

**Uchwała Nr II/10/24**  
**Rady Gminy Ojrzeń**  
**z dnia 13 maja 2024 roku**


**w sprawie przyjęcia do realizacji projektu socjalnego „Senior z werwą”**

Na podstawie art. 18 ust. 2 pkt 15 ustawy z dnia 8 marca 1990 roku o samorządzie gminnym (Dz. U. z 2024 roku poz. 609 z późn. zm.) oraz art. 17 ust. 2 pkt 3a ustawy z dnia 12 marca 2004 r., o pomocy społecznej (Dz. U. z 2023 r., poz. 901 z późn. zm.) Rada Gminy Ojrzeń uchwała, co następuje:

§ 1 Przyjmuje się do realizacji projekt socjalny „Senior z werwą”, który stanowi załącznik do uchwały.

§ 2 Wykonanie Uchwały powierza się Wójtowi Gminy Ojrzeń.

§ 3 Uchwała wchodzi w życie z dniem 1 czerwca 2024r.

PRZEWODNICZĄCA  
Rady Gminy  
  
Katarzyna Lidia Żimnowodzka



Załącznik do Uchwały Nr II/10/24  
Rady Gminy Ojrzeń z dnia 13 maja 2024 roku  
w sprawie przyjęcia do realizacji projektu socjalnego  
„Senior z werwą”

**PROJEKT SOCJALNY**

**„Senior z werwą”**



## **Realizator:**

Realizatorem projektu „Senior z werwą” jest Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Ojrzeniu, ul. Ciechanowska 19, 06-456 Ojrzeń.

Za realizację projektu odpowiedzialni będą: Kierownik Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej, pracownicy socjalni, opiekun osób starszych oraz zatrudnieni specjaliści.

## **Diagnoza**

Problematyce starości poświęca się dziś bardzo dużo uwagi. Wynika to z zaawansowanego procesu starzenia się polskiego społeczeństwa, które jest jednym z podstawowych problemów współczesnych czasów. To osoby starsze są najbardziej narażone na zagrożenia współczesnego świata, to tej grupie społeczeństwa chcemy poświęcić uwagę, bo to ta grupa w kolejnych latach będzie częściej korzystać z pomocy społecznej. Osoby starsze czują się samotne, zapomniane nie tylko przez najbliższych i choć mają często dzieci, to są one zajęte swoim życiem, pracą rzadko spotykają się z seniorami, którzy na co dzień borykają się z różnymi problemami.

Samotność seniorów to niezwykle częsty problem i nie dotyczy jedynie osób, które nie posiadają bliskich. To jedna z najpowszechniejszych chorób cywilizacyjnych XXI wieku. Skutki długotrwałej samotności osób starszych są różne, nie wpływają jedynie na samopoczucie, ale także na kondycję. Samotność wywołuje gniew, smutek, depresję, bezwartościowość, uczucie pustki i pesymizm. Samotni ludzie często czują, że są nie lubiani, brakuje im empatii wobec innych. Wpływ na samotność ma najczęściej samodzielne mieszkanie, a także brak zainteresowania ze strony rodziny, brak rozmów oraz kontaktów towarzyskich. Bliscy osoby starszej nie poświęcają jej wystarczającej ilości czasu oraz uwagi. Samotna starość to obawa wielu osób, które boją się, że nikt im nie pomoże, gdy będą tego potrzebowały.

Często samotność nie jest wyborem samego seniora, a wpływ na nią miała śmierć współmałżonka oraz obojętność rodziny. Więzy z drugim człowiekiem są nam konieczne do zachowania zdrowia umysłowego. Najlepszym sposobem na samotność seniorów jest pamięć o tych osobach, częste odwiedziny oraz rozmowy. Jesteśmy na równi odpowiedzialni za siebie jak i za tych wokół nas, szczególnie tych najsłabszych.

Zmiany demograficzne zachodzące w całym kraju (spadek liczby urodzeń, ujemny przyrost naturalny), w tym również w gminie Ojrzeń, skłaniają do podjęcia działań skierowanych dla osób

w wieku poprodukcyjnym. Konieczność zwiększenia aktywności osób w tzw. „wieku 60 +” jest od wielu lat mocno akcentowana w kampaniach społecznych oraz programach ogólnopolskich.

Gmina Ojrzeń położona jest w północno-zachodniej części województwa mazowieckiego. Od północy sąsiaduje z gminą Ciechanów, od wschodu z gminą Sońsk, od zachodu z gminą Glinojec - należącymi również do powiatu ciechanowskiego, natomiast od południa z gminami Nowe Miasto i Sochocin – obie te gminy wchodzi w skład powiatu płońskiego. Powierzchnia gminy Ojrzeń wynosi 123 km<sup>2</sup>. W skład gminy wchodzi 30 miejscowości podzielonych na 26 sołectw.

Na dzień 31.12.2023 r. Gminę Ojrzeń zamieszkiwało 4 160 mieszkańców, z czego 2130 osób stanowiły kobiety, a 2030 to mężczyźni. Gmina Ojrzeń ma ujemny przyrost naturalny wynoszący -21. Odpowiada to przyrostowi naturalnemu -5,08 na 1000 mieszkańców gminy Ojrzeń. W 2022 roku urodziło się 32 dzieci, w tym 34,4 % dziewczynek i 65,6 % chłopców. Współczynnik dynamiki demograficznej, czyli stosunek liczby urodzeń żywych do liczby zgonów wynosi 0,62 i jest znacznie mniejszy od średniej dla województwa oraz nieznacznie mniejszy od współczynnika dynamiki demograficznej dla całego kraju.

W budowie stabilnego i bezpiecznego życia seniorów duże znaczenia ma wspólna troska i działanie instytucji państwowych, które na co dzień dostrzegają potrzeby seniorów.

W gminie Ojrzeń powyższy problem został zidentyfikowany i opisany w dokumencie: Strategii Rozwiązywania Problemów Społecznych dla Gminy Ojrzeń na lata 2021-2026 przyjętej Uchwałą Nr XXVI/168/20 Rady Gminy Ojrzeń z dnia 30 grudnia 2020 roku.

Świadomość problemów oraz troska o bezpieczeństwo seniorów gminy Ojrzeń spowodowała, że pracownicy Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Ojrzeniu wprowadzili do swojej pracy projektowanie socjalne, które stanowi innowacyjną metodę pracy. Projekt socjalny jest przedsięwzięciem, które cechuje się pewną niepowtarzalnością, realizuje określone cele i jest adresowany do konkretnej jednostki, grupy bądź społeczności. Jako pracownicy mamy wszechstronne rozeznanie problemów i potrzeb osób starszych z terenu gminy Ojrzeń, ponieważ na co dzień z nimi pracujemy.

Pracownicy socjalni z Ośrodka Pomocy Społecznej Gminy Ojrzeń wykorzystując własne zasoby zawodowe, społeczne i osobiste, wychodząc naprzeciw oczekiwaniu seniorów, będą realizatorami projektu socjalnego „Senior z werwą”. Realizacja projektu i zadania w nim zawarte odpowiadają na potrzeby osób starszych w gminie Ojrzeń, jakimi są: dostęp do kultury, integracja, organizacja czasu wolnego, zwiększenie świadomości i wiedzy na temat zdrowego stylu życia i ochrony zdrowia, umożliwienie rozwijania nowych zainteresowań. Na starzenie się osób starszych wpływa: odżywianie, tryb życia, aktywność, brak możliwości spędzania wolnego czasu, brak

zainteresowania może prowadzić do depresji, braku motywacji czy nawet otępienia. Dlatego, aby zachować nasze funkcje poznawcze w dobrym stanie należy dbać o aktywność i ich trenowanie, a także prowadzić aktywny i zdrowy tryb życia. Zaburzenie funkcji poznawczych ma negatywny wpływ na codzienne funkcjonowanie, a w konsekwencji osoba starsza wymaga coraz więcej pomocy w opiece, czynnościach dnia codziennego, dlatego należy jak najdłużej dbać o tę samodzielność do późnej starości, a jeśli dodatkowo jest zaangażowanie to należy dbać o optymalizację sprawności seniorów i prowadzić dla tej grupy osób działania.

Senior często postrzegany jest jako osoba, która najlepsze lata ma już za sobą, a czas który mu pozostał powinien spędzić na bujanym fotelu, okazuje się jednak, że jesień życia może być wyjątkowym okresem dla każdej osoby.

### **Opis projektu:**

Wychodząc naprzeciw określonym w badaniach w 2024 r. potrzebom seniorów ustalono, że w dalszym ciągu zachodzi konieczność wspomagania działaniami zdarzeń, w których osoby w wieku poprodukcyjnym oraz osoby osamotnione z terenu gminy mogą podejmować działania integracyjne i wspólnie spędzać czas.

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Ojrzeniu dokonał analizy potrzeb mieszkańców gminy Ojrzeń w zakresie oczekiwań seniorów, z której wynika konieczność realizacji projektu.

Dysponując odpowiednimi pomieszczeniami (pomieszczenia po Klubie „Senior+” w Kraszewie) i wyposażeniem, beneficjenci projektu będą mieli zaspokojone potrzeby i oczekiwania.

Realizacja projektu pt. „Senior z werwą” pozwoli również na większy wpływ seniorów w przedmiocie realizowanych zadań.

Zakłada się, że Seniorzy uczestniczący w projekcie będą mogli korzystać z porad opiekuna oraz pracowników socjalnych, którzy swoimi usługami zapewnią pomoc socjalną i wsparcie emocjonalne. Będzie możliwość korzystania z usług zatrudnionych specjalistów takich jak fizjoterapeuta czy muzykoterapeuta. W ramach wolontariatu będą prowadzone liczne działania wspierające Seniorów w ich aktywizacji społecznej.

Zakłada się by do projektu przyjmować osoby, które ukończyły 60 lat, są nieaktywne zawodowo i są mieszkańcami gminy Ojrzeń oraz złożyły pisemną deklarację uczestnictwa w projekcie.

Przewidywana liczba uczestników w 2024 r.: 25 osób.

Szczegółowe zasady uczestnictwa w projekcie będzie określał regulamin, który ustali Kierownik Ośrodka.

Ośrodek zapewnia beneficjentom projektu zaopatrzenie w kawę, herbatę, cukier, mleko na cykliczne spotkania oraz poczęstunki na organizację spotkań okolicznościowych.

**Beneficjenci projektu:** osoby będące mieszkańcami gminy Ojrzeń, które ukończyły 60 rok życia i są nieaktywne zawodowo.

**Cel główny:**

Aktywizacja i integracja środowiskowa seniorów z terenu gminy Ojrzeń.

**Cele szczegółowe:**

1. Motywowanie środowiska seniorów do wspólnego spędzania czasu wolnego i zwiększania udziału w życiu społecznym.
2. Zwiększenie wiary we własne siły i umiejętności
3. Zawieranie nowych znajomości i utrzymywanie więzi wśród seniorów.
4. Wypełnianie czasu wolnego osobom starszym w sposób będący swoistą profilaktyką przeciw marginalizacji i wykluczeniu społecznemu.
5. Upowszechnianie zdrowego stylu życia.
6. Propagowanie różnych form działalności twórczej seniorów.

**Zadania:**

1. Organizowanie dla uczestników projektu atrakcyjnych form spędzania czasu wolnego, poprzez stworzenie bezpiecznej i przyjaznej przestrzeni tzw.: spotkania towarzyskie.
2. Organizowanie zajęć rozwijających zdolności i pasje: kulinarne, plastyczne i inne dostosowane do możliwości zainteresowań uczestników.
3. Organizowanie działań kulturalno-oświatowych: wyjazdy do kina i teatru, na koncerty, organizacja wycieczek, spotkania z ciekawymi ludźmi, uczestnictwo w wydarzeniach organizowanych przez instytucje kulturalne, udział w wykładach i pogadankach z zakresu różnych dziedzin np. kultury itp.
4. Organizowanie terapii zajęciowej:
  - a) zajęcia z muzykoterapii
  - b) zajęcia manualne, czyli wykonywanie prac ręcznych z wykorzystaniem różnorodnych technik i materiałów.
5. Organizowanie form aktywności ruchowej utrzymującej sprawność fizyczną uczestników.

6. Organizowanie zajęć prozdrowotnych: spotkania ze studentami oraz wykłady i pogadanki z zakresu zdrowia oraz o dostępnych usługach medycznych i rehabilitacyjnych na terenie powiatu ciechanowskiego.

**Spodziewane rezultaty:**

- poprawa sprawności manualnej i ruchowej seniorów,
- dowartościowanie i wzrost samooceny osób starszych,
- aktywizacja społeczna,
- integracja osób starszych w środowisku i z najbliższym otoczeniem,
- wymiana doświadczeń i zainteresowań,
- nawiązanie nowych znajomości oraz poprawa kontaktów między seniorami,
- poprawa samopoczucia,
- pogłębienie więzi międzyludzkich wśród seniorów.

**Miejsce i termin realizacji projektu:**

Realizacja projektu socjalnego czerwiec-grudzień 2024 r.

Miejscem spotkań uczestników projektu socjalnego „Senior z werwą” będzie budynek znajdujący się w Kraszewie 40, 06-456 Ojrzeń.

Po zakończeniu realizacji projektu socjalnego „Senior z werwą” zostanie przedstawione sprawozdanie.

**Budżet projektu:**

Lp.	Nazwa	Kwota
1.	Wynagrodzenia osobowe pracowników i dodatki do wynagrodzeń (Ubezpieczenia społeczne i Fundusz Pracy)	48 887,60 zł
2.	Zakup materiałów i wyposażenia, zakup środków żywności, zakup energii, szkolenia pracowników niebędących członkami korpusu służby cywilnej	11 208,50 zł
3.	Zakup usług zdrowotnych	250,00 zł
4.	Zakup pozostałych usług	20 000,00 zł
5.	Opłaty z tytułu zakupu usług telekomunikacyjnych	1 250,00 zł



**Źródło finansowania projektu socjalnego** stanowią środki z budżetu gminy Ojrzeń.

### **Zakończenie**

Działania w projekcie „Senior z werwą” zostały zaplanowane w oparciu o przeprowadzoną przez pracowników socjalnych diagnozę w środowisku lokalnym oraz konsultacje z seniorami gminy Ojrzeń i klientami Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Ojrzeniu.

Wychodząc naprzeciw potrzebom zawartym w projekcie socjalnym „Senior z werwą” ustalono, że zachodzi potrzeba podejmowania działań na rzecz osób starszych, które mogą wspólnie spędzać czas, a także zwiększać ich świadomość na temat zdrowego stylu życia.

Realizacja projektu to działanie na rzecz dobra wspólnego. Przedstawione zadania bardzo dużo wniosą w życie osób starszych. Działania kierowane do grupy osób starszych będą dla nich wsparciem.

Za realizację projektu odpowiedzialni będą pracownicy socjalni Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Ojrzeniu, którzy będą nadzorowali realizację wszystkich działań projektowych. Pracownicy ustalą terminy i czas realizacji poszczególnych spotkań oraz zajmą się organizacją spotkań dla beneficjentów.

Projekt socjalny „Senior z werwą” jest realizacją zadań wynikających z ustawy o pomocy społecznej z dnia 12 marca 2004 roku.

PRZEWODNICZĄCA  
Rady Gminy  
*Katarzyna Lidia Zimnowodzka*

