

RAPORT BADANIA

**UDZIAŁ CZYLI AKTYWNOŚĆ SPOŁECZNA
SENIORÓW WOJEWÓDZTWA PODKARPACKIEGO**





**RAPORT BADANIA POD TYTUŁEM:
UDZIAŁ CZYLI AKTYWNOŚĆ SPOŁECZNA SENIORÓW
WOJEWÓDZTWA PODKARPACKIEGO**

**ZADANIE PUBLICZNE JEST WSPÓŁFINANSOWANE ZE
ŚRODKÓW RZĄDOWEGO PROGRAMU WIELOLETNIEGO NA
RZECZ OSÓB STARSZYCH „AKTYWNI+” NA LATA 2021-2025
EDYCJA 2024.**

**PROJEKT:
OBYWATELSKA AKTYWNOŚĆ SENIORÓW**

**ORGANIZACJA REALIZUJĄCA:
FUNDACJA ENERGIA DLA RZESZOWA!**

**TERMIN PRZEPROWADZONEGO BADANIA:
03.11.2024 – 30.11.2024.**

GRUPA BADANA: 1060 OSÓB.

**OBSZAR BADANIA:
WOJEWÓDZTWO PODKARPACKIE.**



OPIS DZIAŁALNOŚCI ORGANIZACJI:

Fundacja Energia. Dla Rzeszowa jest organizacją pozarządową, której głównym celem jest wspieranie rozwoju społeczności lokalnych, wzmacnianie aktywności obywatelskiej oraz promocja działań integrujących różne grupy społeczne. Organizacja skupia się na inicjatywach zwiększających zaangażowanie mieszkańców Rzeszowa i województwa podkarpackiego w życie publiczne, a także podejmuje działania edukacyjne, badawcze i szkoleniowe. Istotnym obszarem działalności Fundacji jest wspieranie osób starszych poprzez projekty mające na celu ich aktywizację społeczną oraz włączanie ich w działania obywatelskie i wolontariackie.



OPIS PROJEKTU „OBYWATESLKA AKTYWNOŚĆ SENIORÓW”:

Projekt „Obywatelska Aktywność Seniorów” koncentruje się na wzmocnieniu środowiska senioralnego poprzez rozwój ich kompetencji leaderskich, promocję wolontariatu oraz zwiększenie samoorganizacji osób starszych. Obejmuje działania skierowane do 1050 seniorów z województwa podkarpackiego.



Działania projektowe podzielone są na trzy kluczowe obszary:

1. Obszar leaderski – Akademia Liderów Senioralnych dla 50 osób, obejmująca cykl szkoleń z zakresu partycypacji społecznej, wolontariatu i budowania zespołów. W ramach programu przewidziany jest także wyjazd edukacyjny do Lublina oraz gala liderów senioralnych.
2. Obszar społeczny – 5 inicjatyw społecznych realizowanych przez grupy leaderskie, mających na celu integrację i aktywizację seniorów w ich lokalnych społecznościach. Uczestnicy będą mieli także dostęp do wsparcia specjalistycznego w zakresie psychologii, prawa, dietetyki i zdrowia.
3. Obszar badawczy – przeprowadzenie badań nad potrzebami seniorów w województwie podkarpackim oraz opracowanie publikacji zawierającej analizę sytuacji seniorów oraz rekomendacje dotyczące działań wspierających.





CELOWOŚĆ PRZEPROWADZONEGO BADANIA:

Badanie seniorów w województwie podkarpackim stanowi ważny element diagnozy ich potrzeb, ograniczeń oraz potencjału w zakresie aktywności społecznej i partycypacji obywatelskiej. Jego realizacja jest niezbędna do efektywnego projektowania działań wspierających osoby starsze oraz do tworzenia polityk senioralnych opartych na rzeczywistych danych.

1. Identyfikacja poziomu aktywności społecznej seniorów
 - Badanie umożliwia określenie, w jakim stopniu seniorzy angażują się w działania społeczne, jakie formy aktywności preferują oraz jakie czynniki wpływają na ich zaangażowanie.
 - Analiza częstotliwości uczestnictwa w wydarzeniach społecznych pozwala ocenić, czy seniorzy aktywizują się regularnie, czy jedynie okazjonalnie.
2. Rozpoznanie barier i ograniczeń w aktywności społecznej
 - Badanie pozwala wskazać główne przeszkody, które utrudniają seniorom uczestnictwo w życiu społecznym – m.in. problemy zdrowotne, brak transportu, brak informacji o wydarzeniach czy niską motywację.
 - Umożliwia ocenę, w jakim stopniu bariery te różnią się w zależności od wieku, płci oraz miejsca zamieszkania.
3. Analiza motywacji i preferencji seniorów
 - Badanie dostarcza wiedzy na temat czynników, które zachęcają osoby starsze do aktywności – zarówno społecznej, jak i edukacyjnej, wolontariackiej czy kulturalnej.
 - Pozwala określić, jakie formy wsparcia mogłyby najlepiej odpowiadać na potrzeby seniorów, np. rozwój programów edukacyjnych, organizacja transportu czy tworzenie nowych przestrzeni integracyjnych.
4. Wsparcie procesu decyzyjnego dla organizacji i samorządów
 - Wyniki badania są kluczowe dla projektowania działań w ramach polityki senioralnej na poziomie lokalnym i regionalnym.



- Dane te będą wykorzystane przez instytucje publiczne, organizacje pozarządowe oraz ośrodki akademickie do skuteczniejszego planowania i wdrażania inicjatyw dla osób starszych.

5. Zwalczanie stereotypów i przeciwdziałanie marginalizacji seniorów

- Badanie pozwala na ocenę społecznych postaw wobec starości oraz zrozumienie, jak seniorzy postrzegają swoją rolę w społeczeństwie.
- Pozwala na ukazanie osób starszych jako aktywnych uczestników życia społecznego, co może pomóc w przeciwdziałaniu ageizmowi i promowaniu pozytywnego wizerunku seniorów.

6. Podstawy do publikacji raportu

- Wyniki badania są podstawą niniejszej publikacji zawierającej analizę poziomu aktywności seniorów, ich potrzeb oraz rekomendacje dotyczące działań wspierających.
- Dokument ten jest cennym źródłem wiedzy zarówno dla organizacji pozarządowych, jak i instytucji publicznych zajmujących się tematyką senioralną.





Charakterystyka badanej grupy – wiek respondentów

Badaniem objęto 1060 osób w wieku 60 lat i więcej, zamieszkujących województwo podkarpackie. Struktura wiekowa respondentów została dobrana w sposób odzwierciedlający demografię seniorów w regionie, co pozwala na rzetelne wnioski dotyczące ich aktywności społecznej oraz potrzeb.

Największą grupę badanych stanowiły osoby w wieku 60-65 lat, które stanowiły 40% próby (424 osoby). Jest to naturalne, ponieważ osoby w tej grupie wiekowej często dopiero wchodzi w etap emerytalny i mogą być bardziej skłonne do podejmowania nowych form aktywności społecznej.

Kolejną dużą grupą były osoby w wieku 66-70 lat, które stanowiły 25% badanych (265 osób). To osoby, które mają już kilka lat doświadczenia na emeryturze i często angażują się w różnego rodzaju inicjatywy społeczne lub rekreacyjne.

Seniorzy w wieku 71-75 lat stanowili 23% badanej populacji (244 osoby). W tej grupie wiekowej aktywność społeczna może zależeć od stanu zdrowia oraz sieci społecznych, które dana osoba posiada.

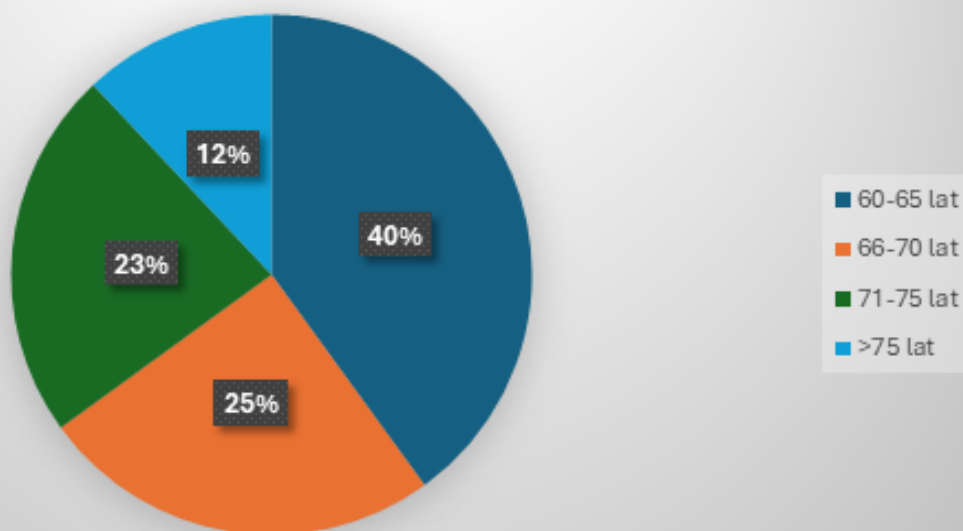
Najmniej liczną grupą byli seniorzy powyżej 76. roku życia, którzy stanowili 12% wszystkich respondentów (127 osób). W przypadku tej grupy barierą w uczestnictwie w działaniach społecznych mogą być zarówno kwestie zdrowotne, jak i ograniczenia mobilności.

Zróznicowanie wiekowe respondentów pozwala na ocenę, w jaki sposób zmienia się aktywność społeczna wraz z wiekiem i jakie działania mogą wspierać seniorów w różnych etapach starzenia się.

1. Wykres poniżej przedstawia strukturę wieku respondentów podane w %.



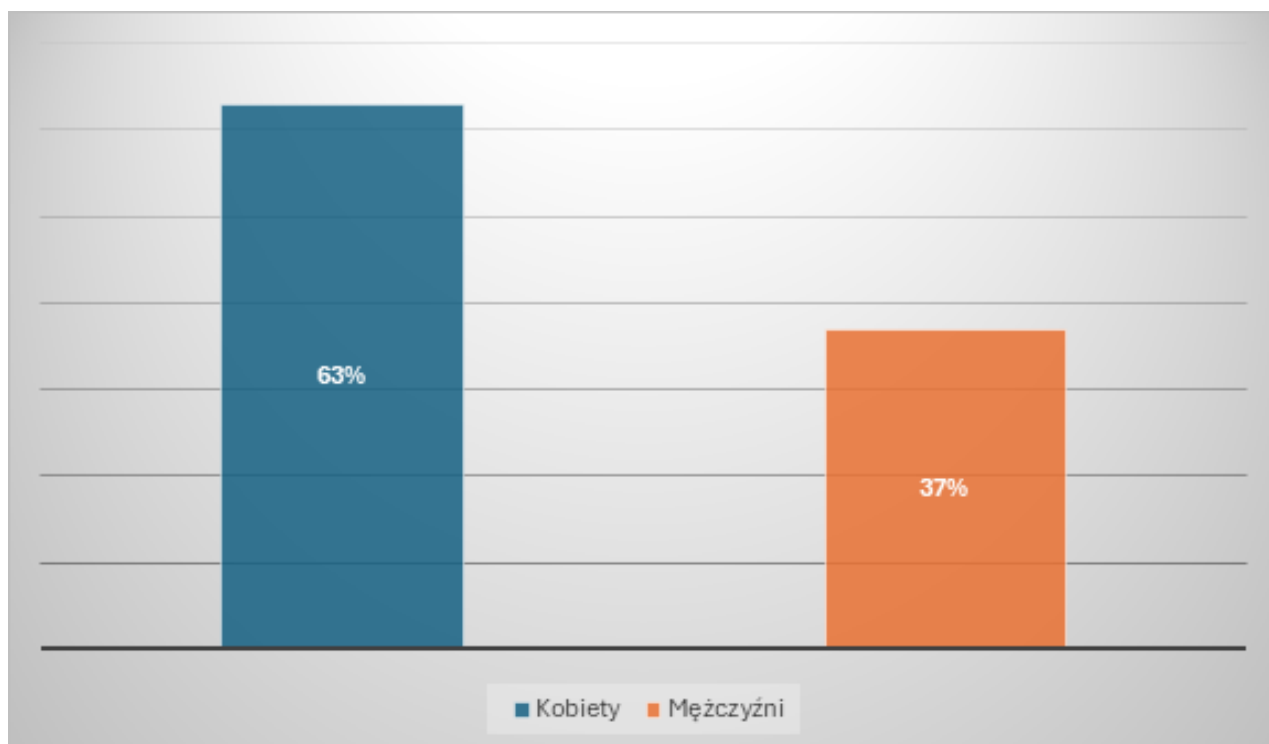
Struktura wieku badanych respondentów w %



Płeć:

W badaniu wzięło udział 1060 osób, z czego kobiety stanowiły 63% próby (668 osób), a mężczyźni 37% (392 osoby).

1. Wykres przedstawia podział badanych według płci podane w %.





Przewaga liczebna kobiet w badanej grupie wynika z kilku czynników. Po pierwsze, statystyki demograficzne pokazują, że kobiety w Polsce żyją dłużej niż mężczyźni, co sprawia, że w starszych grupach wiekowych ich liczba jest wyższa. Po drugie, kobiety często wykazują większą skłonność do angażowania się w działania społeczne, co mogło przełożyć się na ich większy udział w badaniu.

Mężczyźni stanowili nieco ponad jedną trzecią próby, co odzwierciedla rzeczywisty udział tej grupy w populacji seniorów. Ich niższa reprezentacja może wynikać z mniejszego zainteresowania aktywnościami społecznymi oraz innych priorytetów związanych z czasem wolnym.

Analiza wyników badania pozwoli określić, czy istnieją istotne różnice między kobietami a mężczyznami w zakresie uczestnictwa w działaniach społecznych, napotykanym barier czy preferowanych form aktywności. Może to pomóc w dostosowaniu oferty społecznej do potrzeb obu grup.

Uczestnictwo w działaniach społecznych w ostatnim roku

Czy w ostatnim roku brał(a) Pan/Pani udział w jakichkolwiek działaniach społecznych (np. spotkania sąsiedzkie, działalność w klubie seniora, wolontariat)?

Jednym z kluczowych aspektów badania była analiza poziomu aktywności społecznej seniorów w województwie podkarpackim. Wyniki pokazują, że 68% respondentów (721 osób) deklaruje, że w ostatnim roku brało udział w różnych formach działań społecznych, natomiast 32% (339 osób) nie uczestniczyło w takich aktywnościach.

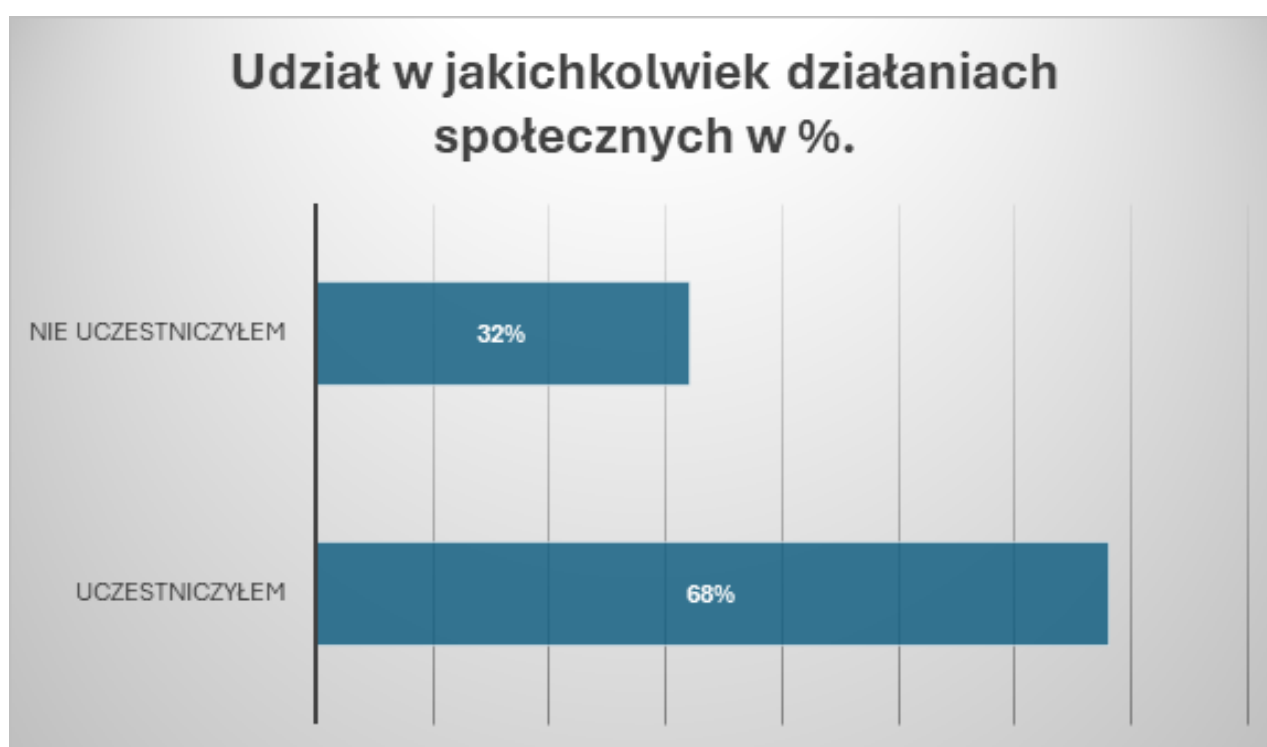
Wysoki poziom zaangażowania seniorów wskazuje na ich otwartość na aktywność społeczną i chęć uczestniczenia w wydarzeniach integracyjnych, edukacyjnych czy kulturalnych. Może to wynikać z rozwiniętej oferty klubów seniora, organizacji społecznych czy wydarzeń organizowanych przez lokalne instytucje.



Jednak niemal jedna trzecia badanych (32%) nie brała udziału w żadnych działaniach społecznych, co sugeruje istnienie barier ograniczających ich aktywność. Mogą to być czynniki zdrowotne, brak transportu, ograniczona informacja o wydarzeniach czy brak motywacji.

Analiza dalszych pytań pozwoli lepiej zrozumieć, jakie czynniki sprzyjają zaangażowaniu społecznemu seniorów oraz co może być przeszkodą dla tych, którzy pozostają nieaktywni w życiu społecznym.

1. Wykres przedstawia udział w jakichkolwiek działaniach społecznych podane w %.



Częstotliwość uczestnictwa w działaniach społecznych

Wśród 1060 przebadanych seniorów, 721 osób (68%) zadeklarowało udział w działaniach społecznych w ostatnim roku kalendarzowym. Największa grupa aktywnych seniorów uczestniczy w wydarzeniach społecznych raz w miesiącu (40%), co może wynikać z regularnych spotkań organizowanych np. przez kluby seniora, domy kultury czy lokalne organizacje.



30% aktywnych seniorów angażuje się w działania rzadziej niż raz w miesiącu, co może świadczyć o okazjonalnym uczestnictwie w wydarzeniach, takich jak festyny, wycieczki czy spotkania świąteczne.

Regularna, kilka razy w tygodniu, aktywność dotyczy 25% badanych, co wskazuje na silne zaangażowanie społeczne i częsty udział w różnych formach aktywności, takich jak zajęcia edukacyjne, sportowe czy wolontariat.

Z kolei codzienny udział w działaniach społecznych deklaruje tylko 5% seniorów, co oznacza, że niewielka grupa angażuje się w działania o charakterze systematycznym, np. wolontariat, prowadzenie zajęć czy praca w organizacjach senioralnych.

Jednocześnie 339 osób (32%) w ogóle nie uczestniczyło w żadnych działaniach społecznych, co wskazuje na istnienie barier ograniczających ich aktywność. Dalsza analiza badań pomoże określić, jakie czynniki wpływają na decyzję o braku zaangażowania oraz jakie formy wsparcia mogłyby zachęcić te osoby do większej aktywności.





4. Wykres przedstawia częstotliwość uczestnictwa w działaniach społecznych podane w %.



Preferowane formy aktywności społecznej seniorów

Respondenci, którzy zadeklarowali udział w działaniach społecznych, mieli możliwość wskazania najważniejszych dla siebie form aktywności. Ponieważ można było zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź, suma procentowa przekracza 100%, co oznacza, że wielu seniorów angażuje się w różne rodzaje działań.

Najczęściej wybieraną formą aktywności były spotkania towarzyskie, które wskazało 530 osób (50%). To pokazuje, że dla połowy badanych kluczowe znaczenie ma możliwość kontaktu z innymi ludźmi, budowanie relacji sąsiedzkich i utrzymywanie więzi społecznych. Seniorzy chętnie uczestniczą w spotkaniach klubowych, organizowanych wydarzeniach integracyjnych czy nieformalnych zgromadzeniach.

Na drugim miejscu znalazł się udział w wydarzeniach kulturalnych, który wybrało 477 osób (45%). Seniorzy cenią możliwość uczestnictwa w koncertach, spektaklach teatralnych, wycieczkach czy seansach filmowych. Aktywność kulturalna często łączy się również z innymi formami integracji, takimi jak spotkania z rówieśnikami czy organizowane przez instytucje wydarzenia tematyczne.

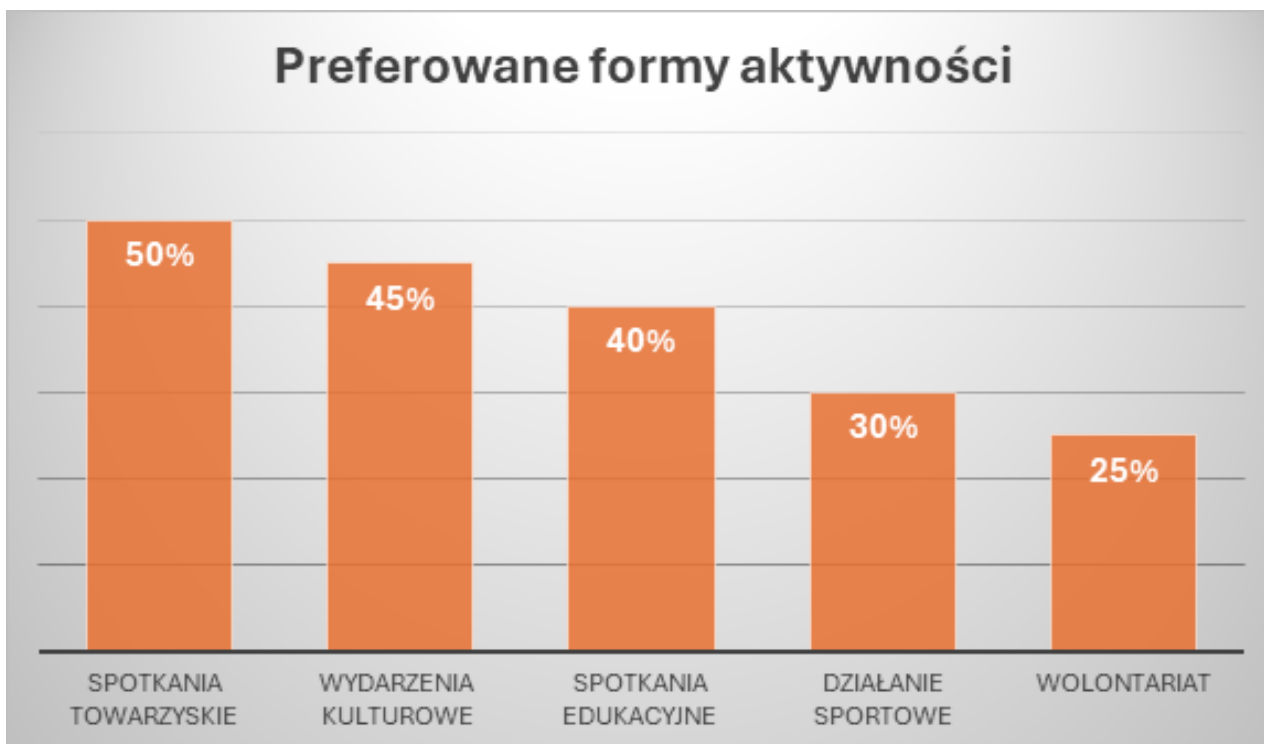


Spotkania edukacyjne, takie jak wykłady, warsztaty czy kursy, wskazało 424 osoby (40%). To dowód na to, że wielu seniorów chce rozwijać swoje zainteresowania, poszerzać wiedzę i zdobywać nowe umiejętności. Popularne są zajęcia związane z historią, kulturą, zdrowiem, a także nowoczesnymi technologiami, które pomagają seniorom funkcjonować w coraz bardziej cyfrowym świecie.

Działania sportowe wybrało 318 osób (30%). Obejmuje to zarówno zajęcia rekreacyjne, takie jak nordic walking czy gimnastyka, jak i bardziej zorganizowane formy aktywności, np. sekcje sportowe dla seniorów. Aktywność fizyczna jest kluczowa dla zachowania zdrowia i samodzielności, co sprawia, że ta forma spędzania czasu cieszy się dużym zainteresowaniem.

Najmniejszą grupę stanowiły osoby angażujące się w wolontariat, który wskazało 265 osób (25%). Choć odsetek ten jest mniejszy niż w przypadku innych form aktywności, pokazuje, że co czwarty senior angażuje się w pomoc innym, np. wspierając działania organizacji charytatywnych, pomagając w lokalnych inicjatywach czy działając na rzecz społeczności senioralnych.

1. Wykres przedstawia preferowane formy aktywności podane w %.





Motywacje seniorów do angażowania się w działania społeczne

Seniorzy, którzy uczestniczą w działaniach społecznych, wskazali różne powody swojej aktywności. Można było wybrać więcej niż jedną odpowiedź, co oznacza, że wiele osób angażuje się z kilku powodów jednocześnie.

Najczęstszą motywacją była chęć utrzymania aktywności fizycznej i psychicznej, którą wskazało 583 osoby (55%). Wynik ten pokazuje, że seniorzy traktują aktywność społeczną jako sposób na dbanie o swoje zdrowie i dobre samopoczucie. Regularne uczestnictwo w spotkaniach, zajęciach sportowych czy edukacyjnych pomaga im zachować sprawność, zarówno fizyczną, jak i umysłową.

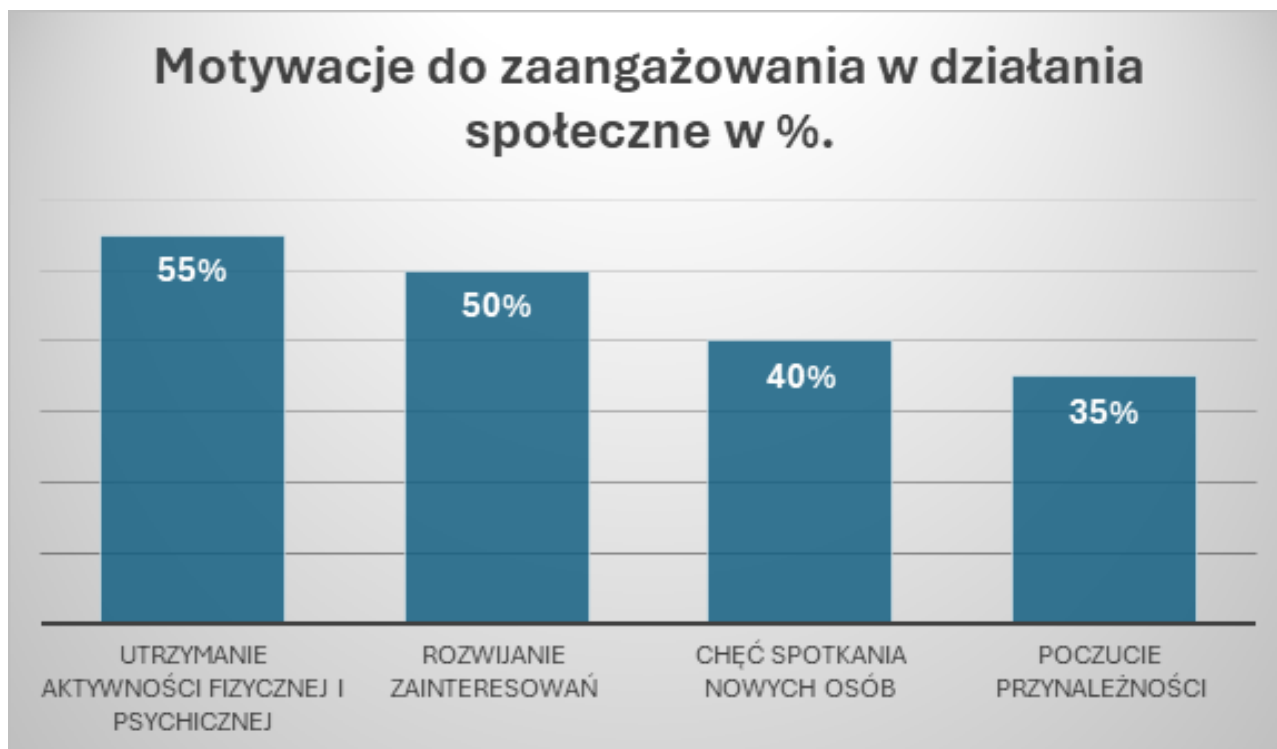
Na drugim miejscu znalazło się rozwijanie zainteresowań, które wskazało 530 osób (50%). Seniorzy chętnie biorą udział w warsztatach, wykładach czy wydarzeniach kulturalnych, które pozwalają im zdobywać nowe umiejętności i poszerzać horyzonty. Jest to szczególnie ważne dla osób, które po zakończeniu pracy zawodowej chcą w dalszym ciągu rozwijać się intelektualnie i realizować swoje pasje.

Chęć spotkania nowych osób była motywacją dla 424 osób (40%). Wynik ten podkreśla, że dla wielu seniorów ważne jest budowanie nowych relacji społecznych i poszerzanie swojego kręgu znajomych. Wiele osób na emeryturze doświadcza poczucia osamotnienia, dlatego aktywność społeczna staje się dla nich sposobem na walkę z izolacją i samotnością.

Potrzeba poczucia przynależności była istotnym czynnikiem dla 371 osób (35%). Seniorzy chcą być częścią wspólnoty, czuć się potrzebni i angażować się w życie społeczne. Działalność w klubach seniora, grupach tematycznych czy organizacjach lokalnych pozwala im budować silniejsze więzi społeczne i odnaleźć swoje miejsce w społeczności.



6. Wykres przedstawia motywacje Seniorów do zaangażowania się w działania społeczne podane w %.



Staż uczestnictwa w działaniach społecznych

Seniorzy, którzy deklarują udział w działaniach społecznych, różnią się pod względem długości swojego zaangażowania. Badanie pokazuje, że większość respondentów to osoby, które od dłuższego czasu uczestniczą w różnego rodzaju inicjatywach.

Największą grupę stanowią seniorzy zaangażowani społecznie od ponad 3 lat, co dotyczy 477 osób (45%). Wynik ten wskazuje, że niemal połowa aktywnych seniorów wykazuje stałe i długoterminowe zaangażowanie w życie społeczne. Osoby te często tworzą trzon klubów seniora, grup wolontariackich czy organizacji lokalnych, a ich doświadczenie i aktywność mogą pozytywnie wpływać na innych uczestników.



Druga co do wielkości grupa to osoby, które działają społecznie od 1 do 3 lat, co dotyczy 371 osób (35%). Można przypuszczać, że część z nich dołączyła do różnych form aktywności dopiero po przejściu na emeryturę lub w wyniku polecenia znajomych. Jest to ważna grupa, ponieważ pokazuje, że seniorzy chętnie angażują się w działania społeczne na różnych etapach swojego życia po zakończeniu aktywności zawodowej.

Najmniejszą grupę stanowią osoby, które uczestniczą w działaniach społecznych krócej niż rok, co dotyczy 212 osób (20%). Są to najnowsi uczestnicy różnorodnych inicjatyw, którzy dopiero odkrywają możliwości, jakie daje aktywność społeczna. Ich przyszłe zaangażowanie może zależeć od tego, jak dobrze zostaną przyjęci w danej społeczności i na ile oferta skierowana do nich będzie odpowiadać ich potrzebom.





7. Wykres przedstawia staż uczestnictwa w działaniach społecznych podane w %.



Potrzeby i bariery w zakresie aktywności społecznej seniorów

Badanie wykazało, że ponad połowa seniorów, bo aż 55% (583 osoby), odczuwa potrzebę większego zaangażowania w życie społeczne. Świadczy to o dużej chęci uczestnictwa w różnych wydarzeniach i aktywnościach, jednak wiele osób napotyka przeszkody, które utrudniają im realizację tego celu. Jednocześnie 45% badanych (477 osób) nie wyraża potrzeby zwiększenia swojej aktywności, co może wynikać z ich obecnego poziomu zaangażowania, braku zainteresowania takimi inicjatywami lub osobistych preferencji.

Najczęściej wskazywaną barierą ograniczającą udział w życiu społecznym są problemy zdrowotne, które dotyczą 45% respondentów (477 osób). Choroby przewlekłe, trudności z poruszaniem się czy ogólne osłabienie organizmu sprawiają, że wielu seniorów rezygnuje z uczestnictwa w wydarzeniach społecznych. Kolejną istotną przeszkodą jest brak transportu, który dotyczy 30% badanych (318 osób). Problem ten szczególnie nasila się wśród osób mieszkających na terenach wiejskich i w mniejszych miejscowościach, gdzie dostęp do komunikacji publicznej jest ograniczony, a nie wszyscy seniorzy mają możliwość skorzystania z pomocy bliskich w dotarciu na wydarzenia.



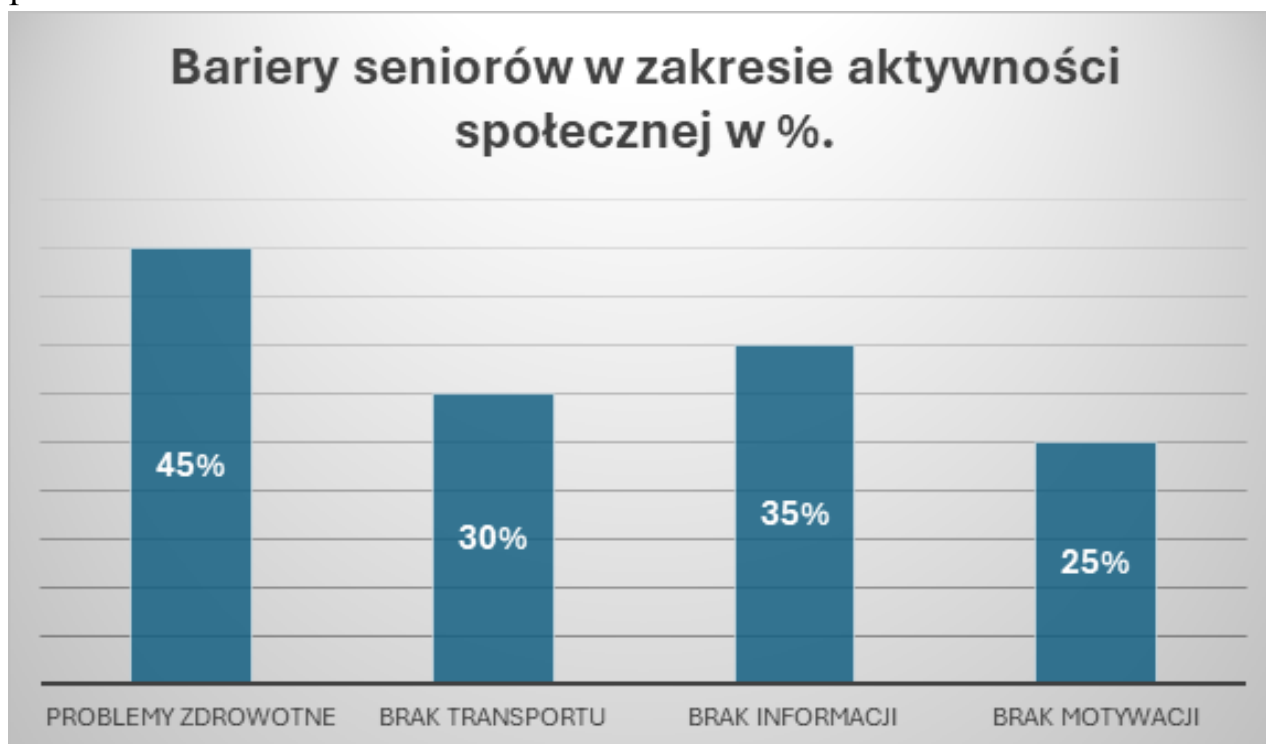
Dużym problemem jest również brak informacji o organizowanych inicjatywach, co zgłosiło 40% respondentów (424 osoby). Wielu seniorów nie korzysta z internetu, a informacje o wydarzeniach często do nich nie docierają. Brak skutecznych kanałów komunikacji sprawia, że nawet ci, którzy chcieliby uczestniczyć w różnych działaniach, nie mają o nich wiedzy. Wiele osób przyznało także, że nie angażuje się społecznie z powodu braku motywacji – ten czynnik wskazało 35% badanych (371 osób). Może to wynikać z wcześniejszych negatywnych doświadczeń, osamotnienia lub zniechęcenia, co sprawia, że seniorzy nie czują potrzeby podejmowania nowych aktywności.

Ostatnią z istotnych barier są obowiązki rodzinne, które ograniczają możliwości uczestnictwa w wydarzeniach 25% badanych (265 osób). Wielu seniorów opiekuje się wnukami, wspiera dorosłe dzieci lub pomaga innym członkom rodziny, co pozostawia im niewiele czasu na własne potrzeby i rozwój społeczny.





8. Wykres przedstawia bariery wśród seniorów w zakresie aktywności społecznej podane w %.



Wyniki badania pokazują, że mimo dużego potencjału do większej aktywności społecznej seniorów, istnieje szereg barier, które ją ograniczają. Problemy zdrowotne, brak transportu, niewystarczające informacje o wydarzeniach oraz brak motywacji to czynniki, które wymagają szczególnej uwagi. Aby umożliwić większe zaangażowanie seniorów, konieczne jest podjęcie działań zmniejszających te przeszkody, takich jak lepsza promocja wydarzeń, organizacja transportu czy programy integracyjne, które zachęcą osoby starsze do bardziej aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym.

Zainteresowanie rozwijaniem nowych umiejętności

Badanie wykazało, że większość seniorów jest otwarta na zdobywanie nowych umiejętności – aż 600 osób (57%) zadeklarowało chęć uczestnictwa w zajęciach rozwijających ich kompetencje i zainteresowania. To pokazuje, że wielu seniorów postrzega aktywność społeczną nie tylko jako sposób na spędzanie wolnego czasu, ale także jako szansę na naukę i rozwój. Wśród najczęściej wybieranych form edukacyjnych znajdują się warsztaty tematyczne, kursy komputerowe, zajęcia artystyczne oraz spotkania związane z rozwojem osobistym.



9. Wykres przedstawia zainteresowanie rozwijaniem nowych umiejętności podane w %.



Wyniki te sugerują, że warto rozwijać ofertę edukacyjną skierowaną do seniorów, dostosowując ją do ich możliwości i zainteresowań. Równocześnie należy prowadzić działania zachęcające mniej aktywne osoby do przełamywania barier i włączania się w proces zdobywania nowych umiejętności, co może pozytywnie wpłynąć na ich codzienne funkcjonowanie oraz integrację społeczną.

Formy wsparcia ułatwiające większe zaangażowanie seniorów

Wyniki badania wskazują, że wielu seniorów chętnie angażowałoby się w życie społeczne w większym stopniu, gdyby zapewniono im odpowiednie wsparcie. Respondenci mieli możliwość wyboru różnych form pomocy, które mogłyby ułatwić im uczestnictwo w wydarzeniach i inicjatywach społecznych.

Najczęściej wskazywaną potrzebą był lepszy dostęp do informacji o wydarzeniach, który zadeklarowało 477 osób (45%).



Wynik ten pokazuje, że jednym z kluczowych problemów jest niewystarczająca komunikacja dotycząca dostępnych aktywności. Seniorzy często nie mają dostępu do internetu, przez co informacje o wydarzeniach nie zawsze do nich docierają. Lepsza promocja, np. poprzez ogłoszenia w miejscach publicznych, plakaty, ulotki czy informowanie przez parafie i ośrodki zdrowia, mogłaby pomóc w dotarciu do większej liczby seniorów.

Drugą istotną potrzebą jest transport na wydarzenia, który wskazało 371 osób (35%). Problem ten dotyczy głównie osób mieszkających w mniejszych miejscowościach i na obszarach wiejskich, gdzie komunikacja publiczna jest ograniczona. Wielu seniorów chciałoby brać udział w różnych aktywnościach, jednak brak możliwości dojazdu skutecznie ich zniechęca. Organizacja transportu dedykowanego seniorom, np. poprzez lokalne władze, organizacje pozarządowe czy inicjatywy sąsiedzkie, mogłaby znacząco zwiększyć ich uczestnictwo w wydarzeniach.

Duża grupa respondentów, bo 424 osoby (40%), wskazała na potrzebę zorganizowanych grup wsparcia. Wiele osób, zwłaszcza tych, które od niedawna są na emeryturze lub straciły bliskich, potrzebuje dodatkowej motywacji i zachęty do uczestnictwa w życiu społecznym. Grupy wsparcia mogłyby pełnić rolę integracyjną i pomagać seniorom w nawiązywaniu nowych relacji, co jest szczególnie ważne dla osób samotnych i tych, które mają trudności w nawiązywaniu kontaktów.

Najczęściej wybieraną formą wsparcia były jednak warsztaty rozwijające umiejętności, które wskazało 530 osób (50%). Seniorzy chętnie uczą się nowych rzeczy i rozwijają swoje pasje, dlatego różnorodne zajęcia – od kursów komputerowych i rękodzieła po zajęcia artystyczne i edukacyjne – mogą skutecznie zachęcać ich do większego zaangażowania w życie społeczne. Możliwość zdobywania nowych kompetencji nie tylko motywuje do aktywności, ale także pomaga w integracji i budowaniu więzi społecznych.



10. Wykres przedstawia formy wsparcia ułatwiające zwiększenie zaangażowania Seniorów w %.



Ocena działań lokalnych na rzecz seniorów

Badanie pozwoliło również ocenić, jak seniorzy postrzegają inicjatywy podejmowane przez lokalne władze i organizacje na ich rzecz. Wyniki pokazują, że opinie na temat tych działań są mocno zróżnicowane, choć przeważa neutralna lub umiarkowanie pozytywna ocena.

Największa grupa respondentów, bo 424 osoby (40%), oceniła działania lokalnych instytucji jako przeciętne. Może to oznaczać, że seniorzy dostrzegają pewne inicjatywy skierowane do nich, jednak nie są one wystarczające lub nie spełniają w pełni ich oczekiwań. Prawdopodobnie istnieją programy i wydarzenia dedykowane osobom starszym, ale ich dostępność, jakość lub zasięg pozostawiają jeszcze pole do poprawy.

265 osób (25%) oceniło te działania dobrze, co sugeruje, że pewna część seniorów jest zadowolona z oferowanych możliwości, takich jak kluby seniora, wydarzenia kulturalne czy wsparcie edukacyjne. W tej grupie mogą znaleźć się osoby, które regularnie korzystają z dostępnych programów i mają pozytywne doświadczenia związane z lokalnymi inicjatywami.



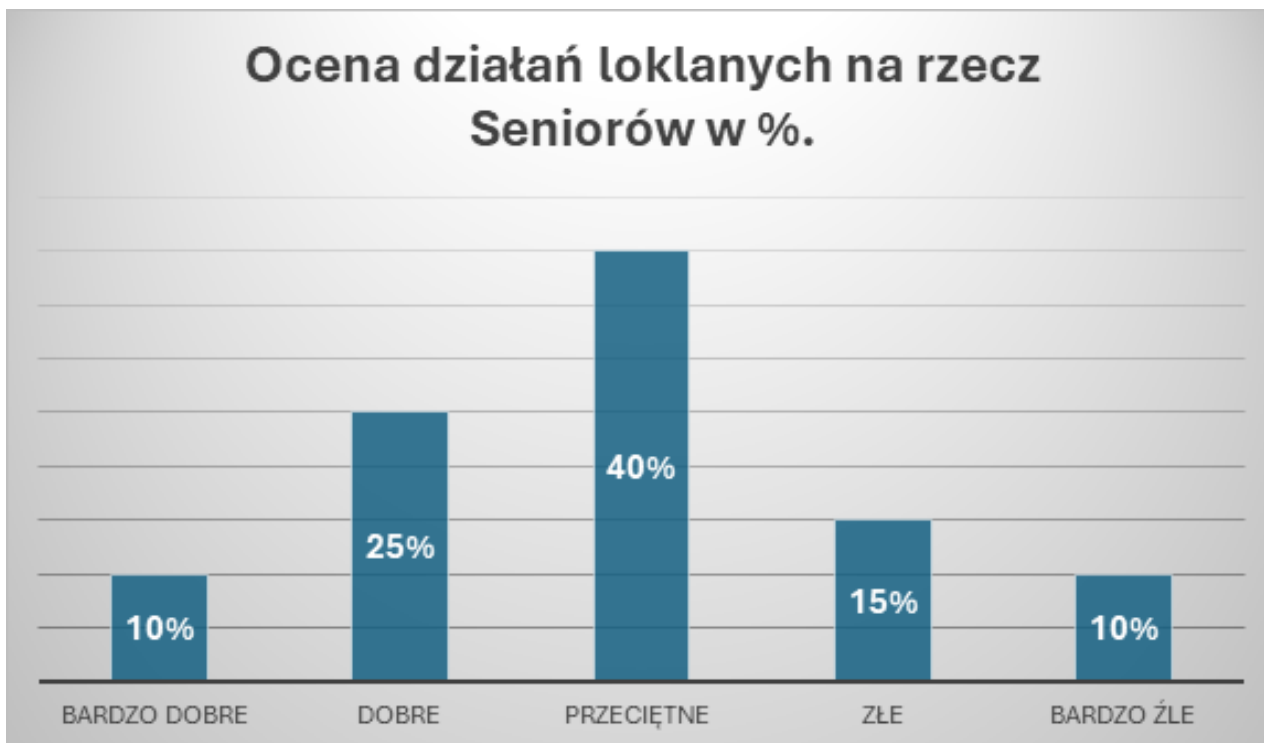
Jednocześnie tylko 106 osób (10%) przyznało ocenę bardzo dobrą, co pokazuje, że stosunkowo niewielka część seniorów uważa działania lokalnych władz i organizacji za w pełni satysfakcjonujące. Może to wskazywać, że jedynie niektóre inicjatywy są na wysokim poziomie i dostępne dla ograniczonej grupy seniorów.

Z kolei 159 osób (15%) oceniło działania źle, a kolejnych 106 osób (10%) wyraziło bardzo negatywną opinię. To istotny sygnał, że spora grupa seniorów nie dostrzega realnych korzyści płynących z lokalnych programów lub uważa, że są one niewystarczające. Przyczyną takiej oceny mogą być trudności w dostępie do wydarzeń, brak odpowiedniej komunikacji na temat dostępnych inicjatyw lub niedostosowanie oferty do rzeczywistych potrzeb starszych mieszkańców.





11. Wykres przedstawia ocenę działań lokalnych na rzecz Seniorów podane w %.



Znaczenie spotkań i integracji dla seniorów

Jednym z kluczowych aspektów badania było określenie, jak ważna dla seniorów jest możliwość spotkań i integracji z innymi osobami w podobnym wieku. Wyniki pokazują, że większość badanych postrzega kontakty społeczne jako istotny element swojego życia, co potwierdza znaczenie działań mających na celu wspieranie integracji seniorów.

Największa grupa respondentów, 371 osób (35%), wskazała, że integracja ma dla nich duże znaczenie. Oznacza to, że regularne spotkania, wspólne wyjazdy, wydarzenia kulturalne i edukacyjne pełnią ważną rolę w ich codziennym funkcjonowaniu. Wielu seniorów traktuje te aktywności nie tylko jako formę spędzania wolnego czasu, ale także jako sposób na podtrzymywanie relacji społecznych i unikanie samotności.

Nieco mniejsza, ale nadal liczna grupa, 318 osób (30%), określiła znaczenie integracji jako bardzo duże. Osoby te wykazują szczególnie silną potrzebę kontaktu z innymi i prawdopodobnie są aktywnymi uczestnikami klubów seniora, organizacji społecznych czy grup wsparcia. Dla tej grupy seniorów integracja stanowi kluczowy element jakości życia, pozwalając im czuć się potrzebnymi, aktywnymi i częścią większej społeczności.



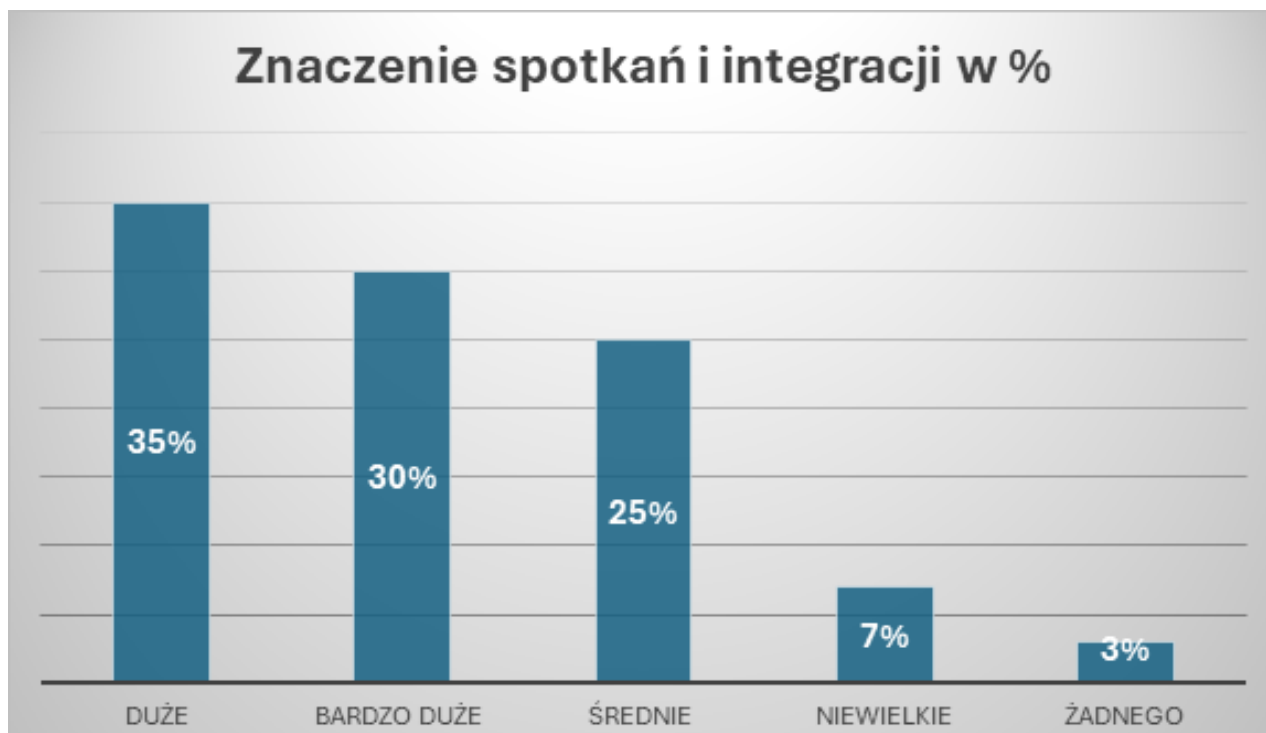
265 osób (25%) uznało, że możliwość spotkań ma dla nich średnie znaczenie. Oznacza to, że choć seniorzy dostrzegają wartość takich kontaktów, mogą nie traktować ich jako priorytet lub angażować się w nie w ograniczonym zakresie. Może to być wynikiem innych zobowiązań, preferencji dotyczących spędzania czasu czy braku odpowiednich ofert integracyjnych w ich najbliższym otoczeniu.



Znacznie mniejsza grupa badanych, 74 osoby (7%), stwierdziła, że spotkania i integracja mają dla nich niewielkie znaczenie, a 32 osoby (3%) uznały, że nie mają one żadnego znaczenia. Seniorzy ci mogą preferować bardziej indywidualny tryb życia, nie odczuwać potrzeby nawiązywania nowych relacji lub napotykać bariery, które utrudniają im uczestnictwo w życiu społecznym.



12. Wykres przedstawia znaczenie spotkań i integracji dla Seniorów podane w %.



Wnioski z badania aktywności społecznej seniorów w województwie podkarpackim

Analiza wyników badania wskazuje, że większość seniorów wykazuje otwartość na aktywność społeczną, jednak ich zaangażowanie jest różnorodne i zależne od szeregu czynników, takich jak wiek, stan zdrowia, dostęp do informacji oraz możliwość transportu. Z jednej strony widoczna jest silna potrzeba kontaktu z innymi i uczestnictwa w działaniach integracyjnych, z drugiej – liczne bariery ograniczające to zaangażowanie.

Wiek odgrywa istotną rolę w poziomie aktywności seniorów. Największą grupą w badaniu stanowiły osoby w wieku 60-65 lat, które często dopiero wchodzą w etap emerytalny i są najbardziej otwarte na nowe formy spędzania wolnego czasu. Wraz z wiekiem zaangażowanie społeczne może maleć, co znajduje odzwierciedlenie w liczbie uczestników powyżej 76. roku życia, którzy stanowią najmniej liczną grupę. Wynika to m.in. z problemów zdrowotnych, które zostały wskazane jako główna bariera ograniczająca aktywność – aż 45% respondentów przyznało, że stan zdrowia uniemożliwia im częstsze uczestnictwo w wydarzeniach społecznych.



Znaczącą przewagę wśród badanych miały kobiety, co jest zgodne z ogólnymi tendencjami demograficznymi – kobiety żyją dłużej i często wykazują większą skłonność do aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym. Jednocześnie mężczyźni stanowili jedynie 37% próby, co sugeruje, że mogą być mniej zainteresowani działalnością społeczną lub napotykać na inne bariery w angażowaniu się w życie wspólnoty.

Zaskakująco wysoki odsetek seniorów – aż 68% – zadeklarował, że w ostatnim roku uczestniczył w działaniach społecznych, co pokazuje, że osoby starsze chętnie angażują się w różne inicjatywy. Jednak w tej grupie dominowały osoby, które uczestniczyły w wydarzeniach sporadycznie – 40% brało udział w aktywnościach raz w miesiącu, a 30% jeszcze rzadziej. Regularne zaangażowanie kilka razy w tygodniu deklarowało jedynie 25% respondentów, a codziennie tylko 5%, co sugeruje, że dla większości seniorów aktywność społeczna ma charakter okazjonalny.

Pod względem preferowanych form aktywności zdecydowanie dominowały spotkania towarzyskie, które wskazało 50% badanych. To potwierdza, że seniorzy traktują interakcje społeczne jako kluczowy aspekt swojego życia, co znajduje również odzwierciedlenie w wysokim odsetku osób, dla których możliwość spotkań i integracji z innymi ma duże lub bardzo duże znaczenie (łącznie 65%). Oprócz aspektu towarzyskiego duże zainteresowanie budzą także wydarzenia kulturalne (45%) oraz spotkania edukacyjne (40%), co wskazuje na silną potrzebę zdobywania nowej wiedzy i rozwijania zainteresowań. Działania sportowe oraz wolontariat cieszą się mniejszą popularnością, co może wynikać z ograniczeń zdrowotnych oraz osobistych preferencji seniorów.

Podobne tendencje można zauważyć w analizie motywacji do angażowania się w życie społeczne. Najczęściej wskazywaną przyczyną było utrzymanie aktywności fizycznej i psychicznej (55%), co potwierdza, że seniorzy traktują aktywność społeczną jako sposób na zachowanie dobrego samopoczucia. Równie istotne było rozwijanie zainteresowań (50%) oraz chęć spotkania nowych osób (40%), co ponownie podkreśla znaczenie kontaktów społecznych w życiu osób starszych.



Nieco niepokojący jest fakt, że mimo wysokiego zainteresowania aktywnością społeczną, aż 55% badanych wyraziło chęć większego zaangażowania, co oznacza, że istnieją przeszkody utrudniające im bardziej regularne uczestnictwo w wydarzeniach. Główne bariery to problemy zdrowotne (45%), brak dostępnych informacji (40%) oraz brak transportu (30%). Wiele osób (35%) wskazało również brak motywacji, co może sugerować konieczność dodatkowych działań promujących aktywność społeczną wśród seniorów oraz tworzenie bardziej zachęcających programów.

Dane te potwierdzają również oceny działań lokalnych instytucji – aż 40% seniorów oceniło je jako przeciętne, a 25% negatywnie. Może to oznaczać, że dostępne programy nie są wystarczające lub nie odpowiadają w pełni potrzebom seniorów. Tylko 10% oceniło działania samorządów i organizacji jako bardzo dobre, co pokazuje, że istnieje duże pole do poprawy w zakresie oferty skierowanej do osób starszych.

Podsumowując, badanie ukazuje zarówno duży potencjał aktywności społecznej seniorów, jak i liczne bariery, które ograniczają ich zaangażowanie. Seniorzy chętnie uczestniczą w wydarzeniach, ale często napotykają na przeszkody organizacyjne i zdrowotne. Ich główne potrzeby koncentrują się wokół lepszego dostępu do informacji, organizacji transportu oraz zapewnienia ciekawych form aktywności. Wyniki te wskazują na konieczność wprowadzenia bardziej efektywnych rozwiązań wspierających integrację społeczną seniorów oraz dostosowania oferty do ich realnych potrzeb i możliwości.





**INICJATYWY SENIORALNE
W RAMACH PROJEKTU**

„OBYWATELSKA AKTYWNOŚĆ SENIORÓW”

**REALIZOWANEGO PRZEZ
FUNDACJĘ ENERGIA.
DLA RZESZOWA!**





W ramach projektu "Obywatelska Aktywność Seniorów" zorganizowano szereg wydarzeń mających na celu integrację społeczną, aktywizację kulturalną oraz wzmacnianie więzi międzypokoleniowych wśród osób starszych. Każda z inicjatyw była odpowiedzią na potrzeby seniorów, uwzględniając ich zainteresowania, chęć wspólnego spędzania czasu oraz rozwijania pasji. Inicjatywy senioralne realizowane w ramach projektu "Obywatelska Aktywność Seniorów" miały na celu aktywizację społeczną, kulturalną i integracyjną osób starszych, wzmacniając ich poczucie wspólnoty oraz przeciwdziałając samotności. Stanowią one kluczowy element raportu, ukazując realny wpływ projektu na poprawę jakości życia seniorów oraz ich większe zaangażowanie w życie społeczne i kulturalne. Spotkania te nie tylko pozwoliły uczestnikom na aktywne uczestnictwo w życiu społecznym, ale także sprzyjały budowaniu relacji, przeciwdziałaniu samotności oraz promowaniu zdrowego i aktywnego stylu życia. Wydarzenia te miały także wymiar edukacyjny i kulturalny, umożliwiając seniorom udział w wartościowych inicjatywach, które poszerzały ich horyzonty oraz dostarczały niezapomnianych doświadczeń.





Wśród zrealizowanych przez Seniorów i dla Seniorów działań znalazły się:

- Spotkanie Mikołajkowe w Kielnarowej – świąteczne wydarzenie, które pozwoliło uczestnikom na wspólne celebrowanie tradycji i integrację w radosnej atmosferze.
- Spotkanie towarzyskie w Kęgielni – aktywna forma spędzania czasu, łącząca elementy sportowej rywalizacji i dobrej zabawy.



- Koncert muzyki Szanty – muzyczna podróż pełna energii i morskich opowieści, która przeniosła uczestników w świat żeglarskich przygód.
- Balet "Dziadek do orzechów" w Filharmonii Podkarpackiej – wyjątkowe wydarzenie kulturalne, które umożliwiło seniorom udział w klasycznym spektaklu baletowym.



- Kolacja Wigilijna Seniorów – podniosłe i wzruszające spotkanie, które nawiązywało do tradycji bożonarodzeniowych, umacniając poczucie wspólnoty i bliskości.
- Każda z inicjatyw miała na celu aktywizację seniorów oraz podkreślenie ich istotnej roli w życiu społecznym i kulturalnym. W kolejnych częściach raportu przedstawione zostaną szczegółowe opisy poszczególnych wydarzeń oraz ich wpływ na uczestników



SPOTKANIE MIKOŁAJKOWE W KIELNAROWEJ.

W ramach działań aktywizujących i integrujących osoby starsze, odbyło się Spotkanie Mikołajkowe w Kielnarowej, które zgromadziło 45 seniorów w klimatycznej karczmie. Celem wydarzenia było stworzenie przestrzeni sprzyjającej budowaniu relacji, wzmacnianiu więzi oraz podkreśleniu znaczenia aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym. Seniorzy mieli okazję spędzić wspólnie czas na rozmowach, wymieniając się doświadczeniami i nawiązując nowe znajomości. Wydarzenie było również okazją do delektowania się smacznym posiłkiem, który sprzyjał nieformalnym dyskusjom i poczuciu wspólnoty. Dodatkową atrakcją spotkania były wspólne śpiewy, które zintegrowały uczestników oraz stworzyły atmosferę radości i otwartości. Nie zabrakło także tańców, które pobudziły energię seniorów i pozwoliły im w aktywny sposób spędzić czas.

Spotkanie stało się okazją do wzmacniania relacji i zwiększenia zaangażowania seniorów w życie społeczne, dając im motywację do dalszej aktywności.





SPOTKANIE TOWARZYSKIE W KRĘGIELNI

W ramach inicjatyw senioralnych wspierających aktywizację społeczną osób starszych odbyło się Spotkanie Towarzyskie w kręgielni, które zgromadziło 44 uczestników. Wydarzenie miało na celu nie tylko integrację, ale również zachęcenie seniorów do aktywnej formy spędzania wolnego czasu poprzez sport i rywalizację w przyjaznej atmosferze. Seniorzy mieli okazję spróbować swoich sił w grze w kręgle, co dla wielu było nowym i ekscytującym doświadczeniem. Wspólna zabawa sprzyjała rozmowom, wzajemnemu dopingowaniu i budowaniu pozytywnych relacji w grupie. Po rozgrywkach uczestnicy mogli odpocząć i podzielić się wrażeniami przy wspólnym poczęstunku, który dodatkowo sprzyjał nawiązywaniu nowych znajomości i umacnianiu więzi międzyludzkich.

Inicjatywa ta pokazała, że aktywność fizyczna może być doskonałym sposobem na integrację seniorów, wzmacnianie ich relacji społecznych i promowanie zdrowego stylu życia.





KONCERT MUZYKI SZANTY

W ramach inicjatyw senioralnych wspierających aktywizację kulturalną i integrację społeczną odbył się Koncert Muzyki Szanty, w którym wzięło udział 45 seniorów. Wydarzenie miało na celu stworzenie przestrzeni do wspólnego spędzania czasu w klimacie muzycznym, który pobudza wyobraźnię, wywołuje emocje i zachęca do wspólnej zabawy. Podczas koncertu seniorzy mogli wsłuchać się w rytmiczne, żeglarskie melodie, które niosły ze sobą historie o morzu, przygodach i niezależności. Część uczestników spontanicznie włączyła się do śpiewu, co dodatkowo podniosło atmosferę wydarzenia i nadało mu wyjątkowy, wspólnotowy charakter. Koncert był nie tylko okazją do cieszenia się muzyką na żywo, ale także sposobem na oderwanie się od codzienności, rozbudzenie pasji i budowanie relacji poprzez wspólne przeżywanie emocji.

Inicjatywa ta podkreśliła, jak ważna jest kultura w procesie aktywizacji seniorów, dając im możliwość przeżywania muzycznych doznań w grupie i wzmacniając ich poczucie przynależności do wspólnoty.





BALET „DZIADEK DO ORZECHÓW” W FILHARMONII PODKARPACKIEJ

W ramach inicjatyw senioralnych wspierających uczestnictwo w kulturze, zorganizowano wyjście na balet „Dziadek do Orzechów” w Filharmonii Podkarpackiej, w którym wzięło udział 45 seniorów. Celem wydarzenia było umożliwienie uczestnikom doświadczenia sztuki na najwyższym poziomie, poszerzenie ich horyzontów kulturalnych oraz wspólne przeżywanie emocji związanych z jednym z najbardziej klasycznych spektakli baletowych. Spektakl wprowadził seniorów w magiczny świat muzyki, zachwycając zarówno choreografią, jak i barwną scenografią. Widzowie mieli okazję podziwiać kunszt tancerzy oraz zanurzyć się w baśniowej historii, co dla wielu było wyjątkowym i wzruszającym przeżyciem. Po spektaklu uczestnicy dzielili się swoimi wrażeniami, podkreślając, jak dużą wartość mają takie wyjścia w kontekście rozwijania zainteresowań i integracji środowiska senioralnego.

Inicjatywa ta pokazała, jak ważny jest dostęp seniorów do kultury wysokiej, pozwalając im na kontakt ze sztuką, rozwijanie wrażliwości estetycznej oraz budowanie wspólnoty poprzez dzielenie się emocjami i refleksjami po spektaklu.





KOLACJA WIGILIJNA DLA SENIORÓW

W ramach inicjatyw senioralnych mających na celu integrację społeczną i budowanie relacji międzyludzkich, zorganizowano Kolację Wigilijną dla Seniorów, w której wzięło udział 46 uczestników. Spotkanie miało na celu stworzenie ciepłej, serdecznej atmosfery, sprzyjającej wspólnemu spędzaniu czasu, rozmowom oraz celebracji wartości takich jak wspólnota, życzliwość i wzajemne wsparcie. Podczas kolacji seniorzy mogli delektować się tradycyjnymi potrawami wigilijnymi, a wspólny posiłek stał się okazją do rozmów i wymiany doświadczeń. W trakcie spotkania uczestnicy chętnie dzielili się wspomnieniami, nawiązując nowe relacje i umacniając więzi społeczne. Wieczór urozmaiciło również wspólne śpiewanie kolęd, które dodało wydarzeniu wyjątkowego, podniosłego charakteru i wprowadziło atmosferę pełną wzruszeń i radości.

Inicjatywa ta była szczególnie ważna dla osób samotnych, dając im możliwość przeżycia tego wyjątkowego czasu w gronie rówieśników, wzmacniając ich poczucie przynależności i pokazując, że zawsze mogą liczyć na wsparcie społeczności senioralnej.





Podsumowując, zrealizowane inicjatywy senioralne to coś więcej niż tylko spotkania – to przestrzeń do odnowienia relacji, odkrycia nowych pasji i potwierdzenia, że aktywne życie nie ma wieku. Spotkanie w kręgielni, koncert szantowy, balet w filharmonii, kolacja wigilijna czy integracja mikołajkowa – każde z tych wydarzeń pokazało, jak ogromny potencjał tkwi w seniorach i jak wiele mogą oni wnieść do życia społecznego, kiedy tylko stworzy się im odpowiednie warunki. Te wydarzenia niosły za sobą niezliczone pokłady dobrej energii, radości i zaangażowania, a przede wszystkim pozwoliły wielu osobom na nowo uwierzyć, że ich czas wciąż trwa. Uczestnicy nie tylko cieszyli się wspólnymi chwilami, ale także przełamywali bariery, zarówno fizyczne, jak i mentalne. Kręgielnia pokazała, że rywalizacja sportowa może być doskonałą formą zabawy i aktywności, koncert szantowy porwał do wspólnego śpiewu, a balet w filharmonii udowodnił, że sztuka wzrusza i inspiruje niezależnie od wieku.



Nie można jednak zapominać, że takie działania to nie tylko korzyści dla samych seniorów, ale dla całego społeczeństwa. Aktywizacja osób starszych zmienia sposób, w jaki postrzegamy starzenie się – zamiast izolacji, pokazujemy możliwość pełnego, zaangażowanego życia. Każda z tych inicjatyw była krokiem ku temu, aby odkurzyć stereotypowy obraz seniora jako osoby biernej i wycofanej. Warto pamiętać, że społeczeństwo, które troszczy się o swoją starszą generację, troszczy się także o swoją przyszłość. Inwestowanie w integrację i aktywność seniorów to budowanie silniejszych więzi międzypokoleniowych, wzmacnianie lokalnych wspólnot i przypomnienie, że człowiek jest istotą społeczną – niezależnie od metryki. Te spotkania były dowodem na to, że w każdym wieku można żyć pełnią życia, czerpać radość z chwil i być częścią czegoś większego.

