

Wspólnota POKOLEŃ

PODSUMOWANIE PROJEKTU

„SENIORZY DLA WSPÓLNOTY – STRATEGIA, MUZYKA I WARTOŚCI”

SPIS TREŚCI

1. O PROJEKCIE 03

2. DLACZEGO TEN PROJEKT BYŁ POTRZEBNY? 05

3. OD POTRZEB SENIORÓW DO WSPÓLNEGO DZIAŁANIA 07

4. WARSZTATY – WIEDZA, PRAWA I BEZPIECZEŃSTWO 09

5. WIECZORY POKOLEŃ – SPOTKANIA, KTÓRE ŁĄCZYŁY 11

6. SENIORZY MÓWIĄ, CZEGO POTRZEBUJĄ 15

7. OD DIAGNOZY DO ZAŁOŻEŃ STRATEGII SENIORALNEJ 19

8. ZAŁOŻENIA STRATEGII SENIORALNEJ GMINY CZCHÓW NA LATA 2026–2030 21

9. PROJEKT, KTÓRY POŁĄCZYŁ MIESZKAŃCÓW 26

10. PROJEKT W LICZBACH 29

11. CO ZOSTAJE PO PROJEKCIE? 31

12. PODZIĘKOWANIA, REALIZATORZY I FINANSOWANIE 33

„Grant realizowany ze środków Unii Europejskiej w ramach projektu SPLOT WARTOŚCI 2.0”

1 O PROJEKCIE

Projekt „Seniorzy dla Wspólnoty – Strategia, Muzyka i Wartości” powstał z myślą o mieszkańcach Gminy Czchów w wieku 60+. Odpowiada na potrzeby zgłaszane przez osoby starsze podczas rozmów, badań i konsultacji. Jego celem jest nie tylko organizowanie spotkań i wydarzeń, ale przede wszystkim wzmacnianie aktywności seniorów i ich udziału w życiu lokalnej wspólnoty.

Projekt realizuje **Stowarzyszenie Przyjaciół Ziemi Czchowskiej** przy aktywnym udziale **Gminnej Rady Seniorów w Czchowie,** seniorów, wolontariuszy oraz zaproszonych ekspertów. Przedsięwzięcie jest realizowane przy wsparciu środków Unii Europejskiej w ramach projektu SPLOT WARTOŚCI 2.0.

Jednym z najważniejszych celów projektu jest zwiększanie wiedzy seniorów o przysługujących im prawach, wartościach europejskich i bezpiecznym funkcjonowaniu we współczesnym świecie. Równie ważne są przeciwdziałanie samotności, budowanie więzi międzypokoleniowych oraz tworzenie warunków do tego, by głos osób starszych był słyszalny w sprawach dotyczących lokalnej społeczności.



Wspólne działania, wspólna przyszłość

W ramach projektu zrealizowano cykl warsztatów edukacyjno-psychologicznych, trzy spotkania międzypokoleniowe „Wieczory Pokoleń" oraz konsultacje i badania ankietowe wśród seniorów.

Ważną częścią przedsięwzięcia było także **przygotowanie założeń do Strategii Senioralnej Gminy Czchów na lata 2026–2030,** uwzględniających potrzeby i propozycje osób starszych. Zwieńczeniem projektu będzie Dzień Aktywnego Seniora, podczas którego zostaną podsumowane najważniejsze działania, doświadczenia uczestników i kierunki dalszej pracy na rzecz seniorów.

Projekt realizowany jest **od 15 stycznia do 30 listopada 2026** r. Łączy edukację obywatelską, integrację, aktywność społeczną i dialog z samorządem. Jego istotą jest przekonanie, że osoby starsze nie są jedynie odbiorcami działań, lecz **pełnoprawnymi współtwórcami lokalnej wspólnoty i jej przyszłości.**

Wspólne wartości – jeden głos

2 DLACZEGO TEN PROJEKT BYŁ POTRZEBNY

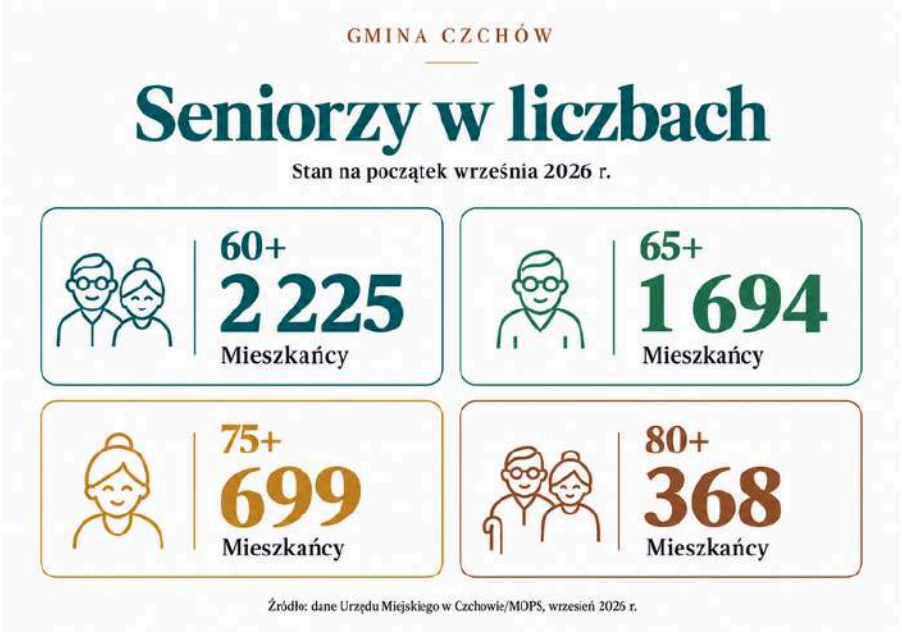
Polska mierzy się z postępującym starzeniem się społeczeństwa. Pod koniec 2025 r. mieszkało w naszym kraju około 10 mln osób w wieku 60 lat i więcej, co stanowiło 26,9% ludności.
Według prognoz do 2050 r. liczba seniorów może wzrosnąć do 12,4 mln, a ich udział w społeczeństwie zbliży się do 40%.
Szczególnie szybko będzie rosła grupa najstarszych mieszkańców – liczba osób w wieku 85 lat i więcej może zwiększyć się z około 0,85 mln do 1,7 mln.

Wraz z wiekiem częściej pojawiają się ograniczenia samodzielności i potrzeba pomocy w codziennym życiu. Obowiązki związane ze wsparciem starszych członków rodziny mogą coraz bardziej obciążać ich bliskich. Szczególne znaczenie ma to w mniejszych gminach, gdzie dostęp do części usług bywa ograniczony, a pomoc często opiera się na rodzinie i lokalnych więziach społecznych.
Zmiany te stawiają przed samorządami coraz większe wyzwania. Strategia senioralna nie może ograniczać się do okazjonalnych spotkań i wydarzeń. Musi uwzględniać również dostęp do usług zdrowotnych i opiekuńczych, transport, bezpieczeństwo, przeciwdziałanie samotności, edukację cyfrową oraz tworzenie warunków do aktywnego i samodzielnego życia osób starszych.

Wyzwania i potrzeby seniorów w Gminie Czchów
Takie wyzwania dotyczą również Gminy Czchów. Według danych przekazanych przez Urząd Miejski na początku września 2026 r. mieszkało tu **2225 osób w wieku 60 lat i więcej,** w tym 1694 osoby w wieku 65+, 699 osób w wieku 75+ oraz 368 osób mających co najmniej 80 lat.
Seniorzy są zróżnicowaną grupą. Wielu pozostaje aktywnych i samodzielnych, inni potrzebują wsparcia w dostępie do opieki zdrowotnej, rehabilitacji, transportu lub codziennych czynności.

Dlatego działania na rzecz osób starszych powinny obejmować zarówno możliwości spotkań i aktywności społecznej, jak i pomoc dla osób, których samodzielność jest ograniczona.
Punktem wyjścia do realizacji projektu były wcześniejsze rozmowy i badania prowadzone wśród seniorów w Gminie Czchów. Wskazywały one na potrzebę większej integracji, wzmacniania więzi międzypokoleniowych, poprawy bezpieczeństwa cyfrowego, łatwiejszego dostępu do informacji oraz większego udziału osób starszych w życiu społecznym i obywatelskim.

Projekt pozwolił pogłębić tę diagnozę. W jego ramach przeprowadzono dalsze konsultacje oraz dwie ankiety dotyczące doświadczeń, potrzeb i oczekiwań seniorów.
Zebrane opinie i propozycje wykorzystano przy przygotowywaniu założeń do Strategii Senioralnej Gminy Czchów na lata 2026–2030, tak aby proponowane kierunki działań wynikały nie tylko z ogólnopolskich prognoz, lecz przede wszystkim z potrzeb mieszkańców naszej gminy.



3 OD POTRZEB SENIORÓW DO WSPÓLNEGO DZIAŁANIA

Prace nad założeniami do Strategii Senioralnej Gminy Czchów na lata 2026–2030 rozpoczęły się od spotkania konsultacyjnego, które odbyło się 25 lutego 2026 r. Wzięło w nim udział 20 osób. Rozmawiano o codziennych potrzebach seniorów, ich aktywności, zdrowiu, dostępie do usług i transporcie oraz o tym, jakie działania warto rozwijać w gminie w kolejnych latach.
Tego samego dnia powołano **10-osobowy Zespół Projektowy ds. wypracowania założeń do Strategii Senioralnej Gminy Czchów.** Jego zadaniem było organizowanie dalszych konsultacji, przygotowanie badań ankietowych oraz analiza zgłaszanych potrzeb i propozycji. W maju zdecydowano, że głosy seniorów będą zbierane również podczas wydarzeń projektowych.
Po analizie pierwszych wyników ankiet, w czerwcu rozpoczęto opracowywanie założeń, a w kolejnych miesiącach kontynuowano prace nad dokumentem.



Ważną rolę w całym procesie pełniła **Gminna Rada Seniorów w Czchowie**, która współpracowała ze Stowarzyszeniem Przyjaciół Ziemi Czchowskiej przy organizowaniu konsultacji, zbieraniu opinii mieszkańców i przygotowywaniu kierunków dalszych działań.
Rada wnosiła także własne doświadczenia oraz propozycje wynikające z codziennych kontaktów z seniorami.
W ten sposób rozmowy rozpoczęte podczas pierwszego spotkania przerodziły się w kilkumiesięczną wspólną pracę nad dokumentem opartym na potrzebach mieszkańców naszej gminy.



Członkowie Gminnej Rady Seniorów

Od lewej: **Jerzy Wojakiewicz** (Przewodniczący Komisji ds organizacji i współpracy z samorządem), **Marek Chudoba** (Przewodniczący Rady), **Józef Żurek** (Sekretarz Rady), **Urszula Kamieniarz** (V-ce przewodnicząca Rady), **Bernadeta Kiełbasa** (Przewodnicząca Komisji ds społecznych) , **Piotr Musiał** (członek Komisji ds organizacji i współpracy z samorządem), **Halina Zapart** (członek Komisji ds społecznych) , **Andrzej Rościecha** (członek Komisji ds organizacji i współpracy z samorządem) i **Włodzimierz Rabiasz** (v-ce przewodniczący Komisji ds organizacji i współpracy z samorządem).
Nieobecni na zdj: **Bogumiła Kuboń** (członek Komisji ds społecznych), **Tadeusz Orłowicz** (członek Komisji ds społecznych) oraz **ŚP. Władysław Osada.**

4 WARSZTATY – WIEDZA, PRAWA I BEZPIECZEŃSTWO

W kwietniu 2026 r. w ramach projektu odbył się cykl warsztatów edukacyjno-psychologicznych dla seniorów z Gminy Czchów. Dotyczyły one praw obywatelskich, wartości europejskich, bezpieczeństwa w internecie oraz umiejętności potrzebnych do aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym. Część warsztatów prowadziła Fundacja MiLA – Miejsce i Ludzie Aktywni, a w realizację zajęć zaangażowani byli również specjaliści i wolontariusze.
Zajęcia miały praktyczny charakter. Uczestnicy odnosili poruszane tematy do własnych doświadczeń, rozmawiali o codziennych sytuacjach i wspólnie zastanawiali się, jak rozpoznawać zagrożenia, chronić swoje prawa oraz gdzie szukać wsparcia.
Dużo miejsca poświęcono bezpieczeństwu w sieci, manipulacji, oszustwom i dezinformacji, a także budowaniu pewności siebie i umiejętności wyrażania własnego zdania.
Rozmawiano również o roli Gminnej Rady Seniorów i propozycjach dotyczących przyszłej strategii senioralnej w Czchowie.
Część zajęć przygotowywała seniorów-liderów do dzielenia się wiedzą podczas kolejnych działań projektowych.



Wartości, które budują wspólnotę

Godność, wolność, równość i solidarność to wartości ważne również w codziennym życiu seniorów. Podczas warsztatów rozmawiano o ich znaczeniu dla sposobu traktowania osób starszych, dostępu do informacji, samodzielnego podejmowania decyzji i uczestniczenia w życiu lokalnej wspólnoty.

Prawa seniora – warto je znać

Uczestnicy poznawali prawa wynikające z **Karty Praw Podstawowych Unii Europejskiej,** w tym poszanowanie godności, równe traktowanie oraz prawo osób starszych do niezależnego życia i uczestnictwa w życiu społecznym. Rozmawiano także o tym, jak wiedzę o swoich prawach wykorzystywać w codziennych sytuacjach i kontaktach z instytucjami.

Głos uczestników

„Potrzebujemy więcej działań pomagających seniorom korzystać z nowych technologii."

„„Dowiedziałam się dzisiaj o prawach, które przysługują mi jako obywatelce Unii Europejskiej."

„Ważne jest, aby osoby starsze miały łatwiejszy dostęp do informacji o wydarzeniach i usługach."

Wybrane wypowiedzi uczestników warsztatów.



5 WIECZORY POKOLEŃ – SPOTKANIA, KTÓRE ŁĄCZYŁY

„Wieczory Pokoleń” połączyły muzykę, wspólne spotkania mieszkańców i rozmowy o sprawach ważnych dla seniorów. Odbyły się w trzech miejscowościach Gminy Czchów: Biskupicach Melsztyńskich, Złotej i Tymowej. Były okazją do integracji różnych pokoleń, dzielenia się doświadczeniami i wspólnego spędzania czasu.

Podczas każdego wydarzenia działał **Kącik Wartości UE**. Uczestnicy mogli zapoznać się z materiałami dotyczącymi Karty Praw Podstawowych Unii Europejskiej oraz porozmawiać o godności, równości, solidarności, prawach obywatelskich i bezpieczeństwie w internecie.

Spotkania miały także ważny **wymiar konsultacyjny.** Przedstawiciele Gminnej Rady Seniorów i osoby zaangażowane w projekt zbierali opinie, potrzeby i propozycje mieszkańców. Głosy te zostały wykorzystane podczas przygotowywania założeń do Strategii Senioralnej Gminy Czchów na lata 2026–2030.

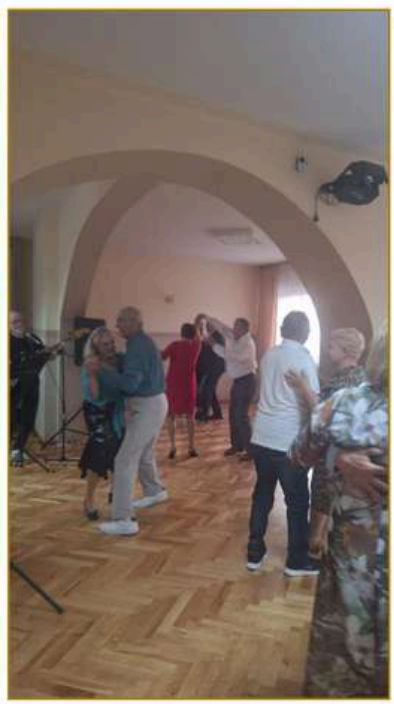


Wieczór Pokoleń w Biskupicach Melsztyńskich

Biskupice Melsztyńskie
31 maja 2026 r.

Pierwszy „Wieczór Pokoleń" odbył się w sali OSP w Biskupicach Melsztyńskich. W spotkaniu uczestniczyło około 70 osób – seniorzy, ich bliscy i mieszkańcy reprezentujący różne pokolenia.
Występ zespołu senioralnego „Zefiry" zachęcał do wspólnego śpiewania i przywoływał muzyczne wspomnienia.
Przy Kąciku Wartości UE uczestnicy rozmawiali o prawach seniorów, bezpieczeństwie oraz potrzebach osób starszych w Gminie Czchów.
Wydarzenie stało się okazją zarówno do integracji, jak i do zebrania pierwszych opinii mieszkańców podczas cyklu „Wieczorów Pokoleń".






Głos uczestników

- *„Najbardziej podobały mi się rozmowy o tym, jak poprawić życie seniorów w naszej gminie."*
- *„„Cieszę się, że powstają założenia do Strategii Senioralnej. Seniorzy mają swoje potrzeby i warto je uwzględnić."*
- *„„Takich spotkań powinno być więcej. Możemy porozmawiać, pośpiewać i po prostu pobyć razem."*

Wieczór Pokoleń w Złotej

Złota

20 czerwca 2026 r.

Drugi „Wieczór Pokoleń” odbył się w Złotej. Spotkanie połączyło muzykę i integrację mieszkańców z rozmowami o aktywności seniorów, ich prawach oraz codziennych potrzebach.

W Kąciku Wartości UE uczestnicy mogli podzielić się swoimi doświadczeniami i zgłosić propozycje dotyczące działań na rzecz osób starszych. Swobodna atmosfera sprzyjała rozmowom zarówno o trudnościach, jak i o pomysłach na wspólne przedsięwzięcia.

Był to kolejny etap zbierania opinii mieszkańców, które uzupełniały materiał przygotowywany na potrzeby lokalnej strategii senioralnej.



Głos uczestników

- *„Miło było nie tylko posłuchać muzyki, ale również porozmawiać o sprawach ważnych dla seniorów.”*
- *„Zespół Zefiry przypomniał nam piosenki, przy których dorastaliśmy. To były piękne chwile.”*
- *„Seniorzy mają ogromne doświadczenie życiowe i warto je wykorzystać przy podejmowaniu decyzji dotyczących naszej gminy.”*

Wieczór Pokoleń w Tymowej

Tymowa

5 września 2026 r.

Trzeci „Wieczór Pokoleń" odbył się w Tymowej i zgromadził około 80 uczestników. Wspólne spotkanie mieszkańców, muzyka w wykonaniu zespołu „Zefiry" oraz rozmowy przy Kąciku Wartości UE stworzyły okazję do integracji i wymiany doświadczeń między pokoleniami.

Seniorzy dzielili się swoimi opiniami na temat potrzeb osób starszych oraz kierunków przyszłych działań w Gminie Czchów. Spotkanie było również kolejną okazją do konsultowania założeń strategii senioralnej.

Wydarzenie w Tymowej zamknęło cykl trzech „Wieczorów Pokoleń", pokazując, jak ważne są wspólne spotkania organizowane w różnych miejscowościach gminy.



Głos uczestników

- *„To spotkanie pokazało, że współpraca organizacji społecznych, Gminnej Rady Seniorów i mieszkańców przynosi konkretne efekty."*
- *„Cieszę się, że możemy mieć wpływ na przygotowanie Strategii Senioralnej naszej gminy."*

6 SENIORZY MÓWIĄ, CZEGO POTRZEBUJĄ

Ważną częścią projektu było poznanie codziennych doświadczeń i oczekiwań osób starszych mieszkających w Gminie Czchów. W tym celu przeprowadzono dwa badania ankietowe.

Pierwsza ankieta, ***„Głos Seniora – doświadczenia i potrzeby w Gminie Czchów”,*** została wypełniona przez 70 osób. Seniorzy opisywali w niej między innymi swoją samodzielność, trudności w dostępie do usług oraz oczekiwania dotyczące zdrowia, transportu i aktywności społecznej.

W drugiej ankiecie, *„**Potrzeby seniorów w Gminie Czchów – założenia do Strategii Senioralnej 2026–2030”***, uczestniczyło 121 osób. Pozwoliła ona dokładniej określić, które sprawy są szczególnie ważne dla odpowiadających.

Łącznie przeanalizowano **191 wypełnionych formularzy ankietowych.** Nie jest to liczba 191 różnych osób, ponieważ część mieszkańców mogła wziąć udział w obu badaniach.

Jak seniorzy oceniają życie w gminie?

W drugiej ankiecie **85%** odpowiadających oceniło jakość życia w Gminie Czchów jako dobrą lub bardzo dobrą, a **95,9%** czuło się w swojej okolicy bezpiecznie lub raczej bezpiecznie. Wyniki pokazują, że seniorzy dostrzegają zalety życia w naszej gminie. Jednocześnie zgłaszają potrzeby, które warto uwzględnić przy planowaniu dalszych działań.

Badania miały charakter lokalnych konsultacji. Wyniki odnoszą się do osób, które wypełniły ankiety, a nie do wszystkich seniorów Gminy Czchów.



ZDROWIE I DOSTĘP DO POTRZEBNEJ POMOCY

Zdrowie było jednym z najważniejszych tematów poruszanych w obu ankietach. W drugim badaniu 62% respondentów wskazało opiekę zdrowotną jako jedno z najważniejszych działań na rzecz seniorów, a 52,9% wymieniło problemy zdrowotne wśród codziennych trudności. Jedynie 41,7% osób odpowiadających na pytanie o dostęp do potrzebnej opieki zdrowotnej oceniło go jako pełny. Seniorzy zwracali uwagę na potrzebę łatwiejszego dostępu do lekarzy specjalistów, rehabilitacji i badań profilaktycznych.
W pierwszej ankiecie aż 74% respondentów zadeklarowało zainteresowanie udziałem w lokalnych Dniach Zdrowia Seniora.



Pomoc w codziennym życiu

Obok osób aktywnych i samodzielnych są seniorzy, którzy potrzebują pomocy w codziennym funkcjonowaniu. W pierwszej ankiecie taką potrzebę zadeklarowało 18% osób odpowiadających na pytanie o samodzielność. W drugim badaniu 35,5% respondentów uznało pomoc w codziennym życiu za jedno z najważniejszych działań na rzecz seniorów.
W odpowiedziach otwartych pojawiła się również potrzeba utworzenia dziennego domu opieki, który zapewniałby wsparcie osobom starszym wymagającym bardziej regularnej pomocy.

Transport

Seniorzy zgłaszali również trudności z dojazdem. Możliwość dotarcia do lekarza, rehabilitacji, sklepu czy na spotkanie jest dla części mieszkańców warunkiem korzystania z potrzebnych usług i uczestniczenia w życiu społecznym.

SENIORZY CHCĄ BYĆ RAZEM I DZIAŁAĆ

Wyniki ankiet pokazują, że seniorzy chcą spotykać się, uczestniczyć w życiu społecznym i rozwijać swoje zainteresowania. W drugiej ankiecie 62,8% respondentów wskazało spotkania i integrację jako ważną formę aktywności, 46,3% – kulturę i wydarzenia, a 45,5% – wspólne wyjazdy.

Jednocześnie 25,6% badanych wymieniło samotność wśród codziennych trudności. Dlatego obok organizowania wydarzeń ważne są regularne spotkania i możliwość utrzymywania kontaktów z innymi, najlepiej blisko miejsca zamieszkania.

Miejsca spotkań w różnych miejscowościach

W odpowiedziach otwartych drugiej ankiety powtarzały się dwa postulaty: utworzenie miejsca, w którym seniorzy mogliby spotykać się na co dzień, oraz wykorzystanie istniejących świetlic, szkół i innych obiektów na potrzeby osób starszych.

Seniorzy oczekują nie tylko okazjonalnych wydarzeń, lecz także miejsc dostępnych przez cały rok oraz zajęć i spotkań organizowanych w różnych miejscowościach gminy, nie tylko w centrum Czchowa.

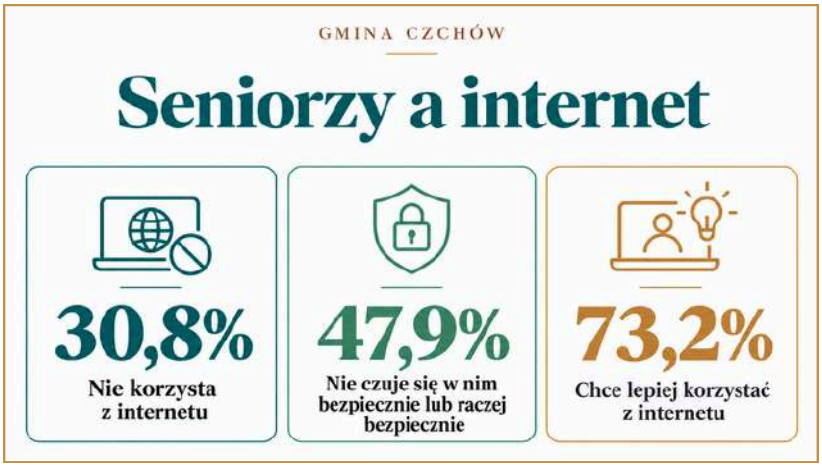
Kultura i lokalne tradycje

W pierwszej ankiecie blisko trzy czwarte uczestników wskazało, że ważne jest zachowanie historii i wspomnień mieszkańców Gminy Czchów. Seniorzy chcą więc nie tylko uczestniczyć w wydarzeniach kulturalnych, ale również dzielić się swoją wiedzą, doświadczeniem i lokalnymi tradycjami z młodszymi pokoleniami.



INTERNET POWINIEN POMAGAĆ, A NIE WYKLUCZAĆ

W drugiej ankiecie 30,8% respondentów zadeklarowało, że nie korzysta z internetu, a 47,9% nie czuje się w sieci bezpiecznie lub raczej bezpiecznie. Jednocześnie 73,2% osób odpowiadających na pytanie o dalszą naukę chciałoby lepiej korzystać z internetu. Wyniki te pokazują, jak ważne są edukacja cyfrowa i pomoc w bezpiecznym korzystaniu z usług internetowych.
Nie można jednak zapominać o seniorach, którzy nie korzystają z nowych technologii. W pierwszej ankiecie najczęściej wskazywanymi sposobami otrzymywania informacji były kontakt telefoniczny, bezpłatny biuletyn, ogłoszenia w miejscach publicznych oraz internet. Ważne wiadomości powinny więc docierać do seniorów różnymi drogami.



Głos seniorów w sprawach lokalnych

W obu ankietach pojawiła się potrzeba stałego dialogu z osobami starszymi, współpracy samorządu z Gminną Radą Seniorów oraz uwzględniania opinii mieszkańców przy planowaniu działań, które ich dotyczą. Wśród konkretnych propozycji zgłaszanych w drugiej ankiecie znalazło się również wprowadzenie Ogólnopolskiej Karty Seniora, jako rozwiązania mogącego poszerzyć dostęp seniorów do ulg, ofert i różnych form wsparcia.
Zebrane odpowiedzi pokazują, że seniorzy chcą nie tylko korzystać z przygotowanej dla nich oferty, ale również mieć wpływ na jej kształtowanie.

7 OD DIAGNOZY DO ZAŁOŻEŃ STRATEGII SENIORALNEJ

Od rozmów z mieszkańcami do wspólnych wniosków
Dwie ankiety, spotkania konsultacyjne i rozmowy prowadzone podczas wydarzeń projektowych pozwoliły spojrzeć na potrzeby seniorów z różnych perspektyw. Mieszkańcy opowiadali o swoim codziennym życiu, wskazywali trudności, ale także dzielili się pomysłami na rozwijanie aktywności i wzajemnego wsparcia w Gminie Czchów.
Zebrane odpowiedzi zostały przeanalizowane łącznie. Sprawdzano, które potrzeby powtarzają się w obu ankietach, jakie problemy pojawiają się w bezpośrednich rozmowach oraz które propozycje mogą mieć znaczenie dla większej grupy mieszkańców. Ważne było uwzględnienie zarówno głosu osób aktywnych i samodzielnych, jak i seniorów potrzebujących pomocy w codziennym funkcjonowaniu.

W przygotowanie założeń polityki senioralnej aktywnie zaangażowała się **Gminna Rada Seniorów w Czchowie,** wykorzystując doświadczenia z codziennych kontaktów z mieszkańcami oraz zgłaszając własne propozycje działań na rzecz osób starszych. Ważnym elementem tej pracy była również działalność **10-osobowego Zespołu Projektowego,** w którego skład wchodzili także członkowie Rady. Wspólne działania obejmowały konsultacje, zbieranie i analizę opinii seniorów oraz przygotowywanie materiałów do opracowania założeń.



W ten sposób powstał obraz potrzeb seniorów oparty nie na pojedynczej opinii, lecz na wynikach badań, rozmowach i doświadczeniach zebranych podczas kilku miesięcy wspólnej pracy.

Od potrzeb do kierunków działania
Połączenie głosu seniorów z lokalnymi możliwościami

Wyniki badań i konsultacji zestawiono z danymi przekazanymi przez Urząd Miejski w Czchowie i Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej. Uwzględniono również istniejące usługi, miejsca spotkań i działania prowadzone na rzecz osób starszych przez instytucje oraz organizacje społeczne.

Istotnym punktem odniesienia była **Strategia Rozwoju Gminy Czchów do 2037 roku,** która wskazuje potrzebę wspierania aktywności seniorów, rozwoju usług opiekuńczych, poprawy dostępności i tworzenia warunków do uczestnictwa w życiu społecznym. Przygotowywane założenia strategii senioralnej miały rozwinąć te kierunki w oparciu o potrzeby rozpoznane bezpośrednio wśród mieszkańców naszej gminy.

Podczas prac rozróżniano działania, które już funkcjonują, rozwiązania przewidziane w Strategii Rozwoju Gminy i wymagające dalszych prac oraz nowe lub bardziej szczegółowe propozycje wynikające z konsultacji i rekomendacji Gminnej Rady Seniorów. Dzięki temu opracowanie nie ogranicza się do wskazania potrzeb, lecz pokazuje również, jakie kierunki warto rozwijać w kolejnych latach.

Rezultatem tej pracy są **„Założenia do Strategii Senioralnej Gminy Czchów na lata 2026–2030”** — materiał przeznaczony do dalszych prac nad lokalną polityką senioralną.
Najważniejsze kierunki przedstawiamy w kolejnym rozdziale, a pełny dokument został przygotowany jako osobna publikacja.

8 ZAŁOŻENIA STRATEGII SENIORALNEJ GMINY CZCHÓW NA LATA 2026–2030

Ważnym rezultatem projektu jest opracowanie „Założeń do Strategii Senioralnej Gminy Czchów na lata 2026–2030". Dokument powstał na podstawie lokalnych badań, konsultacji z mieszkańcami, danych Urzędu Miejskiego i MOPS oraz propozycji Gminnej Rady Seniorów w Czchowie.
Założenia wskazują osiem wzajemnie uzupełniających się kierunków działań. Uwzględniają potrzeby osób aktywnych i samodzielnych, a także mieszkańców, którzy ze względu na wiek lub stan zdrowia potrzebują większego wsparcia. Są punktem wyjścia do dalszych prac nad Strategią Senioralną Gminy Czchów na lata 2026–2030.



Zdrowie, profilaktyka i rehabilitacja

Pierwszy kierunek dotyczy rozwijania działań profilaktycznych, edukacji zdrowotnej oraz ułatwiania seniorom dostępu do informacji o świadczeniach i możliwościach rehabilitacji.
W założeniach zwrócono również uwagę na dojazd do placówek i zajęć zdrowotnych, ponieważ możliwość skorzystania z pomocy zależy nie tylko od jej dostępności, lecz także od tego, czy senior może do niej dotrzeć.

Dzienny Dom Seniora i wsparcie osób o ograniczonej samodzielności

W dokumencie wskazano potrzebę utworzenia **Dziennego Domu Seniora** — miejsca zapewniającego regularne, dzienne wsparcie osobom starszym, które nie wymagają opieki całodobowej, ale potrzebują pomocy w codziennym funkcjonowaniu.
Taka placówka uzupełniałaby istniejące usługi opiekuńcze i działalność Klubu Senior+, nie zastępując tych form wsparcia.

Miejsca aktywności w całej gminie

Jednym z kierunków jest tworzenie **sieci miejsc spotkań i aktywności seniorów w różnych miejscowościach Gminy Czchów.** Nie musi to oznaczać budowy nowych obiektów. Założenia przewidują przede wszystkim szersze wykorzystanie istniejących świetlic, remiz, szkół i innych dostępnych miejsc.

Wśród propozycji Gminnej Rady Seniorów znalazło się również organizowanie części wydarzeń i zajęć poza centrum gminy, tak aby mogli w nich uczestniczyć mieszkańcy różnych miejscowości.

Osobnym postulatem Rady jest **szersze udostępnienie Ośrodka Aktywności Społecznej „Leśniczówka" także seniorom, którzy nie uczestniczą w zajęciach Klubu Senior+.** Chodzi o dodatkową możliwość spotkań, integracji i rozwijania zainteresowań dla szerszej grupy mieszkańców.



Mobilność i dostęp do usług

W założeniach zwrócono uwagę na potrzebę uwzględniania transportu przy planowaniu działań dla seniorów. Samo istnienie połączenia autobusowego nie zawsze wystarcza — znaczenie mają również godziny kursowania oraz możliwość dojazdu na wizytę, rehabilitację lub wydarzenie i powrotu do domu.
Kierunek ten obejmuje także poprawę dostępności budynków i usług dla osób z ograniczoną mobilnością oraz uwzględnianie potrzeb seniorów przy korzystaniu z rozwiązań cyfrowych.

Aktywność społeczna, kultura i przeciwdziałanie samotności

Założenia przewidują rozwijanie spotkań, wyjazdów, wydarzeń kulturalnych, zajęć ruchowych i edukacyjnych oraz inicjatyw międzypokoleniowych. Ważne miejsce zajmuje w nich także wiedza seniorów o lokalnej historii, tradycjach i życiu poszczególnych miejscowości.

Proponowane działania mają służyć zarówno osobom już aktywnym, jak i tym, które rzadziej wychodzą z domu lub mają ograniczone możliwości uczestniczenia w wydarzeniach. Istotne są nie tylko pojedyncze uroczystości, ale również regularne spotkania pozwalające utrzymywać kontakty i przeciwdziałać samotności.

Kompetencje cyfrowe i dostęp do informacji

Kolejny kierunek obejmuje rozwijanie umiejętności korzystania z internetu, usług elektronicznych oraz zasad bezpieczeństwa w sieci. Seniorzy powinni mieć możliwość zdobywania praktycznej wiedzy i otrzymywania pomocy w załatwianiu spraw wymagających korzystania z nowych technologii.

Jednocześnie założenia wskazują na potrzebę **przekazywania ważnych informacji różnymi drogami** — nie tylko przez internet i media społecznościowe, lecz także telefonicznie, w materiałach drukowanych oraz za pośrednictwem miejsc i instytucji, z których seniorzy korzystają na co dzień.

Wśród propozycji Gminnej Rady Seniorów znalazło się również utworzenie na stronie internetowej gminy stałej, łatwo dostępnej zakładki **„Seniorzy”,** skupiającej informacje o wydarzeniach, usługach i możliwościach uzyskania wsparcia.



Stały udział seniorów w sprawach lokalnych

Założenia podkreślają znaczenie włączania osób starszych w przygotowywanie działań, które bezpośrednio ich dotyczą. Jednym z proponowanych rozwiązań jest konsultowanie większych przedsięwzięć z seniorami i Gminną Radą Seniorów jeszcze na etapie planowania.

Rada mogłaby również uczestniczyć w okresowej ocenie realizacji przyjętych kierunków, przekazywać opinie mieszkańców i zgłaszać propozycje wynikające z bieżących kontaktów ze środowiskiem senioralnym.

Współpraca i koordynacja działań

Realizacja polityki senioralnej wymaga współpracy wielu podmiotów. W założeniach wskazano na znaczenie wspólnych działań samorządu, MOPS, Gminnej Rady Seniorów, instytucji kultury, biblioteki, organizacji społecznych, kół gospodyń wiejskich, OSP oraz innych partnerów lokalnych.
Współpraca ta ma pozwalać lepiej wykorzystywać dostępne miejsca, doświadczenie i możliwości organizacyjne oraz planować wydarzenia i usługi w sposób, który uzupełnia już prowadzone działania.

Ogólnopolska Karta Seniora

W dokumencie uwzględniono również postulat przystąpienia Gminy Czchów do programu Ogólnopolska Karta Seniora. Gminna Rada Seniorów wystąpiła z tą propozycją już w 2024 r., a zainteresowanie rozwiązaniem pojawiło się ponownie podczas badań prowadzonych w ramach projektu. Karta mogłaby stanowić uzupełnienie lokalnych usług i działań na rzecz seniorów.



Od założeń do dalszych działań

Opracowanie założeń strategii senioralnej jest rezultatem wspólnej pracy nad rozpoznaniem potrzeb osób starszych w Gminie Czchów. Dokument porządkuje propozycje działań na lata 2026–2030 i może stanowić podstawę do dalszych decyzji, projektów oraz współpracy samorządu z Gminną Radą Seniorów i organizacjami społecznymi.

W założeniach zaproponowano przygotowywanie **rocznego planu działań senioralnych z udziałem Gminnej Rady Seniorów,** określanie podmiotów odpowiedzialnych za poszczególne przedsięwzięcia oraz wykorzystywanie istniejących obiektów i możliwości lokalnej współpracy. Wskazano również możliwość pozyskiwania środków zewnętrznych i okresowego sprawdzania postępów.

Istotne jest, aby głos seniorów pozostawał obecny także na kolejnych etapach — przy planowaniu działań i ocenie tego, czy odpowiadają one na potrzeby mieszkańców różnych miejscowości gminy.

Pełny dokument do dalszych prac

W niniejszej broszurze przedstawiliśmy najważniejsze kierunki wypracowanych założeń. Ich szczegółowy opis, diagnozę potrzeb oraz propozycje dalszych działań zawiera osobna publikacja:

„Założenia do Strategii Senioralnej Gminy Czchów na lata 2026–2030”.

Dokument został przygotowany w ramach projektu „Seniorzy dla Wspólnoty – Strategia, Muzyka i Wartości”, realizowanego przez ***Stowarzyszenie Przyjaciół Ziemi Czchowskiej we współpracy z Gminną Radą Seniorów w Czchowie.***

9 PROJEKT, KTÓRY POŁĄCZYŁ MIESZKAŃCÓW

Za każdym wydarzeniem, warsztatem i spotkaniem opisanym w tej broszurze stoją ludzie — seniorzy, ich bliscy, wolontariusze oraz osoby zaangażowane w przygotowanie i realizację projektu.

Przez kolejne miesiące mieszkańcy Gminy Czchów spotykali się, zdobywali wiedzę, dzielili doświadczeniami i rozmawiali o sprawach ważnych dla lokalnej wspólnoty. Jedni uczestniczyli w warsztatach i wydarzeniach, inni włączali się w konsultacje, zgłaszali propozycje lub pomagali w organizacji spotkań.

Poniższe fotografie przypominają najważniejsze chwile tej wspólnej pracy. Pokazują, że rezultatem projektu są nie tylko opracowane dokumenty, lecz także rozmowy, współpraca i relacje nawiązane między mieszkańcami.



Wspólna praca i rozmowy

Warsztaty oraz spotkania konsultacyjne były przestrzenią do zdobywania wiedzy, wymiany doświadczeń i zgłaszania własnych pomysłów. Seniorzy nie tylko uczestniczyli w przygotowanych dla nich działaniach, ale również współtworzyli ich rezultaty.



Muzyka i spotkania międzypokoleniowe

„Wieczory Pokoleń” pokazały, jak wiele może dać mieszkańcom wspólne spotkanie. Muzyka, rozmowy i czas spędzony razem sprzyjały integracji, a jednocześnie tworzyły okazję do wymiany doświadczeń między pokoleniami.





10 PROJEKT W LICZBACH

Za liczbami stoją ludzie, spotkania i wspólne działania

Przez kolejne miesiące seniorzy i mieszkańcy Gminy Czchów uczestniczyli w warsztatach, konsultacjach, spotkaniach międzypokoleniowych i innych działaniach realizowanych w ramach projektu. Wspólne rozmowy oraz badania ankietowe pozwoliły lepiej poznać potrzeby osób starszych i wykorzystać ich głos podczas przygotowywania założeń strategii senioralnej.



Około 200 uczestników projektu

Projekt objął warsztaty, konsultacje oraz trzy Wieczory Pokoleń w Biskupicach Melsztyńskich, Złotej i Tymowej.

Część osób uczestniczyła w więcej niż jednym działaniu, dlatego liczba ma charakter szacunkowy i odnosi się do skali uczestnictwa w całym projekcie.

2 ankiety — 191 wypełnionych formularzy

W pierwszym badaniu zebrano 70 formularzy, a w drugim 121. Seniorzy dzielili się swoimi doświadczeniami i wskazywali, jakie działania są dla nich ważne.

Łączna liczba formularzy nie oznacza 191 różnych osób, ponieważ część mieszkańców mogła wypełnić obie ankiety.

Od rozmów do konkretnych propozycji

Wyniki ankiet, konsultacje i propozycje Gminnej Rady Seniorów wykorzystano do opracowania „Założeń do Strategii Senioralnej Gminy Czchów na lata 2026–2030", obejmujących osiem kierunków dalszych działań.

Co powiedzieli seniorzy?

Wyniki ankiet pokazują, że dobra ocena życia w Gminie Czchów idzie w parze z oczekiwaniami dotyczącymi zdrowia, integracji i codziennego wsparcia.



Wspólny wniosek

Seniorzy chcą być aktywni, spotykać się i współtworzyć życie lokalnej wspólnoty. Równocześnie potrzebują dostępnych usług, wsparcia w codziennym funkcjonowaniu oraz możliwości korzystania z informacji niezależnie od umiejętności cyfrowych.

11 CO ZOSTAJE PO PROJEKCIE?

Wiedza, doświadczenia i wspólne wartości

Projekt „Seniorzy dla Wspólnoty – Strategia, Muzyka i Wartości" połączył edukację, integrację międzypokoleniową i rozmowy o potrzebach osób starszych. Uczestnicy zdobywali praktyczną wiedzę podczas warsztatów, spotykali się przy muzyce i dzielili swoimi doświadczeniami.

Ważną częścią Wieczorów Pokoleń był Kącik Wartości UE. W przystępnej formie przybliżał Kartę Praw Podstawowych Unii Europejskiej oraz znaczenie takich wartości jak godność, równość i solidarność. Był także miejscem rozmów o prawach seniorów i ich udziale w życiu lokalnej wspólnoty. Dzięki temu wspólne spotkania miały nie tylko charakter integracyjny, lecz także edukacyjny i obywatelski.

Trwałym rezultatem projektu są raporty z dwóch ankiet oraz „Założenia do Strategii Senioralnej Gminy Czchów na lata 2026–2030". Zapisane w nich opinie i propozycje mieszkańców mogą być wykorzystywane przy planowaniu kolejnych działań na rzecz osób starszych.

Finał projektu — Dzień Aktywnego Seniora

Zwieńczeniem przedsięwzięcia będzie Dzień Aktywnego Seniora — okazja do wspólnego podsumowania dotychczasowych działań i rozmowy o przyszłości seniorów w naszej gminie.
Podczas wydarzenia uczestnicy otrzymają niniejszą broszurę, podsumowującą i dokumentującą przebieg projektu, oraz opracowanie „Założeń do Strategii Senioralnej Gminy Czchów na lata 2026–2030".

Współpraca, którą warto kontynuować

Od spotkań do dalszych działań

Projekt połączył mieszkańców różnych miejscowości i pokoleń. Seniorzy uczestniczyli w wydarzeniach, dzielili się doświadczeniami oraz przedstawiali swoje potrzeby i propozycje dotyczące życia w Gminie Czchów. Bezpośrednie rozmowy pozwoliły lepiej poznać oczekiwania osób starszych i uwzględnić je w opracowanych założeniach polityki senioralnej.

Ważnym elementem przedsięwzięcia była współpraca Stowarzyszenia Przyjaciół Ziemi Czchowskiej, Gminnej Rady Seniorów w Czchowie, lokalnych organizacji, instytucji i mieszkańców. Wspólne działania pokazały, jak wiele można osiągnąć, łącząc doświadczenie seniorów z zaangażowaniem różnych środowisk.

Istotne jest, aby wypracowane założenia zostały wykorzystane w dalszym planowaniu działań na rzecz osób starszych. Mogą stanowić podstawę do uzupełnienia istniejących dokumentów strategicznych gminy lub opracowania odrębnej strategii senioralnej, uwzględniającej postępujący proces starzenia się lokalnej społeczności.

Zebrane opinie i propozycje mieszkańców są ważnym materiałem do dalszej współpracy samorządu z Gminną Radą Seniorów oraz innymi podmiotami działającymi na rzecz osób starszych.

Warto, aby głos seniorów pozostał obecny nie tylko w rozmowach o przyszłości, lecz także przy planowaniu i realizacji konkretnych działań w kolejnych latach.

12 PODZIĘKOWANIA, REALIZATORZY I FINANSOWANIE.

Dziękujemy za obecność, zaufanie i wspólnie spędzony czas
W imieniu **Stowarzyszenia Przyjaciół Ziemi Czchowskiej oraz Gminnej Rady Seniorów w Czchowie** składamy serdeczne podziękowania wszystkim, którzy uczestniczyli w projekcie „Seniorzy dla Wspólnoty – Strategia, Muzyka i Wartości" i przyczynili się do jego realizacji.

Szczególnie dziękujemy Seniorkom i Seniorom z Gminy Czchów — za obecność na warsztatach i Wieczorach Pokoleń, udział w ankietach i konsultacjach, otwartość w rozmowach oraz serdeczną atmosferę naszych spotkań. Dzięki Państwu był to czas wspólnej zabawy, muzyki, rozmów i nawiązywania znajomości, a zarazem okazja do podjęcia ważnych spraw dotyczących życia osób starszych.

Dziękujemy za każdą opinię, zgłoszoną potrzebę i propozycję. Państwa doświadczenia zostały wykorzystane przy opracowaniu **„Założeń do Strategii Senioralnej Gminy Czchów na lata 2026–2030".** To właśnie zaangażowanie mieszkańców nadało tej pracy szczególną wartość.

Dziękujemy członkom Gminnej Rady Seniorów w Czchowie za aktywny udział w realizacji projektu, prowadzenie konsultacji, zbieranie i analizę opinii mieszkańców oraz zaangażowanie w przygotowanie założeń polityki senioralnej.

Serdeczne podziękowania kierujemy również do członków Stowarzyszenia Przyjaciół Ziemi Czchowskiej za pracę organizacyjną, poświęcony czas i zaangażowanie na wszystkich etapach przedsięwzięcia.

Dziękujemy także rodzinom seniorów, mieszkańcom innych pokoleń, wolontariuszom oraz wszystkim osobom, które swoją obecnością i pomocą współtworzyły atmosferę naszych spotkań.

Podziękowania dla współtwórców i partnerów projektu

Dziękujemy **członkom Zespołu Projektowego** za zaangażowanie w realizację przedsięwzięcia i prace nad założeniami polityki senioralnej: ***Marek Chudoba, Józef Żurek, Jarosław Gurgul, Anna Ratusznik, Piotr Musiał, Krystyna Pstrąg, Bernadeta Kiełbasa, Maria Włodarczyk, Elżbieta Ogiela i Monika Reczyńska.***

Dziękujemy ***Jarosławowi Gurgulowi i Annie Ratusznik,*** przedstawicielom samorządu gminnego uczestniczącym w pracach Zespołu w imieniu **Burmistrza Czchowa *Krzysztofa Szota.***

Kołom Gospodyń Wiejskich z Biskupic Melsztyńskich, Złotej i Tymowej dziękujemy za pomoc w przygotowaniu Wieczorów Pokoleń, poczęstunki i gościnność, a Ochotniczym Strażom Pożarnym z tych miejscowości — za udostępnienie remiz i wsparcie organizacyjne.

Senioralnemu zespołowi muzycznemu „Zefiry” dziękujemy za występy, które umilały czas uczestnikom i tworzyły serdeczną atmosferę międzypokoleniowych spotkań.

Dziękujemy prowadzącym warsztaty, ekspertom i partnerom lokalnym za przekazaną wiedzę i zaangażowanie, a **Urzędowi Miejskiemu w Czchowie oraz Miejskiemu Ośrodkowi Pomocy Społecznej** — za udostępnienie danych potrzebnych do opracowania założeń polityki senioralnej.

Wszystkim osobom, które przyczyniły się do realizacji projektu, składamy serdeczne podziękowania.

Stowarzyszenie Przyjaciół Ziemi Czchowskiej
Gminna Rada Seniorów w Czchowie

Dofinansowane przez Unię Europejską



„Grant realizowany ze środków Unii Europejskiej w ramach projektu SPLOT WARTOŚCI 2.0”

„Program finansowany jest przez Unię Europejską. Wyrażone opinie i poglądy są wyłącznie poglądami autora (autorów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Komisji Europejskiej. Ani Unia Europejska, ani organ przyznający finansowanie nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.”