



SENIOR
w rozwoju, czyli
przygotowanie do
starości

INKUBATOR POMYSŁÓW

publikacja na temat dalszych możliwych działań
wolontaryjnych seniorów na Opolszczyźnie

facebook.com/fundacjawrozkwoju
www.fundacjawrozkwoju.org

publikacja na temat dalszych możliwych działań wolontaryjnych seniorów na Opolszczyźnie

Dalsze możliwe działania wolontaryjne seniorów na Opolszczyźnie

Wolontariat seniorów to nie tylko działanie na rzecz innych – to także sposób na aktywizację własnego potencjału, budowanie relacji międzypokoleniowych i przeciwdziałanie izolacji społecznej. W projektach takich jak „Senior w rozwoju” seniorzy zyskują nowe kompetencje społeczne, a ich doświadczenie staje się realnym zasobem lokalnych społeczności.

1. Wolontariat w edukacji i aktywizacji społecznej

Cykliczne warsztaty dla rówieśników i młodszych pokoleń

Seniorzy, którzy chętnie dzielą się doświadczeniem życiowym, mogą prowadzić zajęcia takie jak:

- warsztaty komputerowe dla rówieśników (np. bezpieczne korzystanie z internetu),
- spotkania międzypokoleniowe (np. „Senior uczy młodych” – tradycje, rzemiosło, hobby),
- kursy umiejętności społecznych (aktywne starzenie się, komunikacja międzypokoleniowa).

Takie działania wzmacniają kompetencje społeczne uczestników oraz wspierają aktywność obywatelską.



2. Wolontariat społeczny i sąsiedzki

Seniorzy mogą odegrać niezwykle istotną rolę w swoim najbliższym otoczeniu, angażując się w różnorodne formy wolontariatu sąsiedzkiego. Dzięki temu nie tylko wspierają innych, ale również budują więzi społeczne i przeciwdziałają własnej izolacji.

Przykładowe działania:

Wsparcie osób starszych i niepełnosprawnych.

Seniorzy mogą towarzyszyć osobom samotnym lub niesamodzielnym w codziennych czynnościach, takich jak:

- robienie zakupów i załatwianie spraw urzędowych,
- pomoc w korzystaniu z transportu publicznego,
- wspólne spacery i aktywności rekreacyjne, które przeciwdziałają samotności.

Organizacja spotkań lokalnych i klubów dyskusji.

Tworzenie miejsc, w których mieszkańcy mogą się spotykać, wymieniać doświadczeniami i wspólnie spędzać czas, np.:

- kawiarenki sąsiedzkie i kluby seniora,
- wieczory z książką, filmem lub grami planszowymi,
- cykliczne spotkania tematyczne dotyczące zdrowia, kultury czy historii lokalnej.



Wsparcie w korzystaniu z usług publicznych i cyfrowych

- Seniorzy mogą pomagać swoim rówieśnikom lub młodszym mieszkańcom w:
- obsłudze e-usług, bankowości online i portali urzędowych,
- nauce korzystania ze smartfonów, tabletów i komputerów,
- wypełnianiu formularzy i zgłoszeń do lokalnych instytucji.

Korzyści społeczne takich działań

- Tworzenie silnych więzi międzyludzkich w lokalnej społeczności,
- Wzmacnianie poczucia sprawczości i własnej wartości seniorów,
- Przeciwdziałanie samotności i izolacji społecznej osób starszych,
- Wzbogacenie lokalnej społeczności o doświadczenie i wiedzę osób 60+.



3. Wolontariat obywatelski – seniorzy mają głos w społeczności

Seniorzy mają ogromny potencjał, aby aktywnie wpływać na życie lokalnych społeczności. Udział w działaniach obywatelskich pozwala im nie tylko dzielić się doświadczeniem, ale także reprezentować interesy osób starszych w ważnych sprawach publicznych.

Przykładowe formy zaangażowania:

1. Uczestnictwo w panelach konsultacyjnych.

2. Seniorzy mogą brać udział w spotkaniach i konsultacjach organizowanych przez gminy, urzędy lub organizacje pozarządowe, w których omawiane są:

- lokalne programy wsparcia seniorów,
- planowanie przestrzeni publicznej przyjaznej osobom starszym,
- tworzenie inicjatyw społecznych i kulturalnych.

3. Akcje promujące prawa i potrzeby seniorów.

4. Wolontariusze mogą współtworzyć kampanie informacyjne, warsztaty i wydarzenia edukacyjne, które:

- zwiększają świadomość społeczną na temat sytuacji osób starszych,
- promują dostępność usług publicznych, transportu, kultury i edukacji,
- wspierają włączanie seniorów w życie społeczności lokalnej.



5. Szkolenia z zakresu zdrowia, bezpieczeństwa i edukacji obywatelskiej.

6. Seniorzy mogą rozwijać swoje kompetencje obywatelskie poprzez:

- kursy pierwszej pomocy i bezpieczeństwa osobistego,
- warsztaty edukacyjne dotyczące praw seniorów, aktywności społecznej i cyfrowej,
- szkolenia w zakresie zdrowego stylu życia i profilaktyki chorób przewlekłych.

Korzyści z działań obywatelskich

- Wzmacnianie głosu seniorów w lokalnych decyzjach i polityce senioralnej,
- Budowanie pewności siebie i poczucia sprawczości,
- Zwiększenie wpływu społecznego osób starszych na życie społeczności,
- Integracja pokoleniowa poprzez współpracę z młodszymi grupami w projektach publicznych.



4. Wolontariat międzypokoleniowy

Projekty międzypokoleniowe dają seniorom możliwość dzielenia się wiedzą, doświadczeniem i umiejętnościami, jednocześnie ucząc się od młodszych uczestników nowych technologii i sposobów działania. Takie inicjatywy sprzyjają integracji, wymianie doświadczeń i wzmacnianiu więzi społecznych w lokalnych społecznościach.

Przykładowe działania:

1. Programy „Młody pomaga seniorowi”

- nauka obsługi smartfonów, komputerów i aplikacji internetowych,
- wspólne projekty edukacyjne lub artystyczne, np. tworzenie podcastów, filmów lub prezentacji multimedialnych,
- wsparcie w korzystaniu z e-usług i cyfrowych narzędzi administracyjnych.

2. Działania sportowo-rekreacyjne i kluby zainteresowań

- wspólne spacerzy, nordic walking, zajęcia fitness dla seniorów i młodzieży,
- kluby literackie, rękodzielnicze, muzyczne lub fotograficzne, w których uczestniczą różne pokolenia,
- organizacja konkursów, gier planszowych lub turniejów sportowych integrujących pokolenia.



3. Mini-projekty społeczne i kulturalne

- projekty artystyczne – warsztaty malarskie, teatralne, muzyczne, wystawy i występy,
- projekty edukacyjne z zakresu historii lokalnej, tradycji i kultury regionu,
- działania promujące zdrowie – wspólne kampanie informacyjne, warsztaty kulinarne i edukacyjne, spotkania z ekspertami.

Korzyści z inicjatyw międzypokoleniowych

- Przełamywanie stereotypów między pokoleniami,
- Rozwijanie umiejętności cyfrowych, organizacyjnych i społecznych seniorów,
- Wzmacnianie poczucia sprawczości i roli w społeczności lokalnej,
- Budowanie trwałych więzi międzypokoleniowych i poczucia wspólnoty.



5. Wolontariat cyfrowy

Wolontariat cyfrowy to nowoczesna forma zaangażowania, która pozwala seniorom na uczestnictwo w działaniach społecznych bez konieczności wychodzenia z domu. Dzięki niemu osoby starsze rozwijają kompetencje cyfrowe, budują nowe kontakty i dzielą się wiedzą oraz doświadczeniem z innymi członkami społeczności.

Przykładowe działania online:

1. Moderowanie grup dyskusyjnych i społeczności internetowych
 - prowadzenie grup wsparcia dla seniorów w mediach społecznościowych,
 - moderowanie forów tematycznych dotyczących zdrowia, hobby, historii lokalnej,
 - tworzenie bezpiecznej przestrzeni do wymiany doświadczeń i porad.
2. Tworzenie treści edukacyjnych i informacyjnych
 - nagrywanie i prowadzenie webinarów, warsztatów online, kursów tematycznych,
 - tworzenie podcastów lub krótkich materiałów wideo z poradami i ciekawostkami dla seniorów,
 - pisanie artykułów, poradników i newsletterów dla lokalnej społeczności.



3. Prowadzenie kanałów informacyjnych i promowanie wydarzeń

- aktualizowanie stron internetowych organizacji senioralnych, stowarzyszeń lub klubów,
- promocja lokalnych wydarzeń kulturalnych, edukacyjnych i wolontariackich w sieci,
- tworzenie e-biuletynów i kampanii społecznych skierowanych do mieszkańców.

Korzyści z wolontariatu cyfrowego

- Rozwijanie kompetencji cyfrowych i technologicznych seniorów,
- Łączenie różnych pokoleń poprzez współpracę online,
- Zwiększenie dostępności działań społecznych dla osób z ograniczoną mobilnością,
- Budowanie poczucia sprawczości i wpływu na lokalną społeczność nawet zdalnie.



Plan wdrożenia Inkubatora Pomysłów dla seniorów

Cel główny

Aktywizacja seniorów 60+ poprzez rozwój wolontariatu, edukacji i projektów społecznych na Opolszczyźnie.

Krok 1: Przygotowanie i diagnoza lokalnych potrzeb (1–2 tygodnie)

Aktywizacja seniorów 60+ poprzez rozwój wolontariatu, edukacji i projektów społecznych na Opolszczyźnie.

Działania:

1. Stworzenie zespołu koordynującego Inkubator (koordynator, wolontariusze, ekspert senioralny).
2. Analiza lokalnych potrzeb społecznych: ankiety, rozmowy z seniorami, konsultacje z NGO i samorządem.
3. Mapowanie potencjału seniorów: kompetencje, doświadczenie, zainteresowania, dostępność czasowa.

Efekt:

Szczegółowy raport „Potrzeby i możliwości seniorów w regionie Opolszczyzny”.

Krok 2: Opracowanie katalogu działań wolontaryjnych (1 tydzień)

Działania:

1. Na podstawie raportu przygotowanie listy możliwych działań w pięciu obszarach: sąsiedzki, międzypokoleniowy, edukacyjny, obywatelski i cyfrowy.
2. Opisanie dla każdego działania: cel, wymagane kompetencje, potencjalne korzyści społeczne.
3. Przygotowanie prostych formularzy zgłoszeniowych i instrukcji dla seniorów.

Efekt:

Gotowy katalog działań – „Inkubator Pomysłów – przewodnik dla seniora”.

Krok 3: Rekrutacja uczestników i wolontariuszy (2–3 tygodnie)

Działania:

1. Kampania informacyjna w lokalnych mediach, klubach seniora, urzędach gminy.
2. Organizacja spotkań informacyjnych i konsultacyjnych.
3. Zgłoszenia uczestników do konkretnych działań wolontaryjnych.

Efekt:

Lista aktywnych seniorów gotowych do udziału w pierwszej edycji Inkubatora.

Krok 4: Szkolenia i warsztaty przygotowawcze (2 tygodnie)

Działania:

1. Szkolenia z zakresu:
 - o komunikacja interpersonalna, współpraca międzypokoleniowa, organizacja czasu,
 - o bezpieczeństwo w wolontariacie i zasady ochrony danych,
 - o podstawy cyfrowe i prowadzenie działań online.
2. Warsztaty praktyczne: planowanie i realizacja mini-projektów.

Efekt:

Seniorzy przygotowani do samodzielnej realizacji działań wolontaryjnych.

Krok 5: Realizacja działań wolontaryjnych (1–3 miesiące)

Działania:

1. Seniorzy wybierają obszar działalności z katalogu.
2. Harmonogram i podział zadań dla każdego uczestnika lub grupy.
3. Regularne spotkania kontrolne – dzielenie się doświadczeniami, rozwiązywanie problemów.
4. Dokumentacja działań: zdjęcia, krótkie relacje, podsumowanie efektów.

Efekt:

Pierwsze realne projekty społeczne seniorów w regionie.

Krok 6: Ewaluacja i rozwój Inkubatora (2 tygodnie)

Działania:

1. Ankieta dla uczestników i odbiorców działań – satysfakcja, potrzeby, propozycje nowych działań.
2. Analiza sukcesów i wyzwań.
3. Spotkanie podsumowujące i przygotowanie planu dalszych edycji.

Efekt:

Raport ewaluacyjny i rekomendacje rozwoju programu – np. kolejne cykle, nowe obszary działań, partnerstwa z NGO i szkołami.

Krok 7: Promocja i upowszechnianie rezultatów (ciągłe)

Działania:

1. Publikacje na stronie projektu i mediach społecznościowych.
2. Artykuły w lokalnej prasie i newsletterach.
3. Spotkania z władzami lokalnymi i innymi organizacjami w celu zwiększenia zasięgu.

Efekt:

Wzmocnienie wizerunku seniorów jako aktywnych uczestników życia społecznego i zachęcenie nowych osób do udziału.

„Publikacja wyraża jedynie poglądy autora/ów i nie może być utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Kancelarii Prezesa Rady Ministrów”.



**DOFINANSOWANO ZE
ŚRODKÓW BUDŻETU PAŃSTWA**

**PROGRAM WIELOLETNI NA RZECZ
OSÓB STARSZYCH "AKTYWNI+"
na lata 2021-2025. Edycja 2025**
"Senior w rozwoju, czyli
przygotowanie do starości"

**DOFINANSOWANIE
175 000 zł**

**CAŁKOWITA WARTOŚĆ
201 520 zł**

DATA PODPISANIA UMOWY

09.2025