

Integracja międzypokoleniowa i aktywizacja seniorów – dobre praktyki, które warto wdrożyć lokalnie

Starzenie się społeczeństwa stawia przed samorządami i organizacjami pozarządowymi nowe wyzwania. W odpowiedzi na rosnące potrzeby osób starszych, coraz więcej inicjatyw społecznych skupia się na integracji międzypokoleniowej, aktywizacji seniorów oraz przeciwdziałaniu ich wykluczeniu – zarówno społecznemu, jak i cyfrowemu. Doskonałym przykładem lokalnej organizacji, która wdraża skuteczne i inspirujące działania w tym obszarze, jest Fundacja „I Ty możesz wszystko” z Gdańska.

Fundacja z misją – aktywność, integracja i empatia

Działania Fundacji „I Ty możesz wszystko” skupiają się na budowaniu wspólnoty, w której każdy – niezależnie od wieku – może czuć się potrzebny i zaangażowany. Wśród realizowanych inicjatyw znajdują się warsztaty międzypokoleniowe, spotkania tematyczne, spacer z przewodnikiem, czy akcje społeczne aktywizujące seniorów i młodzież. Szczególnie warte podkreślenia są wydarzenia takie jak wspólne gotowanie, rękodzieło czy gry planszowe, które tworzą przestrzeń do naturalnych spotkań i rozmów między pokoleniami.

Dzięki Fundacji osoby starsze mogą nie tylko aktywnie spędzać czas, ale też dzielić się swoją wiedzą i doświadczeniem – co stanowi ważny element przeciwdziałania marginalizacji tej grupy społecznej. Takie działania mogłyby z powodzeniem znaleźć zastosowanie w innych miejscowościach naszego regionu.

Co możemy przenieść na nasz obszar?

W Polsce i Europie funkcjonuje wiele projektów, które potwierdzają skuteczność działań opartych na solidarności międzypokoleniowej:

- „Super Senior” (Luksemburg) – seniorzy wspierają dzieci w nauce w szkołach podstawowych, co sprzyja budowaniu relacji i wzajemnemu zrozumieniu.
- „Aktywni przez @” – młodzież szkoli seniorów z obsługi komputerów i internetu, tworząc cyfrowe punkty wsparcia.
- „Złota rączka dla seniora” (Śrem) – wolontariusze wykonują drobne naprawy domowe dla osób starszych, łącząc pomoc techniczną z integracją społeczną.

Także Centra Aktywności Lokalnej w Toruniu, Myślenicach czy Warszawie stanowią modele działań, które warto naśladować. Organizują one m.in. warsztaty rękodzielnicze, zajęcia sportowe, kluby filmowe, spotkania literackie czy kursy tematyczne, oferując seniorom stałe miejsca spotkań i samorozwoju.

Pomysły na lokalne działania

W oparciu o doświadczenia Fundacji z Gdańska oraz wspomniane dobre praktyki, na naszym obszarze można byłoby wdrożyć:

- Międzypokoleniowe warsztaty tematyczne – np. kulinarne, rękodzielnicze, czy wspólne czytanie książek.
- Cyfrowe punkty wsparcia dla seniorów – prowadzone przez młodzież z lokalnych szkół.



- Akcje społeczne „złota rączka” – z udziałem osób wykluczonych zawodowo, włączanych jako wolontariusze.
- Ogrody sąsiedzkie i kawiarenki społeczne – sprzyjające codziennym spotkaniom i budowaniu relacji.
- Punkty konsultacyjne – oferujące pomoc psychologiczną, dietetyczną i prawną dla seniorów i ich rodzin.
- Grupy teatralne, chóry lub zespoły taneczne – które dają przestrzeń do ekspresji i współpracy artystycznej.

Wspólnota – wartość nie do przecenienia

Działania Fundacji „I Ty możesz wszystko” pokazują, jak wielką wartość mają relacje społeczne oparte na zrozumieniu i solidarności. Tworząc przestrzenie spotkań międzypokoleniowych i oferując seniorom realne możliwości uczestnictwa w życiu społecznym, budujemy silniejsze, bardziej empatyczne lokalne społeczności.

Warto inspirować się takimi przykładami i wprowadzać je również w naszej gminie – z pożytkiem dla wszystkich pokoleń.