”
5. Komenda Miejska Policji w Koninie
6. Miejska Komenda Państwowej Straży Pożarnej w Koninie
7. Ochotnicza Straż Pożarna z terenu Miasta Konina
8. Kluby Seniora z terenu Konina.
9. Uniwersytet III Wieku i Politechnika III Wieku
10. Szkoła Muzyczna I i II stopnia im. J. Paderewskiego w Koninie
11. Miejska Biblioteka Publiczna w Koninie

## ***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 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.

## ***KOSZTY PROGRAMU***

Realizacja programu finansowana jest w ramach budżetu jednostki organizacyjnej samorządu terytorialnego – Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Koninie – sekcja Klub Integracji Społecznej, 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. Ponadto po zakończeniu programu z uczestnikami zajęć zostanie przeprowadzona ankieta ewaluacyjna.

### **Opracowanie:**

Katarzyna Grabowska  
Katarzyna Klimek  
Lila Kubicka  
Edyta Kitzman

### **Konsultacje:**

Anna Kwaśniewska  
Magdalena Zbyszewska

Luty 2013