

## Erasmus+ project

### "Active 80+ Valuing and valorizing the knowledge & skills of people 80+"

**1. Have you already collected experiences as regards the active citizenship of people 80+? As "active citizenship" we consider all kinds of activities performed for others apart from the family, e.g. in their neighbourhood, in a day care center or a residential care home.**

**Yes, I have 80+ students at Gdansk University of Technology. (Anka)**

**In Polish**

Czy masz już doświadczenia odnośnie aktywnego obywatelstwa osób powyżej 80+ ? Przez „aktywne obywatelstwo” rozumiemy wszelkie rodzaje aktywności na rzecz innych poza rodziną np. w sąsiedztwie, w domu dziennego pobytu czy domu seniora.

Tak, są to doświadczenia z obserwacji aktywności osób powyżej 80+ spośród uczestników „Spotkań z komputerem” na Politechnice Gdańskiej. (Ela)

Nie mam takich doświadczeń. (Wiktor)

Mam doświadczenie z osobami starszymi po 80tce związane z moją pracą, sądzę że powinno być więcej klubów dla seniorów, znajdujących się poza ich własnym domem, żeby mogły być w towarzystwie swoich rówieśników. (Ania)

Nie mam takich doświadczeń. (Danusia)

Współpracuję z fundacją Wiem i Umiem, która organizuje systematyczne spotkania z seniorami, jest to współpraca międzypokoleniowa. (Joasia)

Konieczność uruchamiania osób w tym wieku zarówno psychicznie jak fizycznie. (Basia)

**2. Have you noticed in public discussions the topic of the active citizenship of people 80+? If yes: In which way and context?**

**Implementing day care centres is a new trend in my country. In 2014 I spent as a volunteer 3 weeks in a such centre in Turkey. It is a very good solution. (Anka)**

**In Polish**

**Czy zauważyłeś w dyskusjach publicznych temat aktywnego obywatelstwa osób powyżej 80+ ? Jeśli tak, to w jaki sposób i w jakim kontekście?**

Nie zauważyłam....jedynie jako ciągłość aktywności obywatelskiej osób 60+ (aktywni tak długo, jak mogą, ze względów zdrowotnych). (Ela)

Nigdy się nie interesowałem tym problemem. (Wiktor)

Dyskusje dotyczą głównie leczenia i problemów związanych z ludźmi starszymi i braku środków na leki. (Ania)

Działam w fundacji WIEM I UMIEM, w której kładzie się nacisk na aktywność osób, bez klauzuli wieku, również tych powyżej osiemdziesiątego roku życia. (Danusia)

W publicznych dyskusjach temat osób 80+ jest coraz częściej poruszany. Wiąże się to ze starzejącym się społeczeństwem polskim, a w związku z tym z zaspokajaniem potrzeb osób 80+. Potrzeba większej ilości oddziałów geriatrycznych, domów dziennej opieki dla seniorów. (Joasia)

## Erasmus+ project

### "Active 80+ Valuing and valorizing the knowledge & skills of people 80+"

Zachęcanie do udziału w zajęciach dla seniorów oraz czynnych zajęciach takich jak ćwiczenia na świeżym powietrzu. (Basia)

#### 3. How could the active citizenship of people 80+ look like? Are there, according to your opinion, activity fields which are especially suitable for them?

**Having an opportunity to be active mentally and physically. (Anka)**

##### In Polish

Jak mogłoby wyglądać aktywne obywatelstwo osób powyżej 80+? Czy według Ciebie istnieją pola do działania szczególnie odpowiednie dla tej aktywności?

Zakładając, że starzejemy się wolniej, nie widzę szczególnej potrzeby szukania pól aktywności dla osób powyżej 80+. Będą to te same możliwości aktywności, co dla osób powyżej 60+ czy 70+. Oczywiście umożliwianie takich działań jest rolą instytucji rządowych na różnym szczeblu. (Ela)

Powinno się stworzyć warunki do aktywnego życia. (Wiktor)

Aktywność ludzi starszych powinna polegać na kontaktach międzyludzkich poza domem, aktywności fizycznej, zainteresowaniach własnych. (Ania)

Na pewno kontakty z osobami w podobnym wieku i o podobnych zainteresowaniach, co niewątpliwie ułatwiają Kluby Seniora lub Uniwersytety Trzeciego Wieku. (Danusia)

Aktywni seniorzy potrzebują: zajęć rekreacyjnych na świeżym powietrzu (nordic walking), wspólne spacery, wycieczki, zajęć kulturalnych: wyjścia do teatru, kina, na koncerty, na wystawy. (Joasia)

Ćwiczenia fizyczne i umysłowe odpowiednie do możliwości petenta. (Basia)

#### 4. Which barriers may hinder very old citizens to become active in their community?

**Lack of health and not enough self confidence. (Anka)**

##### In Polish

Jakie bariery mogą napotkać bardzo starzy obywatele aby stać się aktywnym w swojej społeczności?

Wspieranie i zaktywizowanie osób powyżej 80+, którzy wcześniej nie brali udziału w aktywności na rzecz społeczności, jest bardzo trudne. Bariery może być masa np. niepełnosprawność związana z wiekiem, niepewność i obawy, czy warto coś zaczynać w tym wieku, obawa o dotrzymanie kroku innym, młodszym wolontariuszom, brak propozycji, które mogą być odpowiednie dla aktywności tych osób. (Ela)

Brak wind do urzędów, brak dojazdów do budynków, wysokie schody. (Wiktor)

Barierami dla ludzi starszych mogą być finanse, brak kontaktów z innymi ludźmi, własne choroby, brak wiadomości o działalności dla seniorów. (Ania)

## Erasmus+ project

### "Active 80+ Valuing and valorizing the knowledge & skills of people 80+"

Postępująca z wiekiem niesprawność fizyczna, zmiany zwyrodnieniowe narządów ruchu, ogólne zniechęcenie i brak motywacji do jakiegokolwiek aktywności. (Danusia)

Nawiązać bezpośredni kontakt z osobami u których zauważamy brak jakichkolwiek przejawów aktywności życiowej. (Danusia)

Niechęć do wychodzenia z domu (bariera mentalna). Trudności w poruszaniu się (wózek, kule). (Joasia)

Znaczne problemy z poruszaniem oraz problemy z możliwością logicznego myślenia. (Basia)

#### 5. What can be done to remove or reduce these barriers?

##### Education and reliable health service. (Anka)

##### In Polish

Co należy zrobić, aby usunąć lub zmniejszyć te bariery?

Należy tworzyć sprzyjające seniorowi otoczenie społeczne tj. szacunek, czyli jak seniorzy są odbierani przez otoczenie i ich integracja w lokalnej społeczności. Ważnym jest dostęp do rehabilitacji, której celem nie jest wyleczenie, ale utrzymanie sprawności seniora, przede wszystkim w zakresie tych podstawowych, codziennych czynności. Należy umożliwić seniorom pokonanie bezradności wobec nowych technologii. Następnie aktywizować seniorów poprzez uczestnictwo w akcjach lokalnych oraz stwarzać możliwości, propozycje pracy wolontariackiej. (Ela)

Należy zainwestować w usunięcie tych utrudnień. (Wiktor)

Musiąby być bardziej rozwinięta informacja dla seniorów o działalności związanej z ich problemami, może działania ośrodków osiedlowych, kościołów, lekarzy. (Ania)

Nawiązać bezpośredni kontakt z osobami u których zauważamy brak jakichkolwiek przejawów aktywności życiowej. (Danusia)

Przeszkolić jak najwięcej wolontariuszy, którzy dotrą i przekonają seniorów 80+ do aktywnego spędzania czasu i zaoferują zajęcia adekwatne do ich możliwości i potrzeb. (Joasia)

Możliwie wcześniej rozpocząć ćwiczenia. (Basia)

#### 6. Will care institutions, day care centres or other service providers be interested to train their staff and volunteers in supporting the active citizenship of people 80+? If no: What can be done to promote their interest?

Yes. (Anka) I would suggest using the results and networking developed under EU Grundtvig projects:

MATURE - <http://matureproject.eu/>, ForAge - <http://www.foragenetwork.eu/en/>

##### In Polish

## Erasmus+ project

### "Active 80+ Valuing and valorizing the knowledge & skills of people 80+"

Czy organizacje pomocy, domy dziennego pobytu czy inni dostawcy usług są zainteresowani w szkoleniu swojej kadry czy wolontariuszy we wspieraniu aktywnego obywatelstwa osób powyżej 80+ ? Jeśli nie, to co należy zrobić w celu promowania tego zainteresowania?

Należy zwiększyć świadomość, że znając uwarunkowania zdrowotne, fizyczne i umysłowe osób powyżej 80+ potrafią aktywizować te osoby, tym samym korzystać z ich potencjału. (Ela)

Należy zainteresować sąsiadów problemami ludzi starych. (Wiktor)

W promocji powinny pomagać media lokalne, kościoły, lekarze. (Ania)

Wyspecjalizowane ośrodki dziennej opieki mają w zakresie swoich obowiązków wyżej wym. postulaty. (Danusia)

Samorządowe ośrodki pomocy społecznej ograniczają się jedynie do zaspakajania podstawowej opieki socjalnej, brakuje animatorów życia kulturalnego i chętnych do realizacji tych zadań. (Joasia)

Ośrodki starają się, ale trzeba do nich dotrzeć w odpowiednim czasie. (Basia)

#### **7. What (other) good advice can you give us for the design of training measures for staff and volunteers of these organisations?**

**Distance to the organisation responsible for activities for 80+ should have been as short as possible and not very many seniors in one centre. (Anka)**

#### **In Polish**

Jakie (inne) dobre rady możesz zaproponować dla projektowania szkoleń dla pracowników i wolontariuszy tych organizacji?

Uwzględnienie w szkoleniach tematu niepełnosprawności, która rośnie z wiekiem, co druga osoba powyżej 80 r.ż. jest niepełnosprawna (ZUS wypłaca z urzędu tzw. dodatek pielęgnacyjny już od 75 roku życia), mniejszej wydolności fizycznej (problem z wejściem po schodach), itd. (Ela)

Nie należy być obojętnym na problemy ludzi starych. (Wiktor)

Sądze, że do pracy z ludźmi starszymi potrzebni są pasjonaci i ludzie otwarci na ich potrzeby. (Ania)

Należy korzystać z bogatej oferty rozmaitych szkoleń dla osób zajmujących się osobami powyżej osiemdziesiątego roku życia. (Danusia)

Przygotować animatorów kulturalnych, instruktorów sportowych. (Joasia)

Nie wiem. (Basia)