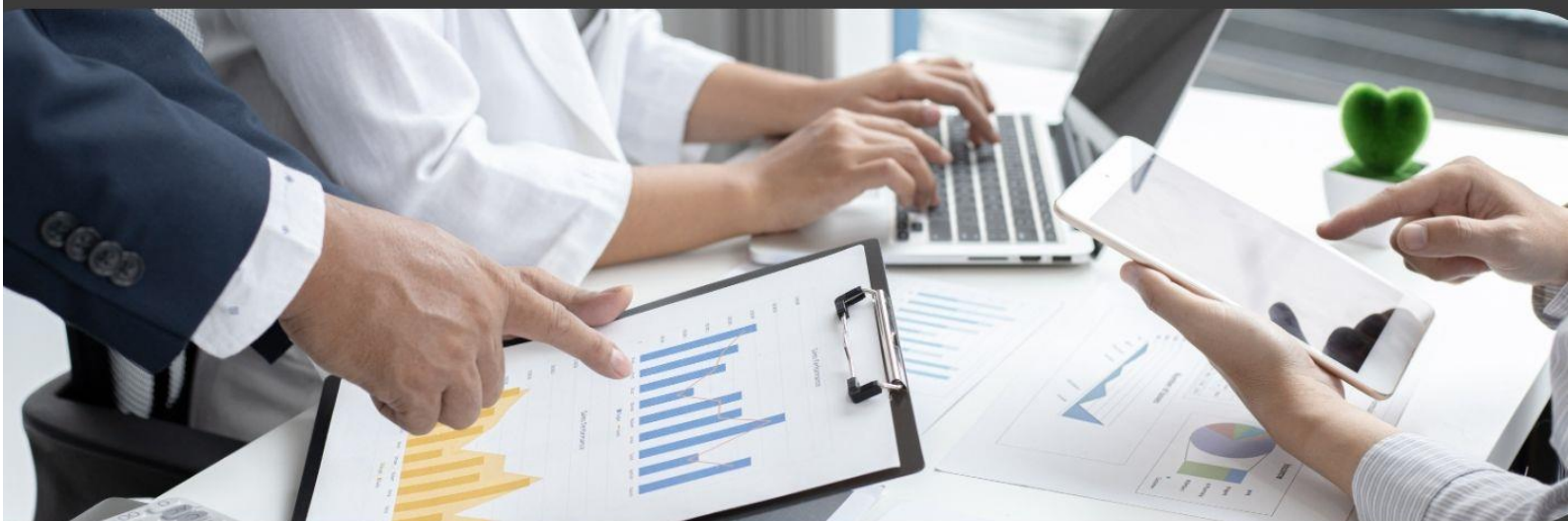


RAPORT Z BADAŃ FOKUSOWYCH

AKTYWNI SENIORZY - ZDROWE UMYSŁY



Zadanie publiczne jest współfinansowane ze środków programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021-2025. Edycja 2024

Raport dotyczy badania przeprowadzonego w ramach projektu „**Aktywni Seniorzy – Zdrowe Umysły**” realizowanego przez Zachodniopomorski Sejmik Osób Niepełnosprawnych w ramach Programu Wieloletniego na Rzecz Osób Starszych "Aktywni +"

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

Szczecin, październik 2024 r.

Spis treści:

1. Wprowadzenie	2
1.1 Cel badania	4
1.2 Kontekst projektu.....	5
1.3 Krótki opis metodologii	6
2. Metodologia badań	7
2.1 Definicja badanej grupy (profil uczestników)	7
2.2 Miejsca i daty spotkań	7
2.3 Narzędzia badawcze i pytania kluczowe	9
3. Opis przebiegu badań	10
3.1 Charakterystyka każdej organizacji uczestniczącej w badaniach.....	10
3.2 Główne tematy poruszane podczas spotkań	14
4. Wyniki badań.....	17
4.1 Rodzaje działań realizowanych przez organizację	17
4.2. Bariery w aktywizacji seniorów	19
4.3. Zmieniające się potrzeby seniorów	20
4.4. Zdrowie psychiczne seniorów.....	22
4.5. Emocje i motywacje związane z uczestnictwem w działaniach	23
5. Pomysły na nowe inicjatywy	24
5.1 Zbiorcze omówienie pomysłów zgłoszonych przez organizacje	24
6. Wnioski i rekomendacje	25
6.1 Kluczowe wnioski z badań.....	25
6.2 Rekomendacje dotyczące dalszych działań wspierających seniorów	26

1. Wprowadzenie

1.1 Cel badania

Realizacja badań fokusowych przeprowadzonych w ramach projektu miała na celu:

- 1) diagnozę potrzeb seniorów zrzeszonych w organizacjach obywatelskich:
 - a) zidentyfikowanie kluczowych wyzwań, barier oraz potrzeb osób w wieku 60+ w różnych regionach województwa zachodniopomorskiego,
 - b) poznanie oczekiwań seniorów wobec oferowanego im wsparcia oraz form aktywności realizowanych ich macierzystych organizacji.
- 2) wsparcie organizacji obywatelskich:
 - a) zwrócenie uwagi na konieczność ciągłej aktualizacji działań świadczonych przez organizacje statutowo zrzeszające seniorki i seniorów, aby lepiej odpowiadały na aktualne, dynamicznie zmieniające się ich potrzeby,
 - b) zachęcenie organizacji do aktywnego uczestnictwa w procesie diagnozy i budowania strategii odpowiadających na bieżące potrzeby seniorów, w tym zwłaszcza na problemy związane ze zdrowiem psychicznym.
- 3) rozpoczęcie dialogu:
 - a) stworzenie przestrzeni do wymiany doświadczeń między organizacjami obywatelskimi, samorządami oraz instytucjami wspierającymi seniorów,
 - b) pobudzenie szerokiego dialogu w środowiskach działających na rzecz osób starszych, mającego na celu zwiększenie partycypacji obywatelskiej senierek i seniorów.
- 4) stworzenie kompleksowego raportu:
 - a) opracowanie raportu będącego podstawą do dalszych działań, zawierającego zbiorcze wyniki badań, wnioski oraz rekomendacje dla organizacji instytucji i samorządów.
 - b) dostarczenie raportu kluczowym interesariuszom, takim jak ROPS, NGO oraz rady seniorów, w celu wsparcia ich w procesie tworzenia lepiej dostosowanych rozwiązań wspierających osoby 60+.

Powyższe cele zostały zrealizowane poprzez eksploracyjne podejście, wykorzystanie jakościowej techniki badań oraz zapewnienie reprezentatywności typologicznej grupy badawczej. W efekcie badania pozwoliły zrozumieć całe spektrum potrzeb, zjawisk i procesów zachodzących w środowiskach senioralnych z terenu województwa zachodniopomorskiego.

1.2 Kontekst projektu

Projekt „Aktywni Seniorzy – Zdrowe Umysły!” powstał w odpowiedzi na rosnące potrzeby związane z dobrostanem psychologicznym osób starszych. Województwo zachodniopomorskie, jak wiele innych regionów, boryka się z wyzwaniami dotyczącymi zdrowia psychicznego seniorów, w tym z wysokim ryzykiem depresji, osamotnienia oraz ograniczonym dostępem do usług wsparcia psychologicznego.

Celem projektu jest stworzenie warunków do kompleksowego zbadania potrzeb seniorów w wieku 60+ oraz rozwinięcie systemu wsparcia instytucjonalnego i społecznego. Inicjatywa wpisuje się w krajowe i regionalne strategie, takie jak „Polityka Społeczna wobec Osób Starszych 2030” oraz „Strategia Rozwoju Województwa Zachodniopomorskiego do roku 2030”, które akcentują konieczność promocji zdrowia, integracji międzypokoleniowej oraz zwiększenia uczestnictwa seniorów w życiu społecznym.

Inspiracją do realizacji projektu była praktyka oraz doświadczenia Zachodniopomorskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych, który od lat wspiera osoby starsze i działa na rzecz poprawy jakości życia tej grupy społecznej. Kluczowym wyzwaniem było zapewnienie szerokiego dialogu między organizacjami obywatelskimi, samorządami i seniorami, aby lepiej odpowiadać na dynamicznie zmieniające się potrzeby tej grupy.

Projekt realizowany jest w okresie od lipca do grudnia 2024 r., i obejmuje badania fokusowe (FGI) oraz wywiady bezpośrednie (PAPI). Spotkania odbyły się w różnych częściach województwa, zapewniając reprezentatywność typologiczną uczestników. Łącznie w badaniach udział wzięło 1211 seniorów, co pozwoliło na kompleksową analizę sytuacji emocjonalno-psychologicznej tej grupy.

Jednym z głównym efektów projektu będzie raport, który będzie stanowił podstawę do tworzenia lepiej dopasowanych działań wspierających seniorów. Wnioski z badań będą miały na celu zwiększenie świadomości na temat problemów osób starszych oraz motywację władz i członków organizacji obywatelskich do wdrażania innowacyjnych rozwiązań.

Realizacja projektu zainicjuje szeroki dialog na temat partycypacji seniorów w życiu społecznym, wskazując na kluczową rolę współpracy międzysektorowej w rozwiązywaniu problemów tej grupy społecznej.

1.3 Krótki opis metodologii

W dniach od 20 września do 28 października 2024 r. przeprowadzono łącznie 10 badań fokusowych, które pozwoliły na głębokie zrozumienie potrzeb, preferencji i oczekiwań senierek i seniorów zamieszkujących województwo zachodniopomorskie w kontekście ich zdrowia psychicznego.

Badania fokusowe polegały na zebraniu grupy osób (średnio było to ok 20 osób), które reprezentowały organizacje obywatelskie działającą na rzecz osób w wieku 60+. Osoby te następnie brały udział w moderowanej sesji dyskusyjnej, podczas której dzieliły się swoimi myślami, odczuciami i doświadczeniami. Moderatorka badania prowadziła dyskusję, zadając pytania zgodnie ze scenariuszem i zachęcając uczestników do dzielenia się swoimi przemyśleniami.

Scenariusz badania fokusowego określał jak będzie przebiegać każda z 10 sesji badawczych. Zawierał on takie informacje jak cele badania, pytania do dyskusji, a także instrukcje dla moderatora, dzięki czemu pomagał utrzymać dyskusję na właściwym torze i zapewniał, że wszystkie istotne obszary badania zostaną poruszone.

Wyniki badań fokusowych dostarczyły cennych informacji, zidentyfikowały główne wyzwania, bariery oraz potencjał instytucjonalny niezbędny do zwiększenia poziomu aktywizacji osób starszych. Przeprowadzone badania umożliwiły również zebranie nowych pomysłów na dalsze działania wspierające dobrostan psychiczny osób w wieku senioralnym.

2. Metodologia badań

2.1 Definicja badanej grupy (profil uczestników)

W badaniu fokusowym wzięło udział łącznie 200 osób w wieku 60+, w tym:

- 39 osób z niepełnosprawnościami (19,5% respondentów), wśród których było 4 mężczyzn,
- 27 mężczyzn ogółem (13,5%), zdecydowaną większość uczestników badania stanowiły kobiety – 86,5%.

Podział osób uczestniczących w badaniach ze względu na pochodzenie z miejscowości, w których zarejestrowane są organizacje obywatelskie kształtował się następująco:

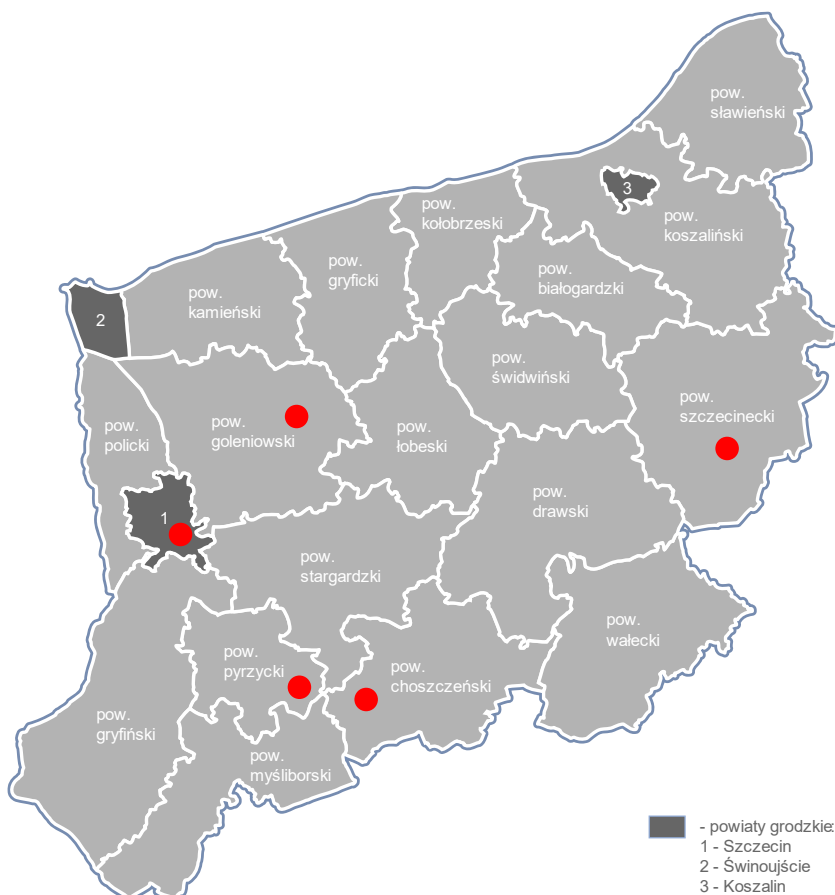
- 70 osób ze Szczecina
- 45 osób ze Szczecinka
- 22 osoby z Pełczyc i Sarnika
- 17 osób z Jesionowa
- 15 osób z Jarosławska
- 18 osób z Nowogardu
- 13 osób z Pyrzyc.

Grupa badawcza reprezentowała szeroki przekrój społeczności senioralnych (od niewielkiej organizacji z siedzibą na obszarze wiejskim po największą, ogólnopolską organizację senioralną z siedzibą w centrum miasta wojewódzkiego), co pozwoliło na uzyskanie typologicznej reprezentatywności wyników. Ilość respondentek i respondentów uczestniczących w badaniu, którzy zamieszkiwali obszary miejskie była proporcjonalna do ogółu mieszkańców województwa zachodniopomorskiego zamieszkujących miasta i stanowili odpowiednio niespełna 70% badanych.

2.2 Miejsca i daty spotkań

DATA	MIEJSCOWOŚĆ	NAZWA ORGANIZACJI
20.09.2024	Szczecinek	Stowarzyszenie Aktywnych Kobiet
22.09.2024	Pełczyce	Polski Związek Emerytów Rencistów i Inwalidów Pełczyce, Koło Gospodyń Wiejskich w Sarniku,

26.09.2024	Szczecin	Polski Związek Działkowców Rodzinny Ogród Działkowy MALWA
27.09.2024	Pyrzyce	Uniwersytet Trzeciego Wieku Pyrzyce
27.09.2024	Jesionowo	Koło Gospodyń Wiejskich w Jesionowie
06.10.2024	Jarosławsko	Koło Gospodyń Wiejskich Jarosławsko, Polski Związek Wędkarski
07.10.2024	Nowogard	Polski Związek Emerytów Rencistów i Inwalidów Nowogard
18.10.2024	Szczecinek	Fundacja "Miłosierdzie i Wiedza" w Szczecinku, Stowarzyszenia Klaster NGO Powiatu Szczecineckiego
21.10.2024	Szczecin	Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Szczecin – Śródmieście
28.10.2024	Szczecin	Polskie Towarzystwo Walki z Kalectwem Oddział Wojewódzki w Szczecinie.



2.3 Narzędzia badawcze i pytania kluczowe

Głównym narzędziem badawczym umożliwiającym przeprowadzenie badania były zogniskowane wywiady grupowe (FGI - Focus Group Interview), które pozwoliły na eksploracyjne pozyskiwanie informacji jakościowych o potrzebach i oczekiwaniach senierek i seniorów. Narzędzie to umożliwiło prowadzenie pogłębionych rozmów w grupach, w celu zrozumienia zjawisk i procesów zachodzących w badanych środowiskach. Do kluczowych elementów zastosowanej metodologii należy zaliczyć:

- a) **reprezentatywność typologiczna** - umożliwienie doboru uczestników badania w taki sposób, aby odzwierciedlali różnorodność środowisk senioralnych w województwie zachodniopomorskim,
- b) **otwarta struktura spotkań** – badanie nie zawierało jakichkolwiek hipotez podlegających weryfikacji, pozwalał na swobodną eksplorację tematów istotnych dla uczestników,
- c) **liczba uczestników** – średnio, w każdym z 10 spotkań uczestniczyło ok 20 osób, co dało łączną grupę 200 seniorów,
- d) **lokalizacja badania** - spotkania odbywały się w siedzibach organizacji pozarządowych, które zapewniły bezpieczną przestrzeń i swobodne warunki do rozmów.

3. Opis przebiegu badań

3.1 Charakterystyka każdej organizacji uczestniczącej w badaniach

- 1) **Stowarzyszenie Aktywnych Kobiet w Szczecinku** - głównym celem stowarzyszenia jest ochrona praw kobiet, pomoc rodzinom w trudnej sytuacji, działalność na rzecz osób niepełnosprawnych, starszych i osób z ograniczeniami psychoruchowymi. Stowarzyszenie promuje również: zatrudnienie i aktywizację zawodową i społeczną osób pozostających bez pracy i zagrożonych zwolnieniem z pracy, organizacją wolontariatu, edukacją, integracją, działalnością na rzecz rodziny, macierzyństwa, organizacją wycieczek i wyjazdów, organizuje warsztaty robótek ręcznych oraz współpracę z innymi organizacjami pozarządowymi, działalnością charytatywną. Organizacja propaguje wartości krajoznawcze i piękno Ziemi Szczecineckiej, zdrowy tryb życia, poprzez uczestnictwo w turystyce pieszej, rowerowej, oraz popularyzację Nordic Walking. Aktywnie działa na rzecz społeczności lokalnej. W ramach partnerstwa współpracuje z organizacjami działającymi na rzecz rodzin i osób wykluczonych społecznie. Zrzesza ponad 100 osób, w tym 94 w wieku 60+.
- 2) **Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów (PZERil) Oddział Rejonowy w Pełczycach** - to organizacja zrzeszająca osoby starsze, rencistów i inwalidów w celu organizowanie ich życia kulturalnego. Oddział jest częścią ogólnopolskiej struktury PZERil, której celem jest poprawa warunków socjalno-bytowych emerytów, rencistów i inwalidów oraz uczestniczenie w życiu społecznym przez współdziałanie z organami władzy i administracji publicznej, samorządowej, ze związkami zawodowymi oraz innymi organizacjami społecznymi, gospodarczymi i spółdzielczymi. PZERil reprezentuje interesy emerytów, rencistów i inwalidów wobec organów władzy i administracji publicznej, samorządowej oraz popularyzuje ich problemy wśród społeczeństwa. Oddział Rejonowy PZERil w Pełczycach zrzesza ok. 200 senierek i seniorów.
- 3) **Koło Gospodyń Wiejskich w Sarniku** to lokalna organizacja zrzeszająca mieszkańców (główne kobiety), której celem jest rozwoju swojej społeczności. Zajmują się głównie kultywowaniem tradycji m.in. poprzez doskonalenie i podtrzymywanie sztuki kulinarnej, promowanie i sprzedaż wyrobów rękodzieła ludowego, kultywowaniem folkloru i sztuki ludowej. KGW biorą udział również

w organizowaniu wielu uroczystości, takich jak: odpusty, dożynki, festiwale i konkursy ludowe, pokazy ludowej twórczości, inscenizacje regionalnych obrzędów i wiele innych. Koło powstało w 2024 r. i liczy 13 założycielek z miejscowości Sarnik.

- 4) **Polski Związek Działkowców - Rodzinny Ogród Działkowy „MALWA” w Szczecinie** to jedno z najprężniej działających ROD w regionie. Stowarzyszenie zrzesza 344 działkowców (wraz z małżonkami to ponad 550 osób), z których ok. 80% stanowią osoby w wieku 60+. Celem stowarzyszenia jest zapewnienie aktywnego wypoczynku oraz możliwości prowadzenia, przede wszystkim na własny użytek upraw ogrodniczych. Cele stowarzyszenia to m.in.: (ekologiczne) przywracanie terenów zielonych społeczeństwu, ochrona środowiska przyrodniczego i podnoszenie standardów ekologicznych otoczenia, ochrona składników przyrody i kształtowanie zdrowego otoczenia człowieka, (socjalne i zdrowotne) poprawa warunków bytowych społeczności miejskiej poprzez zapewnienie warunków do prowadzenia upraw ogrodniczych na własne potrzeby, zapewnianie terenów wypoczynkowych zarówno dla działkowców jak i mieszkańców miast poprzez ich otwieranie, propagowanie zdrowego stylu życia, (społeczne i edukacyjne) tworzenie warunków do integracji społeczeństwa, propagowanie idei ogrodnictwa w społeczeństwie, prowadzenie działalności społecznej, wychowawczej w tym. m.in. współpraca ze szkołami, domami pomocy społecznej oraz innymi organizacjami społecznymi. Stowarzyszenie działa od 1984 roku i w tym okresie zrealizowało wiele przedsięwzięć skierowanych do osób w wieku 60+.
- 5) **Uniwersytet Trzeciego Wieku w Pyrzycach** jest organizacją oświatowo-kulturalną zapewniającą emerytom i rencistom systematyczne i atrakcyjne zajęcia. Jej głównym celem jest upowszechnienie wiedzy z różnych dziedzin życia. Poprzez uczestnictwo w zajęciach słuchacze mają zapewnioną aktywność intelektualną i fizyczną, co w konsekwencji przyczynia się do lepszej sprawności, pogody ducha, chroni przed depresjami. Jest to część ogólnopolskiego ruchu Uniwersytetu Trzeciego Wieku, która działa na rzecz jakości życia seniorów i zapobiega ich wykluczeniu społecznemu. Uniwersytet zrzesza ponad 140 członkiń i członków.
- 6) **Koło Gospodyń Wiejskich w Jesionowie** to lokalna organizacja społeczna, która zrzesza mieszkańców wsi, głównie kobiety, w celu połączenia działań na

rzecz integracji, rozwoju i promowania pierwotnego pochodzenia. Organizacja wywołująca w budowaniu więzi społecznych oraz wspieraniu aktywności kulturalnej i edukacyjnej wśród mieszkańców. Zarejestrowane w 2019 r., 14 założycieli ze wsi Jesionowo. Obecnie zrzesza 37 osób, w tym 10 mężczyzn.

- 7) **Koło Gospodyń Wiejskich Jarosławianki w Jarosławsku** – organizacja lokalna działająca na obszarze wsi Jarosławsko. Dzięki przynależności do koła gospodyń wiejskich, jego członkinie i członkowie mogą wyjść z domu, odsapnąć, zająć się czymś, co sprawia radość, pozwala rozwijać pasję czy doskonalić się w wybranej dziedzinie. To również sposób na budowanie wieloletnich przyjaźni nie tylko między sąsiadkami. Działalność KGW jest adresowana nie tylko do członkiń, ale także do lokalnej społeczności. Widać to szczególnie podczas stałych imprez z kalendarza Gminy Pełczyce, jak np. gminne dożynki czy lokalne festyny. KGW uczestniczą w uroczystościach kościelnych, procesjach, a także tworzą ręcznie robione palmy na niedzielę palmową, czerpiąc z tradycyjnych regionalnych wzorów, kolorów i zdobień. Zarejestrowane w 2019 r., posiada 33 założycieli z miejscowości Jarosławsko.
- 8) **Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów (PZERI) Oddział Rejonowy w Nowogardzie** - prowadzi działalność pożytku publicznego w celu integrowania i aktywizowania swoich członków poprzez organizowanie różnych form życia kulturalnego, artystycznego, sportowego i turystycznego. Jego działalność oparta jest przede wszystkim na pracy społecznej członków związku. Oddział jest częścią ogólnopolskiej struktury PZERI, której celem jest poprawa warunków socjalno-bytowych emerytów, rencistów i inwalidów oraz uczestniczenie w życiu społecznym przez współdziałanie z organami władzy i administracji publicznej, samorządowej, ze związkami zawodowymi oraz innymi organizacjami społecznymi, gospodarczymi i spółdzielczymi. PZERI reprezentuje interesy emerytów, rencistów i inwalidów wobec organów władzy i administracji publicznej, samorządowej oraz popularyzuje ich problemy wśród społeczeństwa. Oddział Rejonowy PZERI w Nowogardzie zrzesza ok. 400 senierek i seniorów.
- 9) **Fundacja „Miłosierdzie i Wiedza” w Szczecinku** to jedna z najaktywniejszych szczecineckich organizacji obywatelskich, prowadząca swoją działalność od 2005 r. w celu niesienia charytatywnej pomocy ubogiej części społeczeństwa, pomocy społecznej, w tym pomocy rodzinom i osobom w trudnej sytuacji

życiowej oraz wyrównywania szans tych rodzin i osób, aktywizacji osób bezrobotnych lub zagrożonych bezrobociem, nieodpłatnego udostępnianie klubokawiarni internetowej. Fundacja w blisko 20-letniej historii zorganizowała wiele przedsięwzięć skierowanych do seniorów m.in. od lat prowadzi pod swoi szyldem zespół muzyczno-patriotyczny BELL CANTO – Szczecinek. W szeregach Fundacji aktywnie działa 12 osób, zdecydowana większość to osoby 60+.

- 10) **Stowarzyszenie Klaster NGO Powiatu Szczecińskiego** to lokalny związek stowarzyszeń, który powstał w 2012 roku w celu wspierania osób wykluczonych lub zagrożonych wykluczeniem społecznym: ubogich, niepełnosprawnych i starszych oraz działania na rzecz wzrostu ich kompetencji i odzyskania wiary we własne możliwości, a także realizowania działań na rzecz lokalnych organizacji pozarządowych (głównie z powiatu szczecineckiego). Organizacja zrealizowała wiele przedsięwzięć, których uczestnikami były seniorki i seniorzy z powiatu szczecineckiego.
- 11) **Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów (PZERI) Zarząd Oddział Okręgowy w Szczecinie** to organizacja okręgowa, zrzeszająca koła regionalne z połowy obszaru województwa zachodniopomorskiego. Oddział jest częścią ogólnopolskiej struktury PZERI, której celem jest poprawa warunków socjalno-bytowych emerytów, rencistów i inwalidów oraz uczestniczenie w życiu społecznym przez współdziałanie z organami władzy i administracji publicznej, samorządowej, ze związkami zawodowymi oraz innymi organizacjami społecznymi, gospodarczymi i spółdzielczymi. PZERI reprezentuje interesy emerytów, rencistów i inwalidów wobec organów władzy i administracji publicznej, samorządowej oraz popularyzuje ich problemy wśród społeczeństwa. Oddział Zarządu Okręgowego PZERI w Szczecinie zrzesza ok. 200 senierek i seniorów.
- 12) **Polski Związek Wędkarski Koło Pełczyce (PZW)** - celem związku jest organizowanie i promowanie wędkarstwa, rekreacji, sportu wędkarskiego, użytkowanie i ochrona wód, działanie na rzecz ochrony przyrody i kształtowanie etyki wędkarskiej, w tym praca z młodzieżą, seniorami oraz podejmowanie działań na rzecz osób z niepełnosprawnościami. Koło PZW w Pełczycach zrzesza ponad 200 osób, z czego ok 40% stanowią osoby w wieku 60+.

- 13) **Polskie Towarzystwo Walki z Kalectwem (PTWK) w Szczecinie** - celem TWK jest działalność w sferze zadań publicznych na rzecz osób niepełnosprawnych i ich rodzin, a w szczególności: pomoc społeczna osobom niepełnosprawnym i ich rodzinom w trudnej sytuacji życiowej oraz wyrównywania szans tych rodzin i osób, działalność naukowa, popularyzatorska i organizacyjna w zakresie profilaktyki leczenia, rehabilitacji, zaopatrzenia ortopedycznego, psychologii i pedagogiki oraz zapobiegania patologiom społecznym, działalność w środowisku osób niepełnosprawnych na rzecz podtrzymywania tradycji narodowej, pielęgnowania polskości oraz rozwoju świadomości narodowej, obywatelskiej i kulturowej, działalność na rzecz osób niepełnosprawnych wśród mniejszości narodowych i Polonii za granicą.

3.2 Główne tematy poruszane podczas spotkań

Lista pytań poruszanych w czasie spotkań fokusowych	
Nowe inicjatywy i pomysły	Czy macie Państwo pomysł na nowe przedsięwzięcia, które mogą być zrealizowane w Waszej organizacji i które będą odpowiadały na Państwa potrzeby i oczekiwania? Czy takie działania są realne, a jeśli nie, to jakie są bariery?
Ocena organizacji	Czy uważacie, że Wasza organizacja odpowiada na bieżące potrzeby seniorów? W jakich obszarach można wprowadzić ulepszenia?
Doświadczenia uczestników	Jakie uczucia, emocje towarzyszą Pani/Panu w czasie uczestniczenia w dotychczasowych przedsięwzięciach realizowanych przez organizację?
Nowe działania	Czy w ciągu ostatnich 12 miesięcy Państwa organizacja organizowała jakieś przedsięwzięcie, które do tej pory nie było realizowane? Czy takie przedsięwzięcie powodowało uczucie podekscytowania, ciekawości, chęci działania i współuczestniczenia?

Dobrostan psychiczny	Jakie wsparcie, działania lub usługi oferowane przez Państwa organizację byłyby najbardziej pomocne w budowaniu dobrostanu psychicznego?
Badanie potrzeb	Czy Państwa organizacja bada Państwa potrzeby i oczekiwania i wyznacza w ten sposób priorytetowe kierunki działalności?
Ocena działań	Jak oceniacie skuteczność działań prowadzonych przez Waszą organizację w zakresie wsparcia seniorów?
Działania cykliczne	Czy w Państwa organizacji są realizowane działania, które mają charakter cykliczny (np. Dzień Seniora, Wigilia dla członków)?
Poczucie wspólnoty	Czy poczucie uczestnictwa we wspólnocie, jaką jest Państwa organizacja, poprawia Państwa nastrój, samopoczucie i wzmacnia poczucie bezpieczeństwa?
Zmieniające się potrzeby seniorów	Czy zauważyliście zmiany w potrzebach seniorów na przestrzeni ostatnich lat? Jeśli tak, to jakie?
Problematyczne aspekty życia seniorów	Jakie aspekty życia seniorów są najbardziej problematyczne (np. zdrowie psychiczne, dostęp do usług, integracja społeczna)?
Aktywność społeczna	Czy osoby 60+ zgłaszają potrzebę większej aktywności społecznej? Jak to się przejawia?
Wsparcie psychiczne	Czy według Państwa seniorzy często szukają pomocy w związku ze swoimi problemami psychicznymi? Jakie bariery napotykają, próbując uzyskać pomoc?
Problemy psychiczne	Czy obserwujecie wzrost problemów psychicznych wśród seniorów? Jakie są najczęstsze przyczyny tych problemów?
Współpraca z innymi organizacjami	Czy widzicie potrzebę współpracy z innymi organizacjami na rzecz lepszego wsparcia osób starszych? Jeśli tak, to w jakich obszarach?
Partycypacja obywatelska	Czy Wasza organizacja angażuje osoby 60+ w procesy partycypacyjne? Jakie formy aktywności są najbardziej efektywne?

Przyszłe potrzeby	Jakie są potencjalne przyszłe potrzeby osób 60+, na które Wasza organizacja powinna być przygotowana?
Gotowość do zmian	Czy uważacie, że Wasza organizacja jest gotowa na ciągłą aktualizację swoich działań? Co mogłoby w tym pomóc?
Dialog z instytucjami	Jak oceniacie współpracę Waszej organizacji z innymi podmiotami, takimi jak ośrodki pomocy społecznej, ROPS czy rady seniorów?

Powyższe pytania umożliwiły kompleksowe spojrzenie na potrzeby, wyzwania oraz oczekiwania seniorów, a także na funkcjonowanie organizacji ich najbliższego otoczenia. Dzięki zastosowaniu jednorodnego scenariusza badań, możliwe było zbadanie czy organizacje obywatelskie realizują działania skierowane do osób 60+ w podobnym kształcie, czy są między nimi znaczące różnice.

4. Wyniki badań

4.1 Rodzaje działań realizowanych przez organizację

Poniższa tabela przedstawia najciekawsze działania skierowane do seniorów i senierek, które planowane są do wdrożenia w badanych organizacjach w najbliższym czasie.

Organizacja	Bieżące działania
Stowarzyszenie Aktywnych Kobiet w Szczecinku	<ul style="list-style-type: none"> • Warsztaty rękodzielnicze. • Gimnastyka i zajęcia fizyczne, w tym hipoterapia. • Organizacja wydarzeń integracyjnych, np. pikników i spotkań tematycznych.
Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Oddział Rejonowy w Pełczycach, Koło Gospodyń Wiejskich w Sarniku	<ul style="list-style-type: none"> • Spotkania kulturalne i integracyjne. • Organizacja wycieczek krajowych i zagranicznych. • Wydarzenia o charakterze edukacyjnym, np. prelekcje tematyczne.
Polski Związek Działkowców - Rodzinny Ogród Działkowy „MALWA” w Szczecinie	<ul style="list-style-type: none"> • Organizacja wydarzeń kulturalnych i integracyjnych. • Warsztaty ogrodnicze i ekologiczne.
Uniwersytet Trzeciego Wieku w Pyrzycach	<ul style="list-style-type: none"> • Utworzenie klubu wolontariusza. • Organizacja wykładów i warsztatów edukacyjnych. • Wydarzenia integracyjne i promowanie zdrowego stylu życia.
Koło Gospodyń Wiejskich w Jesionowie	<ul style="list-style-type: none"> • Warsztaty kulinarne promujące lokalne tradycje. • Organizacja pikników i wydarzeń społecznych. • Zajęcia związane z rękodziełem i edukacją lokalną.

<p>Koło Gospodyń Wiejskich Jarosławianki w Jarosławsku, Polski Związek Wędkarski Koło Pełczyce</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Promowanie lokalnych tradycji i rękodzieła. • Organizacja wydarzeń kulinarnych i integracyjnych. • Edukacja społeczno-kulturalna.
<p>Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Odział Rejonowy w Nowogardzie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Warsztaty artystyczne organizowane we współpracy z Domem Kultury. • Spotkania integracyjne i kulturalne. • Wycieczki tematyczne i wydarzenia plenerowe.
<p>Fundacja „Miłosierdzie i Wiedza” w Szczecinku, Stowarzyszenie Klaster NGO Powiatu Szczecińskiego</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kursy komputerowe i wsparcie technologiczne dla seniorów. • Organizacja spotkań tematycznych, np. edukacyjnych i integracyjnych. • Zajęcia wspierające dobrostan psychiczny.
<p>Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Zarząd Odział Okręgowy w Szczecinie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gimnastyka dla seniorów. • Organizacja wydarzeń integracyjnych, takich jak wycieczki i spotkania. • Warsztaty rozwijające umiejętności i zainteresowania seniorów.
<p>Polskie Towarzystwo Walki z Kalectwem w Szczecinie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Organizacja warsztatów terapeutycznych. • Spotkania tematyczne dostosowane do potrzeb osób z ograniczoną mobilnością. • Wydarzenia integracyjne i plenerowe.

Każda badana organizacja obywatelska, planując realizację nowych przedsięwzięć bierze pod uwagę swoje możliwości (zwłaszcza potencjał finansowy), jednocześnie potrzeb i oczekiwania swoich członków oraz lokalnych społeczności. Organizacje wiedzą, że muszą swoje działania skupiać w dalszym ciągu na rozwoju poziomu integracji, edukacji oraz wsparciu fizycznym i psychicznym seniorów. Działania te są racjonalne i w dalszej perspektywie sprzyjają rozwojowi psychicznemu osób 60+.

4.2. Bariery w aktywizacji seniorów

Badane organizacje zmagają się z licznymi barierami uniemożliwiającymi im zwiększenie poziomu aktywizacji społecznej seniorów, w tym dbanie o dobrostan psychiczny ich podopiecznych i członków lokalnych społeczności. Do najczęściej występujących barier należy zaliczyć:

1. **Niedostateczne wsparcie finansowe** – wszystkie organizacje wskazywały na brak funduszy na rozwój nowych inicjatyw, organizację większych wydarzeń oraz na zakup niezbędnego sprzętu czy materiałów edukacyjnych. Działalność organizacji finansowana jest zazwyczaj ze składek członkowskich, które pokrywają bieżące koszty funkcjonowania organizacji.
2. **Brak dostępu do specjalistów zdrowotnych** - organizacje często zgłaszały trudności w dostępie do lekarzy specjalistów, w tym geriatry, psychologa czy psychiatry. Bariery te zostały zidentyfikowane szczególnie w organizacjach, które posiadają swoje siedziby w małych miejscowościach.
3. **Problemy transportowe** - seniorzy, zwłaszcza w mniejszych miejscowościach, napotykają na problem braku dogodnego transportu publicznego, co utrudnia im udział w zajęciach organizowanych w większych ośrodkach.
4. **Niski poziom wiedzy o dostępnych formach wsparcia** – seniorzy niezrzeszeni w danej organizacji często nie są świadomi istniejących możliwości wsparcia, co wynika z ograniczonej promocji działań danej organizacji i braku dostępu do informacji.
5. **Wstyd i bariery mentalne** - wielu seniorów obawia się korzystania z pomocy psychologicznej lub wstydu się przyznać do swoich problemów emocjonalnych.
6. **Brak przestrzeni do organizacji działań** - część organizacji zgłaszała ograniczenia związane z brakiem odpowiednich pomieszczeń do prowadzenia regularnych spotkań i zajęć.
7. **Niewystarczająca liczba wolontariuszy** - organizacje wskazywały na potrzebę zaangażowania większej liczby wolontariuszy, szczególnie młodszych, którzy mogliby wspierać działania na rzecz seniorów.
8. **Izolacja społeczna seniorów** - wskazywano na samotność wielu seniorów, która jest barierą w ich aktywizacji. Często wynika to z braku kontaktu z rodziną lub trudności w nawiązywaniu nowych relacji.

9. **Brak elastyczności działań** - niektóre organizacje podkreślały potrzebę aktualizacji oferty programowej, aby lepiej dostosować ją do zmieniających się potrzeb seniorów, w tym do działań wspierających zdrowie psychiczne.
10. **Problemy z integracją międzypokoleniową** - trudności w budowaniu dialogu między młodszym a starszym pokoleniem, co ogranicza wspólne działania i wzajemne wsparcie.
11. **Niski poziom kompetencji cyfrowych** - wskazywano na problemy seniorów z obsługą nowoczesnych technologii, co ogranicza ich dostęp do informacji, edukacji i możliwości kontaktu online.
12. **Brak ciągłości działań instytucjonalnych** - organizacje zwracały uwagę na krótkoterminowość projektów finansowanych ze środków zewnętrznych, co utrudnia realizację długofalowych działań na rzecz seniorów.
13. **Problemy natury prawnej** – jedna z organizacji zwróciła uwagę na aspekt zmieniającego się prawa i wprowadzenie lokalnych, ogólnych planów zagospodarowania przestrzennego. Zmiana sposobu zagospodarowania przestrzennego nieruchomości może uniemożliwiać im realizację podstawowych działań statutowych, co pogorszy dobrostan psychiczny nie tylko ich członków, ale ich rodzin i lokalnej społeczności.

Powyższe bariery wymagają skoncentrowanych działań na rzecz ich eliminacji, aby umożliwić szerszy dostęp seniorów do wsparcia i aktywizacji w ich lokalnych środowiskach.

4.3. Zmieniające się potrzeby seniorów

Seniorzy stanowią duży odsetek ludności, a ich liczba ciągle rośnie z uwagi na znaczne wydłużenie życia. Granice wieku starczego przesuwają się. Życie seniorów stale się zmienia, więc zmieniają się także ich potrzeby. Zaspokojenie tych potrzeb jest bardzo ważne, gdyż ich ignorowanie prowadzi do wielu negatywnych skutków.

Ludzie żyją coraz dłużej, mimo dość dużej zachorowalności na choroby cywilizacyjne i choroby wieku starczego, takie jak choroby neurodegeneracyjne. Za seniorów uznaje się coraz starsze osoby. Kiedyś osobę 50-letnią uznawano, że tę, która wchodzi w jesień życia, dziś to osoba w średnim wieku. Seniorzy stanowią bardzo dużą grupę społeczną i to grupę mającą swoje potrzeby, które z biegiem lat zmieniają się tak samo, jak zmienia się świat wokół. Na szczęście obecnie nikogo nie dziwi już

coraz większa aktywność seniorów przejawiająca się na wielu polach. Zaspokojenie lub nie potrzeb osób starszych, a więc także dość często chorujących na jakieś choroby, ma ogromny wpływ na jakość ich życia, a co za tym idzie także leczenia. Zwracanie uwagi na potrzeby osób w starczym wieku umożliwia podniesienie jakości życia zarówno w aspekcie zdrowia psychicznego, jak i fizycznego

Wiadomo, że starość nie jest taka jak kiedyś. Potrzeby osób starszych i co za tym idzie życie seniorów zmienia się na przestrzeni lat. Wpływ na to ma nie tylko zmieniająca się rzeczywistość i rozwój technologii, ale także coraz dłuższe życie. Z biegiem lat zmienia się także pojęcie seniora. Na początku XX wieku za osobę starszą uważano 60-latkę, a dziś dopiero 65-latkę, natomiast niedługo seniorem będzie dopiero 70-latek itd.

Dziś seniorzy prowadzą aktywne życie i nie poprzestają na siedzeniu w domu, oglądaniu telewizji i rozwiązywaniu krzyżówek. Mają dużo większe oczekiwania i potrzeby. Poza tym czują się dużo młodsi psychicznie niż stanowi to ich metryka. Mimo, że najczęściej są na emeryturze i nie pracują, to jednak spędzają aktywnie czas. Spotykają się ze znajomymi, mają aktywny udział w życiu kulturalnym miasta, zajmują się ogródkiem, uczęszczają na zajęcia licznie powstałych uniwersytetów trzeciego wieku, uprawiają różne formy aktywności fizycznej, podróżują, surfują po internecie, a także oczywiście zajmują się dość wyczerpującym zajęciem, jakim jest opieka nad wnukami. Mają zatem swoje zainteresowania i pasje, które mają czas spełniać na emeryturze. Na pewno byłoby jeszcze bardziej aktywni, gdyby pozwalały na to seniorskie finanse, które jak wiadomo są jednak skromne. W wielu przypadkach także życie seniorów nie jest takie, jakie by chcieli z uwagi na stan zdrowia.

W trakcie prowadzenia badań, seniorzy sami zauważyli ciągle zmieniające się ich potrzeby, które wynikają z dynamicznego rozwoju technologii, zmian społecznych oraz wzrostu świadomości dotyczącej własnego zdrowia i dobrostanu. Kluczowe zmiany to:

1. **Postęp technologiczny** - seniorzy podkreślają konieczność zdobycia umiejętności obsługi urządzeń cyfrowych, takich jak smartfony, tablety czy komputery. Wskazują, że brak kompetencji cyfrowych ogranicza ich dostęp do informacji, komunikacji oraz usług online, takich jak rejestracja do lekarza czy udział w wydarzeniach online.

2. **Zwiększenie znaczenia zdrowia psychicznego** - wzrost izolacji społecznej oraz trudności emocjonalnych, takich jak samotność czy depresja, sprawia, że seniorzy coraz częściej wyrażają potrzebę wsparcia psychologicznego i psychiatrycznego. Oczekują większego zaangażowania organizacji w organizację warsztatów redukujących stres oraz grup wsparcia.
3. **Zapewnienie przestrzeni do spotkań** - w wielu miejscowościach brakuje dostępnych i dostosowanych przestrzeni, w których seniorzy mogliby się regularnie spotykać. Podkreślają potrzebę stworzenia centrów aktywności, które umożliwiłyby organizację warsztatów, wydarzeń kulturalnych i zajęć integracyjnych.
4. **Edukacja zdrowotna** - seniorzy chcą lepszego dostępu do wiedzy na temat zdrowia, w tym zdrowego stylu życia, profilaktyki chorób przewlekłych oraz rehabilitacji. Wskazują na potrzebę częstszych prelekcji i warsztatów prowadzonych przez specjalistów.
5. **Większa integracja międzypokoleniowa** - uczestnicy badań zauważyli potrzebę budowania relacji z młodszymi pokoleniami poprzez organizację wspólnych wydarzeń, takich jak warsztaty edukacyjne, pikniki czy programy mentoringowe.
6. **Zróżnicowanie oferty aktywności** - seniorzy oczekują nowych form zajęć, takich jak taniec, joga, zajęcia artystyczne czy kulinarne, które pozwolą im rozwijać pasje i zainteresowania.

Te zmieniające się potrzeby pokazują, że konieczne jest dostosowanie działań organizacji senioralnych do nowej rzeczywistości, aby wspierać ich aktywizację, integrację oraz dobrostan psychiczny i fizyczny.

4.4. Zdrowie psychiczne seniorów

Zdrowie psychiczne seniorów stało się jednym z kluczowych tematów wielu badań. Wśród seniorów uczestniczących w badaniu wielokrotnie wskazywano na stany lękowe, które są skorelowane z przejściem na emeryturę. Ma to aspekt wielowymiarowy. Z jednej strony bowiem jest to obawa o przyszłość i brak bezpieczeństwa finansowego związanego ze zmniejszonymi dochodami. Z drugiej natomiast jest to czasami utrata źródła poczucia własnej wartości, którym dla wielu osób są wyzwania zawodowe. Uczestnicy wskazywali na rosnące potrzeby wsparcia psychologicznego i psychiatrycznego, szczególnie wśród osób samotnych i tych

z ograniczoną mobilnością. Wyzwania związane ze zdrowiem psychicznym obejmowały:

- brak dostępu do specjalistów w małych miejscowościach,
- bariery mentalne, takie jak wstyd związany z korzystaniem z pomocy psychologicznej,
- ograniczona wiedza na temat miejsc, w których można uzyskać wsparcie.

Organizacje wskazywały na potrzebę wprowadzenia nowych form wsparcia, takich jak grupy terapeutyczne, warsztaty redukujące stres oraz szkolenia z zakresu rozpoznawania i radzenia sobie z problemami psychicznymi nie tylko dla członków swoich organizacji a dla całych lokalnych społeczności.

4.5. Emocje i motywacje związane z uczestnictwem w działaniach

Uczestnicy badania podkreślali pozytywny wpływ ich aktywności (fizycznej i społecznej) na ogólny dobrostan psychiczny, w tym uczucia radości, spełnienia i przynależności. Wspólne działania pozwalały im wychodzić z domu, integrować się z rówieśnikami i rozwijać zainteresowania.

Fakt ten potwierdzają również badania naukowe przeprowadzone przez Światową Organizację Zdrowia¹ z udziałem dużych grup osób starszych, które wykazały nie tylko silne pozytywne związki między aktywnością fizyczną a korzyściami zdrowotnymi dla sfery fizycznej, ale także pozytywny związek między aktywnością fizyczną a jakością życia osób i ich dobrostanem psychicznym.

Jak wynika z powyższych badań, już same systematyczne ćwiczenia ruchowe mają wiele pozytywnych, psychologicznych korzyści. Przyczyniają się istotnie do poczucia zwiększonej samowystarczalności, rozwoju poczucia osobistego mistrzostwa w panowaniu nad ciałem i w efekcie pozytywnego poczucia własnej wartości. Regularna aktywność fizyczna pomagając w utrzymaniu umiejętności myślenia i uczenia się oraz wpływając na lepsze wyniki snu, zdecydowanie polepsza dobrostan psychiczny i jakość życia seniorów.

¹ WHO – World Health Organization, *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. 2010. Dostępne: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/en/> 29.10.2024 r

5. Pomysły na nowe inicjatywy

5.1 Zbiorne omówienie pomysłów zgłoszonych przez organizacje

- 1) Stowarzyszenie Aktywnych Kobiet – rozwój biofeedbacku, organizacja aktywności w basenie oraz rozszerzenie warsztatów rękodzieła o nowe techniki.
- 2) Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Oddział Rejonowy w Pełczycach – rozwijanie warsztatów z rękodzieła, wycieczki zagraniczne, cykliczna aktywność fizyczna.
- 3) Polski Związek Działkowców - Rodzinny Ogród Działkowy „MALWA” w Szczecinie – organizacja spacerów otwartych po ogrodzie i zwiększenie poziomu integracji z lokalną społecznością.
- 4) Uniwersytet Trzeciego Wieku Pyrzyce – oferuje różnorodne sekcje tematyczne, ale seniorzy wskazywali na brak funduszy na realizację nowych inicjatyw, takich jak Juwenalia senioralne.
- 5) Koło Gospodyń Wiejskich Jesionowo - organizacja biesiad senioralnych na jesienno-zimowe wieczory.
- 6) Koło Gospodyń Wiejskich Jarosławianki w Jarosławsku, Polski Związek Wędkarski - cykliczne warsztaty kulinarne z elementami edukacyjnymi.
- 7) Polski Związek Emerytów Rencistów i Inwalidów w Nowogardzie - powstanie grup tanecznych dla seniorów, większa liczba wydarzeń plenerowych.
- 8) Fundacja Miłosierdzie i Wiedza – punkt wsparcia technologicznego dla osób starszych z indywidualnym doradztwem, klub karaoke.
- 9) Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Szczecin - wyjazdy integracyjne do okolicznych miejscowości, warsztaty „trening umysłu”.
- 10) Polskie Towarzystwo Walki z Kalectwem - organizacja tanecznych warsztatów terapeutycznych, wycieczki tematyczne dla osób z ograniczoną mobilnością.

6. Wnioski i rekomendacje

6.1 Kluczowe wnioski z badań

Badania fokusowe potwierdziły, że organizacje obywatelskie zrzeszające w swoich strukturach seniorki i seniorów podejmują działania, których celem jest dbanie o odpowiedni poziom dobrostanu psychicznego swoich podopiecznych. Oczywiście, w poszczególnych organizacjach jakość realizowanych działań jest różna i jest to spowodowane różnymi, zewnętrznymi czynnikami. Na uwagę zasługuje również fakt, iż większość badanych seniorek i seniorów ma świadomość dbania o swój dobrostan psychiczny, dlatego ich poziom zainteresowania różnorodnymi formami aktywności stale rośnie.

Jak wynika z wielu badań, już sama aktywność ruchowa może okazać się remedium na wiele dolegliwości, ale może być również nowym, przyjemnym sposobem na spędzanie wolnego czasu. U seniora może wpłynąć także na wzrost poczucia własnej wartości i sprawczości. Wystarczy więc zacząć od krótkich spacerów, kilku minut gimnastyki lub czynnej zabawy, najlepiej na świeżym powietrzu. Początkowo podopieczny może być sceptycznie nastawiony do idei zwiększenia roli ruchu w swoim życiu, często wynika to z obaw przed urazem lub spróbowaniem czegoś nowego. Osoby kierujące danymi organizacjami muszą jednak walczyć z tymi wątpliwościami. Nie od dziś wiadomo, że sprawność fizyczna zapewnia witalność na wiele lat. Zachęcajmy więc do niej naszego podopiecznego jak najczęściej.

Od czego więc zacząć i jakie typy aktywności są odpowiednie dla osoby po 60 roku życia? Poniżej znajdziecie kilka pomysłów którymi możecie się zainspirować w swoich organizacjach:

- Spacerzy – nawet te najkrótsze.
- Taniec.
- Zabawy i gry, na przykład podczas odwiedzin nowych miejsc.
- Pływanie w basenie, szczególnie polecane ponieważ nie obciąża kości i stawów.
- Wycieczki rowerowe.
- Gimnastyka na świeżym powietrzu lub w domu.
- Ogrodnictwo i prace domowe.
- Piesze wycieczki po pobliskim mieście lub wsi.
- Nordic walking.

Główne korzyści jakie daje seniorom działalność w strukturach organizacji obywatelskich:

- wzrost poczucia przynależności i wsparcia społecznego,
- wzajemne wsparcie rówieśnicze, zwiększające motywację do osiągania celów indywidualnych i grupowych,
- obecność w grupie rówieśniczej, w której występuje wsparcie i działanie, działa jako czynnik redukujący stres,
- rozmowy w grupie rówieśniczej stanowią formę terapii,
- nawiązywanie koleżeńskich i przyjacielskich kontaktów.

6.2 Rekomendacje dotyczące dalszych działań wspierających seniorów

Na podstawie przeprowadzonych badań oraz zebranych wyników, rekomendowane są instytucjom publicznym i organizacjom pozarządowym, które działają na rzecz osób w wieku senioralnym, następujące działania:

- dalsze rozwijanie programów wspierających edukację cyfrową seniorów,
- tworzenie centrów aktywności senioralnej, dostępnych również w mniejszych miejscowościach,
- zapewnienie lepszego dostępu do usług zdrowotnych i wsparcia psychologicznego,
- zwiększenie świadomości społecznej na temat potrzeb osób starszych,
- intensyfikację współpracy między organizacjami senioralnymi a instytucjami publicznymi.