

Nie zrażajcie się pogodą, wszak najwięcej jodu przedostaje się do powietrza, gdy wieje silny wiatr i fale rozbijają się o brzeg.

Nawet osoby, które w pierwszym momencie nie były przekonane do pobytu w naszym ośrodku, w Jastrzębiej Górze, po pierwszym wyjeździe doskonale się w nim odnalazły. Serdeczna, rodzinna atmosfera sprawiły, że wielu chce tu wracać. Osoby starsze bardziej niż inni oczekują społecznej akceptacji i podtrzymywania więzi emocjonalnych. A sama aktywność wymuszona wyjazdem, spacerami po morskich plażach i bulwarach są niezwykle korzystna dla zdrowia fizycznego, jak dobrego samopoczucia. Taki wyjazd to inwestycja we własne zdrowie. Na efekty takiej kuracji z pewnością nie trzeba będzie długo czekać :-)

**ASOS 2014-2020**


Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej  
Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

## „Seniorzy obok nas”

PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW  
MINISTERSTWA RODZINY, PRACY I POLITYKI SPOŁECZNEJ  
W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU  
NA RZECZ AKTYWNOŚCI SPOŁECZNEJ OSÓB STARSZYCH  
NA LATA 2014 – 2020 – EDYCJA 2017

WOLNI I SOLIDARNI  
**Solidarność Walcząca**





## **ASOS** 2014-2020

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej  
Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Osoby, które chciałyby uczestniczyć w projekcie powinny wypełnić wniosek dostępny na stronie:

[www.sw.org.pl](http://www.sw.org.pl)

i przesać go :

- drogą mailową na adres:

[janinapodlęjska@gmail.com](mailto:janinapodlęjska@gmail.com)

lub

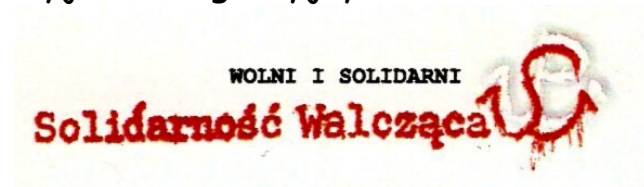
- w tradycyjny sposób dostarczyć na adres Stowarzyszenia:

*ul. Barlickiego 28*

*50-324 Wrocław*

Projekt - "Seniorzy obok nas" będzie realizowany w ośrodku w Jastrzębiej Górze nieopodal morza.

Od 1. marca 2018 r. do 31 grudnia 2018 r. planowana jest realizacja spotkań o charakterze edukacyjno- integracyjnym.





## ASOS 2014-2020

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej  
Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Obserwując społeczne trendy nie trudno zauważyć, że seniorom bardzo trudno jest się odnaleźć w dość szybko zmieniającej się rzeczywistości. Zagrożenie wykluczenia społecznego seniorów tkwi w kilku obszarach. Jednym z nich jest rozwój umiejętności zawodowych - osoby starsze często napotykają na barierę w dokształcaniu się ponieważ pracodawcy chętniej inwestują w szkolenie młodszej kadry a inne zajęcia są zbyt drogie. Seniorzy byli i nadal są dyskryminowani w dostępie do edukacji komputerowej i internetowej. Przez lata ich jedynym źródłem wiedzy w tym zakresie byli młodszy członkowie rodziny, którzy zazwyczaj nie mieli czasu, cierpliwości i zdolności aby przekazać swoim rodzicom, dziadkom podstaw nowych technologii.

Jesteśmy świadkami starzenia się polskiego społeczeństwa, co zresztą wpisuje się w tendencje na całym świecie. Z prognoz Głównego Urzędu Statystycznego wynika, że do 2035 roku nastąpi zmniejszenie liczby Polaków o blisko dwa miliony osób. Prognozy wskazują na dość nagły wzrost osób powyżej 60 roku życia.

Dlatego jako organizacja pozarządowa staramy się wychodzić naprzeciw potrzebom osób w wieku emerytalnym, po to aby jak najdłużej były one aktywnymi członkami społeczeństwa i aby wspólnie z pokoleniem młodszym budowały społeczeństwo obywatelskie, poczynając od swoich małych ojczyzn.

Poprzez aktywizację, szkolenia, edukację można w dużym stopniu minimalizować taki stan rzeczy.

WOLNI I SOLIDARNI

Solidarność Walcząca





Walory pobytu w tej lokalizacji, przy zachowaniu w pełni darmowej oferty dla naszych uczestników sprzyjają poczuciu bezpieczeństwa i relaksu. Pozwalają odpocząć i korzystać z uroków morza pomimo niestabilnej, często złej sytuacji materialnej. Sam pobyt może być motywujący do podejmowania dalszych aktywności przez seniorów. Miejsce realizacji zadania jednocześnie sprzyja promocji aktywnego i zdrowego trybu życia, z wykorzystaniem pozostającego do dyspozycji uczestników sprzętu sportowego, nordic-walking oraz nadmorskich spacerów.

Naszym uczestnikom proponujemy tradycyjne potrawy, przygotowywane w naszej kuchni, spełniającej wszelkie wymogi określone przepisami.

Dodatkowo planujemy zwiedzanie zabytków i miejsc pamięci ważnych dla Polski w Trójmieście i okolicach, m.in.: Piaśnica, Europejskie Centrum Solidarności w Gdańsku, Wystawa Stała na Historycznym Pomoście w Gdyni Stoczni, Pomnik Poległych Stoczniovców w Gdyni i w Gdańsku, Pomnik kapelana stoczniowej Solidarności księdza Hilarego Jastaka.

## **ASOS** 2014-2020

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej  
Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej





### *Cel główny projektu:*

- poprawa samopoczucia i przeciwdziałanie społecznemu wykluczeniu i marginalizacji.

### *Cele dodatkowe:*

- aktywizacja seniorów do integracji wewnątrzpokoleniowej poprzez uczestnictwo w grupie, dyskusje, wypoczynek. Umożliwimy dostrzeżenie, jaką rolę w życiu odgrywa utrzymywanie i dbanie o kontakty towarzyskie.
- aktywizacja seniorów do integracji międzypokoleniowej oraz wykorzystania swojego potencjału społecznego.

### *Oczekiwane rezultaty:*

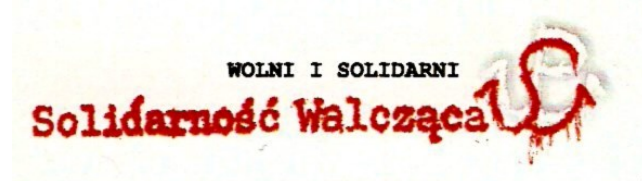
- poczucie społecznej przydatności i wartościowości u seniorów
- utworzenie, umocnienie i potrzeba rozwijania więzi wewnątrzpokoleniowej.

Realizacja projektu umożliwi wykorzystywanie motywacji seniorów związanych z działalnością opozycyjną do działań nakierowanych na wspieranie społeczeństwa obywatelskiego oraz dzielenia się doświadczeniami i wiedzą. Dodatkowo przyczyni się do integracji wewnątrz- i międzypokoleniowej. Zdobyte możliwości pozwolą dzielić się umiejętnościami w swojej grupie rówieśniczej jak również będą ułatwiać kontakty międzypokoleniowe oraz usprawnią przekazywanie wiedzy, doświadczenia i mądrości życiowej młodszemu pokoleniom.

## **ASOS** 2014-2020

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej  
Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej



## Wirtualna nieobecność - problem wykluczenia cyfrowego ludzi starszych.

Wraz ze wzrostem znaczenia Internetu w różnych obszarach życia korzystanie z niego nierzadko staje się niezbędnym warunkiem funkcjonowania w dzisiejszym świecie. Dlatego osoby nieużywające go mają ograniczone możliwości pełnego uczestnictwa w życiu społecznym, zawodowym czy kulturalnym, co prowadzi do stopniowego ich wykluczenia, zarówno społecznego, jak i ekonomicznego, oraz do pogłębienia istniejących podziałów społecznych. Zjawisko to określa się mianem **wykluczenia cyfrowego**.

Jednym z czynników - obok poziomu dochodów, położenia geograficznego oraz czynników kulturowych - jest wiek: osoby starsze są najrzadziej korzystającą z Internetu grupą wiekową zarówno w Polsce, jak i na świecie.

**Przyczyn wykluczenia cyfrowego** należy szukać w specyficznych cechach rozwoju w okresie starości oraz w - nierozzerwalnie związanych z tymi cechami - motywach, przekonaniach oraz kompetencjach seniorów. Istnieją inne przyczyny: ograniczenia finansowe i techniczne - brak komputera w domu lub brak dostępu do Internetu ze względu na zbyt wysokie koszty lub problemy techniczne. Obecnie za bardziej znaczące uważa się brak motywacji, przekonania oraz bariery kompetencyjne w korzystaniu z Internetu przez seniorów. Wiele osób starszych, które nie korzystają z Internetu, po prostu nie wie, czemu korzystanie z sieci miałyby służyć ani w jaki sposób mogłyby wykorzystać Internet.

**Pozytywne aspekty korzystania z Internetu przez seniorów:**  
- wzrost satysfakcji z życia, wynika to z większego dostępu do informacji, utrzymywania relacji z bliskimi oraz resztą społeczeństwa, a także poczucia kompetencji: osoba starsza umiejąca korzystać z Internetu czuje się pełnowartościowym członkiem społeczeństwa cyfrowego.

- możliwości polepszenia kontaktu seniorów z młodszymi członkami rodziny, szczególnie poprzez korzystanie ze stron społecznościowych, które stanowią dodatkową płaszczyznę transferu wiedzy i umiejętności między pokoleniami.

- narzędzie komunikacji zwłaszcza dla osób mających, z racji ograniczeń fizycznych, trudności w podróżowaniu poza swoje miejsce zamieszkania. Dzięki Internetowi mogą one odwiedzać dowolne miejsca, które w świecie rzeczywistym są już dla nich niedostępne.

- narzędzie do rozwoju aktywności społecznej i szansą na zastąpienie czynności, które stały się zbyt trudne. Osoby starsze korzystające z Internetu mają większą liczbę przyjaciół w porównaniu do seniorów nieobecnych w sieci oraz prowadzą bardziej aktywne życie społeczne i kulturalne.

- rozwijanie zainteresowań

- oszczędność czasu i kosztów: dzięki transakcjom online bardziej ekonomiczne stają się procesy dokonywania płatności bankowych, załatwiania formalności podróży oraz zakupów. - ułatwienie podejmowania decyzji konsumenckie

Wyniki badań świadczą o tym, że korzystanie z sieci może przynieść osobom starszym znaczne korzyści, ponieważ pozwala na zaspokojenie wielu specyficznych dla tej grupy wiekowej potrzeb, pomaga także w przekraczaniu ograniczeń, których źródłem jest kondycja psychofizyczna osób starszych.

### ASOS 2014-2020

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej  
Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

WOLNI I SOLIDARNI

Solidarność Walcząca

