

**ZDANIEM  
SENIORA**



Projekt  
Fundacji Zaczyn

# **ZDANIEM SENIORA**

---

**Projekt Fundacji Zaczyn**

## Szanowni Czytelnicy!

**Oddajemy w Wasze ręce niewielkie opracowanie podsumowujące działania Fundacji Zaczyn w ramach projektu „Zdaniem Seniora” – autorskiego programu realizowanego z udziałem reprezentantów zróżnicowanej grupy społecznej osób po 60, 70 i 80 roku życia.**

Projekt był współfinansowany ze środków Polsko-Szwajcarskiego programu współpracy z nowymi krajami członkowskimi Unii Europejskiej – Funduszu dla Organizacji Pozarządowych. Projekt prowadziliśmy w Warszawie, ale wnioski z jego realizacji były na bieżąco implementowane w zbliżonych tematycznie działaniach Fundacji, realizowanych poza stolicą.

Serdecznie dziękujemy za pracę na rzecz projektu wszystkim współpracownikom i wolontariuszom Fundacji, a także członkom redakcji pisma i portalu „Zdaniem Seniora”.

**Fundacja Zaczyn**  
ul. Radziwie 5 m 229, 01-164 Warszawa  
KRS: 0000400912; NIP: 7831686506 ; REGON: 302045836  
strona: [www.Zaczyn.org](http://www.Zaczyn.org)  
mail: [Zaczyn@Zaczyn.org](mailto:Zaczyn@Zaczyn.org)  
telefon: 534-701-114

Projekt graficzny i skład: Hubert Tereszkiwicz  
Zdjęcia z Parady Seniorów autorstwa  
Magdy Starowiejskiej i Jakuba Nowotyńskiego.

Nasza praca ma na celu włączanie seniorów i senierek w rozmaite aktywności społeczne. Osoby w tzw. trzecim wieku nie są bowiem „zasobem do zaopiekowania” – mają wiele do powiedzenia i zrobienia, wciąż marzą o lepszym świecie nie tylko dla siebie. Seniorzy i seniorki mają najczęściej niezaspokojone potrzeby społeczne, a dla wielu z nich etos zaangażowania obywatelskiego jest wartością samą w sobie. Często jednak brakuje im, w stopniu podobnym do innych grup wiekowych, narzędzi skutecznego działania.

### **Narzędzia takie staramy się przekazywać.**

Fundacja Zaczyn jest jedną z bardzo nielicznych organizacji, których zespół jest realnie międzypokoleniowy. Pracują z nami zarówno osoby przed trzydziestką, jak i po siedemdziesiątce. Dzięki temu udaje nam się wypracowywać, testować i upowszechniać skuteczne rozwiązania, dzięki którym seniorzy i seniorki włączają się do debaty publicznej i aktywności społecznej. Seniorzy to grupa, której wpływ będą rosła wraz z rosnącą liczebnością. Warto inspirować się nią, wspierać działania, upowszechniać osiągnięcia. Skorzystają z tego również ci z nas, którzy w wiek senioralny wejdą za długie lata i dekady. Zachęcam do lektury niniejszego opracowania.

*Przemysław Wiśniewski,  
prezes zarządu Fundacji Zaczyn*

# Spis treści

- 8 Fundacja Zaczyn. Dlaczego działamy?
- 10 Nasze metody działania
- 12 Skąd zainteresowanie sprawami seniorów?
- 16 Krótka historia naszej organizacji
- 22 Zdaniem Seniora, czyli dziennikarze 60+
- 30 Ogólnopolska Parada Seniorów i Piknik Pokoleń
- 40 Ambasadorzy spraw seniorów
- 42 Warszawska Rada Seniorów
- 44 Seniorzy projektują nowe rozwiązania.
- 48 Pomóż nam skutecznie działać

→

Zdjęcie z Parady Seniorów / Pikniku Pokoleń 2014.



# Fundacja Zaczyn.

## Dlaczego działamy?

### Po to by głos rosnącej grupy społecznej seniorów i senierek był w Polsce słyszalny.

Zróżnicowana społeczność niemal dziesięciu milionów osób musi mieć swoją równie zróżnicowaną reprezentację w środowiskach opiniotwórczych, mediach i polityce. Postulaty i pomysły osób 60, 70 czy 80+ muszą być wyraźnie artykułowane i dyskutowane. Seniorzy i seniorki, przy niewielkim wsparciu, mogą skutecznie wpływać na rzeczywistość społeczną. Naszym celem jest udzielenie tego wsparcia, wypracowanie know-how, upowszechnienie rozwiązań.



### Po to by w naszym społeczeństwie twórczo wykorzystywano doświadczenie i wiedzę osób starszych

Seniorzy dysponują wielką wiedzą i umiejętnościami. Mają również wielkie, ale zazwyczaj niezaspokojone potrzeby społeczne. Chcemy rozbudzać potencjały osób starszych i angażować doświadczonych mężczyzn oraz kobiety w pracę na rzecz lepszej przyszłości. Chcemy znaleźć rozwiązania, które zapewnią lepsze życie seniorom dzisiejszym i jutrzejszym.

### Po to by zniwelować oddziaływanie krzywdzących stereotypów dotyczących osób starszych.

Seniorzy i seniorki to różne doświadczenia, biografie, talenty, problemy. Pracujemy na rzecz szacunku i solidarności między pokoleniami.



Zajęcia dziennikarskie na Pradze Północ.



Uczestnicy naszych zajęć w Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Warszawie



Seniorka dzisiejsza i przyszła. Zdjęcie z sesji fotograficznej poprzedzające Paradę Seniorów. Autor: Magda Starowieyska.



# Nasze metody działania:

Wyzwania starzenia się to nasza wspólna sprawa. Dlatego też stawiamy na komunikację i współpracę między ludźmi w różnym wieku. Ważna jest dla nas **międzypokoleniowość**.

Każde nasze działanie zawiera w sobie aspekt aktywnego uczestnictwa w procesach społecznych. Pracujemy na rzecz włączania seniorów i senierek w działania medialne, tworzenie kampanii społecznych, organizowanie ruchów obywatelskich i organizacji pozarządowych, uczestnictwo w samorządzie i inicjatywach politycznych. Ważna jest dla nas **partycypacja**.

Wszystkie nasze działania prowadzimy w odniesieniu do bardzo konkretnych miejsc. Wiemy, że sprawy nabierają dla ludzi znaczenia zwłaszcza wtedy, gdy dotyczą ich bezpośrednio. Dlatego myśląc globalnie zajmujemy się przede wszystkim sprawami lokalnymi. Aktywność społeczne rodzi się zawsze za rogiem, między sąsiadami, w obliczu realnych problemów i wyzwań, na które napotykają. Dlatego stawiamy na **lokalność**

Nie każdy w wieku senioralnym stanie się uznanym dziennikarzem czy wpływowym społecznikiem. Każdy z nas może być jednak świadomym obywatelem, który angażuje się społecznie w taki sposób, na jaki pozwalają mu kompetencje. Będąc w różnym wieku, mając różne doświadczenia, wykształcenie i pasje, możemy wciąż działać razem. Ważnym aspektem „metody” Zaczynu jest rozwijanie oferty miękkich zajęć, które pozwalają uczestnikom być razem, wymieniać poglądy, nawiązywać porozumienie. Naszą metodą jest tworzenie warunków, w których możliwa jest autentyczna **integracja**.



Zaczyn to energia zespołu osób w każdym wieku



# Skąd zainteresowanie sprawami seniorów?

Razem musimy szukać rozwiązań, które poprawią funkcjonowanie społeczne osób starszych dziś i jutro. Celem jest zapewnienie dobrej, aktywnej i godnej, starości – coraz dłuższego okresu naszego życia. Trzeci, a nawet czwarty wiek, mogą być czasem dobrego zdrowia i rozwiniętej aktywności społecznej. Żeby tak się stało musimy mobilizować seniorów, ekspertów oraz środowiska opiniotwórcze i projektować wspólnie dobre rozwiązania, z których sami, wcześniej czy później, skorzystamy.

Obecnie odsetek osób po sześćdziesiątym roku życia wynosi w Polsce około 20%. Łączna liczba osób, które już są lub w ciągu kilku lat wejdą w wiek senioralny to 10 milionów osób. W dodatku, przez najbliższe dekady seniorów i senierek będzie coraz więcej. Zmienia się system zabezpieczeń społecznych i opieki zdrowia, zmieni się polityka i kultura. Najbliższe dekady będą okresem wielu zmian dostosowujących nasz system społeczny do sytuacji, w której co trzeci obywatel Polskie będzie seniorem.

Oczywiście wiele jest sporów na temat tego jak definiować „seniora”. Przecież sześćdziesięcioletnia, aktywna zawodowo, społecznie i rodzinnie osoba nie ma wiele wspólnego z o trzydzieści lat starszym pensjonariuszem domu opieki wymagającym systematycznego wsparcia opiekunów... Wiele

wskazuje jednak na to, że – zwłaszcza po zakończeniu aktywności zawodowej – nasze życie zmienia się w każdym niemal aspekcie. I to nas w pewnym wieku Zaczyna łączyć – będąc często młodzi duchem, odstawiamy od młodych ciałem, rozumiejąc ludzi w każdym wieku, w którym się znajdowaliśmy, nie zaprzatamy zbyt wiele uwagi „młodzieży” zajętej głównie sobą. Projektujemy więc przyszłość z myślą o własnym dobrostanie – jako metrykalni seniorzy dbajmy o świat w którym będzie nam dobrze. Na pewno nie będzie to świat nie do zniesienia dla naszych następców.

Fundacja Zaczyn powstała by wspierać aktywność społeczną osób starszych oraz innowacyjne rozwiązania na rzecz tej grupy społecznej. Naszym celem jest pomagać rozwijać potencjał osób w najbardziej nawet zaawansowanym wieku. Uważamy, że warto i trzeba to robić.



Przemysław Wiśniewski - współtwórca Fundacji  
oraz DJ Wika - nasz dobry duch





Na następnej stronie zdjęcia z warsztatów „Miastronaci” organizowane, z naszym udziałem, w Centrum Nauki Kopernik. Zdjęcie publikujemy dzięki uprzejmości CNK.



Na kolejnych stronach zdjęcia z „Dnia Seniora” w Centrum Sztuki Współczesnej Zamek Ujazdowski. Byliśmy partnerami programu zainicjowanego w CSW.





# Krótką historia

## naszej międzypokoleniowej organizacji:

Fundacja prowadzi swoje działania krótko, zaledwie od 2012 roku, ale bardzo szybko stała się jednym z bardziej liczących się NGO'ów działających na rzecz osób starszych. Obecnie jesteśmy wiarygodnym partnerem współpracującym z liczącymi się partnerami samorządowymi oraz instytucjami publicznymi. Wszystkie nasze działania opierają się o tworzenie pogłębionych diagnoz powstających z aktywnym udziałem nie tylko ekspertów, ale przede wszystkim samych seniorów.

Projekty o takich podstawach są bardziej efektywne i pozwalają na uzyskanie nowej wiedzy. Wynikiem każdego z naszych działań są praktyczne rekomendacje dla innych. Dzielimy się naszymi wnioskami i obserwacjami, upowszechniamy wyniki projektów wśród organizacji pozarządowych, samorządów, polityków.



Warsztaty „Miastonauci” przeprowadzone w Centrum Nauki Kopernik, których partnerem byliśmy



Prowadzimy projekty w Warszawie oraz poza stolicą. Nasze projekty mają również walor integracji międzypokoleniowej. Na zdjęciu: przeciąganie liny na Międzypokoleniowym Festynie w gminie Drobin.



Słuchacze debaty o wyzwaniach starzenia się w czasie Pikniku Pokoleń



jak widoczne na zdjęciu: Dj Wika, Teresa Lipowska, Sylwia Chutnik, Jolanta Kwaśniewska, Zofia Czerwińska, Hanna Samson.





Pracujemy z seniorami w kilku punktach Warszawy, a także w niewielkich miejscowościach poza stolicą. Naszym celem jest zwiększenie aktywności społecznej osób starszych, korzystamy z wielu metod by odnosić pożądane rezultaty. Rozwijamy pasję, pomagamy realizować autorskie projekty, prezentujemy narzędzia dające seniorom wpływ na kształt debaty publicznej.

Fundacja prowadzi swoje projekty pozyskując środki z programów grantowych oraz innych źródeł. Do tej pory udało nam się uzyskać dofinansowanie z Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych, Szwajcarsko-Polskiego Programu Współpracy, Funduszu Inicjatyw Obywatelskich. Dużą część swoich działań realizujemy z pieniędzy pozyskiwanych z dotacji od innych organizacji pozarządowych, partnerów komercyjnych, a także darowizn od osób i instytucji.

←

Kafejka Międzypokoleniowa w Warsztacie przy Placu Konstytucji. Oczekiwanie na rozpoczęcie wspólnych zajęć.



Zajęcia komputerowe prowadzimy metodą „dyskretnego wsparcia”, a nie kursu czy szkolenia. Nasi animatorzy pomagają seniorom w konkretnych problemach związanych z użytkowaniem komputera oraz przydatnych narzędzi internetowych.



Warsztaty plastyczne są znakomitym pretekstem do rozmów. Na zdjęciu: warsztaty recyklingowe.





# ZDANIEM SENIORA



## Portal i gazeta nie tylko dla seniorów

**Bardzo niewielu jest w Polsce czynnych dziennikarzy profesjonalnych w wieku senioralnym, podobnie sprawa ma się w obszarze mediów obywatelskich.**

Tym samym w mediach nie przebijają się zróżnicowane opinie osób starszych, a medialny mainstream nie rozumie wrażliwości doświadczonych życiowo osób w tzw. trzecim wieku. Nie ma właściwie żadnych tytułów tworzonych przez osoby starsze, a kierowane do seniorów radiostacje, pisma i portale albo skupiają się na tematyce zdrowotnej, albo stanowią formę nośnika reklamy komercyjnej, albo są wysoce zideologizowane politycznie. Efektem tego jest nie tylko osłabiony głos seniorów, grupy wielomilionowej, w debacie publicznej, ale również utrwalanie w obiegu medialnym krzywdzących tą grupę stereotypów. Jednym z najważniejszych celów naszego projektu było wdrożenie osób 60, 70 i 80+ do pracy dziennikarskiej oraz stworzenie wspólnie z nimi platformy, na której mogliby swobodnie publikować.

**Tak właśnie stworzyliśmy portal i gazetę „Zdaniem Seniora”, które redagują osoby w wieku 60, 70 i 80+, zamieszkałe głównie w Warszawie, ale nie tylko.**



Gazetę „Zdaniem Seniora” dystrybuujemy w punktach handlowych, instytucjach kultury, na ulicach stolicy.



Spotkanie redakcyjne odbywają się raz w tygodniu. Pracujemy również mailowo i z wykorzystaniem telefonu.

Pismo wyraża zróżnicowane opinie seniorów i senierek na ważne sprawy publiczne, w tym zwłaszcza dotyczące miejskich wydarzeń, kultury, polityki senioralnej. Pismo prezentuje również dobre praktyki prowadzenia przez seniorów niekonwencjonalnych wspólnotowych działań społecznych, ale również nieszablonowego rozwijania indywidualnych projektów życiowych. Portal ZdaniemSeniora.pl rozpoczął swoje działanie wiosną 2014, a pierwszy numer gazety drukowanej ukazał się w czerwcu 2014 r. Portal redagowany przez prawie dwudziestu dziennikarzy i współpracowników miał we wrześniu 2014 r. 5 000 stałych czytelników i potencjał dotarcia do około 20 000 czytelników do stycznia 2015. Pismo drukowane ma objętość 20 stron i jest dystrybuowane w około 150 punktach usługowo-handlowych,

instytucjach publicznych, placówkach kulturalnych i na ulicach. Nakład gazety to 25 000 egzemplarzy. 90% egzemplarzy trafia do grupy docelowej – aktywnych społecznie kobiet i mężczyzn w wieku powyżej 60 lat.

Pierwszy numer pisma drukowanego ukazał się w czerwcu 2014, drugi jesienią 2014. Od stycznia 2015 roku pismo będzie dwumiesięcznikiem utrzymywanym częściowo ze sprzedaży reklam. Od jesieni 2014 r. nasi autorzy otrzymują wynagrodzenie za wierszówkę – są bowiem autorami sukcesu pisma i portalu, wkładającymi swoją pracę w tworzenie nowych treści – od interwencji po recenzje. W celu współpracy przy redagowaniu pisma lub zakupu powierzchni reklamowej prosimy o kontakt mailowy: [Zaczyn@Zaczyn.org](mailto:Zaczyn@Zaczyn.org)



# Zdaniem Seniora, czyli zaczynamy przygodę

Bartek Kozek – animator zajęć dziennikarskich, publicysta „Zielonych Wiadomości”

**Seniorki i seniorzy mają sporo do powiedzenia w dotyczących ich jakości życia sprawach – przekonaliśmy się o tym, inicjując dziennikarski projekt „Zdaniem Seniora”. W jego trakcie uczyły się dwie strony – zarówno osoby uczestniczące w zajęciach, jak i ich prowadzący.**

Przystępując do szkicowania zajęć dziennikarskich, które ruszyły na początku roku 2014, mieliśmy w głowach plan zachęcenia jak największej ilości osób starszych do pisania o swoich przemyśleniach na tematy, wobec których nie mogą przejść obojętni. Byliśmy ciekawi, co seniorki i seniorzy sądzą o polityce, realizowanej przez instytucje publiczne i samorządowe, bieżących wydarzeniach czy ofercie kulturalnej Warszawy. Byliśmy ciekawi, jakimi treściami będą chcieli zapełnić przygotowaną na ich potrzeby stronę internetową zdaniem seniora.pl oraz dwa, papierowe wydania, przygotowane przed Paradą Seniora oraz wyborami samorządowymi.



Ponieważ założyliśmy – słusznie zresztą – że nasi przyszli dziennikarze (a właściwie, przede wszystkim, dziennikarki, bowiem także i w tym wypadku większość osób uczestniczących stanowiły kobiety) będą potrzebować teoretycznego przeszkolenia, przez pierwsze trzy miesiące przygotowaliśmy dla nich zajęcia z warsztatu dziennikarskiego. Uczyliśmy ich odróżniać różne formy dziennikarskie, jak np. relacje od recenzji, pisać wywiady, zdradzaliśmy również kulisy pracy dziennikarskiej – zarówno prowadzących spotkania Natalii Bet (wieloletniej dziennikarki „Życia Warszawy”) i Bartłomieja Kozka (publicysty magazynu „Zielone Wiadomości”), jak i zapraszanych gości. Co ważne, osoby uczestniczące w spotkaniach dostawały cotygodniowe „zadania domowe”, pozwalające im w praktyce przeciwiczyć nabytą na zajęciach wiedzę. Już na tym etapie, na którym zdradzaliśmy m.in. tajniki pisania przykuwających uwagę tytułów czy wyboru interesujących tematów ujawnił się niejedyn talent.

Okazało się, że osoby uczestniczące w naszych zajęciach są niezwykle aktywne i świadome – nie jest im obojętne np. ryzyko zabudowy okolicznego skwerku, brak logiki w taryfie biletowej miejskiej komunikacji czy potrzeby lokalnej społeczności. Nie zdziwiło nas zatem, że w naszym nowym zespole

↑  
Przez pierwsze trzy miesiące trwania projektu prowadziliśmy szkolenia dziennikarskie na Pradze i w Śródmieściu.

redakcyjnym znalazło się sporo osób, biorących udział w dyskusjach na temat kształtu Warszawskiej Rady Seniorów czy zgłaszających wnioski w pierwszej edycji miejskiego budżetu partycypacyjnego. Nie musimy dodawać, że materiałów na te tematy na naszej stronie nie brakowało.

Na wiosnę przyszedł czas na pierwsze, regularne spotkania redakcyjne, mające na celu ustalenie tematów artykułów, publikowanych na uruchomionej w marcu witrynie internetowej. Okres przejścia od zajęć przygotowawczych do regularnej pracy jest trudnym czasem, o czym warto pamiętać przy próbach realizowania podobnych przedsięwzięć.

Dosyć szybko „wykrusza się” część osób, nie odnajdujących się w formule regularnej pracy. Dodatkowo, nawet mniejsza liczebnie grupa bywa trudna do skoordynowania i wymaga od prowadzących sporo cierpliwości. Praca w ramach spotkań redakcyjnych bywa często walką o uwagę osób uczestniczących, które mogą np. mieć ochotę wymienić się między sobą indywidualnymi opiniami na tematy nie związane z omawianymi artykułami.

Co – po paru miesiącach zajęć – możemy powiedzieć o tym, jakie tematy interesują seniorów? Polityka senioralna, zarówno ta lokalna, jak i ogólnokrajowa, z pewnością do nich należą, nie sposób nie wspomnieć tu chociażby o ciekawym cyklu dobrych praktyk w polityce senioralnej. Nie narzekaliśmy również na brak materiałów, dotyczących dawnej Warszawy oraz bliskich życiu tematów interwencyjnych – od praktycznych skutków wprowadzenia ustawy śmieciowej aż po niepraktyczne uchwyty w środkach komunikacji miejskiej. Do tej listy powinniśmy jeszcze dopisać chętnie nadsyłane nam recenzje kulturalne – oglądanych przez uczestników filmów czy spektakli teatralnych.

Czy czegoś nam brakowało? Mimo wszystko wydawało nam się, że seniorzy będą bardziej zainteresowani „twardą” polityką. Stosunkowo niewiele mieliśmy wywiadów z politykami czy komentarzy do spraw bieżących – za wyjątkiem m.in. kwestii protestu pod Sejmem rodziców oraz opiekunów

osób niepełnosprawnych. Choć staraliśmy się raczej zachęcać do pisania na interesujące uczestników tematy, musieliśmy równocześnie tamować chęć pisania nazbyt ogólnych felietonów egzystencjalnych, preferując np. materiały, które mogłyby okazać się przydatne dla osób czytających portal oraz gazetę. Dzięki temu udało się zaprezentować nam miejsca przyjazne seniorom czy ocenić przyjazność oferty kulturalnej Warszawy dla portfeli osób starszych.

Jakie są największe wyzwania, związane z prowadzeniem tego typu przedsięwzięcia? Przede wszystkim jest ono ciągłą pracą nad aktywizowaniem naszych dziennikarzy obywatelskich. Poza osobami, które naturalnie, same z siebie odnajdują swoją niszę i regularnie nadsyłają artykuły na interesujące je tematy mamy osoby, dla których jest to wyzwanie. Trzeba wobec nich wykazać się sporą dozą empatii, przełamywać nieśmiałość albo mocno zakorzenione przekonania – np. o tym, że by pisać trzeba być ekspertem w danej dziedzinie. Bardzo często też przekonywać musieliśmy do tego, że lepiej oddać nam do poprawki napisany artykuł, niż cyzelować go w nieskończoność i odkładać go do szuflady. O tej, często niewidocznej pracy nie tylko warto, ale wręcz należy pamiętać.

Mimo tych trudności jesteśmy zadowoleni z rezultatów. Bardzo dobrze funkcjonują u nas działy, poświęcone stylowi życia czy kulturze. Osoby odwiedzające portal Zdaniem Seniora mogą dowiedzieć się na temat podstaw polskiej polityki senioralnej, jak i poczytać o stołecznych muralach. Poznają osobiste doświadczenia osób, których krewni brali udział w Powstaniu Warszawskim, jak i okoliczne knajpki. W najbliższych miesiącach przekonamy się, jakie tematy dotyczące funkcjonowania miasta będą komentowane przez naszych uczestników, sprawdzimy również, jakie dostrzegają bolączki w funkcjonowaniu miasta, w którym żyją.

**Nudno z pewnością nie będzie!**

# Seniorzy w mediach?

Nigdy nie odmawiamy.



Seniorzy w mediach? Są najczęściej prezentowani stereotypowo.

Pokutuje niestety kilka uproszczonych modeli prezentacji problemów osób starszych oraz dominujących archetypów, w które włączane są osoby 60 czy 70+.

Seniorzy w mediach masowych to najczęściej „dobrotliwa babcia, rezolutny dziadek”, „niezdara ciężko adaptująca się do zmieniającej się rzeczywistości”, „roszczeniowiec, który narzeka i żąda”. Ile w tych obrazach prawdy? Bardzo mało. Niestety nie można tego obrazu łatwo odkłamać – seniorów rzadko słyszymy w radiu czy telewizji, w gazetach nie znajdujemy wielu komentarzy osób starszych na temat spraw bieżących, seniorzy i seniorki nie wpływają w sposób istotny na agendę wydarzeń. W dodatku osoby publiczne, np. eksperci czy politycy będący w wieku senioralnym rzadko, kiedy chcą się wypowiadać z perspektywy osoby starszej, nawet jeśli przekraczają osiemdziesiąt lat.

W ramach naszego projektu mocno zabiegaliśmy o to by seniorzy i seniorki przygotowani do działalności publicystycznej, rozumiejący standardy pracy media-workerów i przyzwyczajenia odbiorców telewizji czy prasy, gościli w mediach głównego nurtu. Nie bez przeszkód, ale się to udaje.

Początkowo seniorzy i seniorki ze „Zdaniem Seniora” byli zapraszani do radia i telewizji jako swoista ciekawostka, niezwykłość. Z czasem ich obecność przestała budzić u redaktorów odczucie obcości. Dziś wiele osób z naszego grona jest zapraszanych do popularnych rozgłośni (Radio dla Ciebie, Tok FM, Radio Warszawa) czy stacji telewizyjnych (np. TVP Regionalna), a także do udzielania wypowiedzi piśmami drukowanym (np. Gazeta Stołeczna). Pojawiają się tam by prezentować opinie na różne tematy, od nowych projektów aktywizacji społecznej osób starszych, po reformy wybranych polityk społecznych podejmowane w parlamencie czy ministerstwach. W ten sposób Zdanie Seniora jest słyszalne w różnych środowiskach.



Nasi obywatelscy dziennikarze udzielają wywiadu w redakcji „Gazety Wyborczej”



Współpracująca z nami DJ Wika to seniorka medialna. Uczestnicy projektu również publikują w prasie, są zapraszani do radia czy telewizji.

## SENIOR DZIENNIKARZ



# Ogólnopolska Parada Seniorów i Piknik Pokoleń

2014



28 czerwca 2014 roku Fundacja Zaczyn zorganizowała w Warszawie pierwszą Ogólnopolską Paradę Seniorów pod hasłem „Dojrzała Wspaniali”. Jej celem była zmiana wizerunku seniorów oraz promocja osób 60+ jako ludzi kreatywnych i zaangażowanych społecznie. Inicjatorką akcji była DJ Wika, czyli Wirginia Szmyt, najstarsza w Polsce DJ-ka. Imprezie towarzyszył Piknik Pokoleń w Centrum Sztuki Współczesnej w Warszawie.







Jerzy Połomski był jedną z gwiazd Pikniku Pokoleń.

Celem Parady Seniorów i Pikniku Pokoleń było zaprezentowanie Seniorów i Seniorek w ich olbrzymiej różnorodności. Chcieliśmy pokazać ich energię, twórczość, ale również problemy i postulaty. Impreza była dla nas narzędziem adekwatnym do zamiaru dokonania głębokiej przemiany w postrzeganiu osób starych w Polsce.

Wierzyliśmy, że ci młodzi duchem, pełni energii ludzie są w stanie przełamać narosłe wokół nich stereotypy. Udało się! W sobotę 28 czerwca 2014 ulicami Warszawy przeszło ponad 5 tysięcy osób, co uwzględniając pewien dystans części potencjalnych uczestników wobec formatu „parady”, jest wynikiem niemal spektakularnym! Do Warszawy przyjechało kilkadziesiąt autokarów, nie zabrakło oczywiście reprezentacji senierek i seniorów ze stolicy, a także ich dzieci, wnucząt, przyjaciół. Razem, przy dźwię-

kach muzyki, roztańczeni, pokonaliśmy dystans z Placu Konstytucji do Centrum Sztuki Współczesnej „Zamek Ujazdowski”, gdzie odbył się Piknik Pokoleń, w czasie którego odbywały się koncerty, warsztaty, debaty, itp.

Wydarzenie spotkało się z bardzo dużym zainteresowaniem mediów. Relacje z imprezy nadały niemal wszystkie najważniejsze telewizje w swoich głównych wydaniach oraz w ramach relacji na żywo, ogólnopolskie stacje radiowe, najpopularniejsze portale, media lokalne i niemal wszystkie serwisy branżowe. Dzięki temu zasięg wydarzenia wzrósł do blisko 20 milionów! Pierwsza ogólnopolska Parada Seniorów i towarzyszący jej Piknik Pokoleń okazały się ogromnym sukcesem, co pozwala nam mieć nadzieję, że problemy osób starszych zagospzczą w debacie publicznej na dłużej i w sposób niestereotypowy.



Na Paradę Seniorów 2014 przyjechali uczestnicy z ponad 50 miejscowości.





**Kolejna Parada Seniorów i Piknik Pokoleń odbędą się w Warszawie w czerwcu 2015.**

**W pierwszej Paradzie i Pikniku udział wzięło łącznie około 5 400 osób. Druga edycja wydarzenia przyciągnie minimum 10 000 uczestników!**



Cześć uczestników Parady zebrana na Placu Konstytucji w Warszawie. Parada miała bardzo duży zasięg medialny - z informacją o niej dotarliśmy do około 20 milionów odbiorców.



*Parada Seniorów  
weszła do domów*

**20  
milionów  
Polaków!**

*Zrobiliśmy to razem!*



Uczestnicy Parady w znakomitych nastrojach

Zachęcamy do współtworzenia wydarzeń partnerów komercyjnych, patronów medialnych, organizacje pozarządowe. Wszystko o Paradzie na dedykowanej jej stronie: [parada.zaczyn.org](http://parada.zaczyn.org)



Na Paradę przybyły osoby w każdym wieku. Na pierwszym planie: Joanna Erbel.

**Parada Seniorów oraz następujący po niej Piknik Pokoleń to wielkie święto osób w tzw. trzecim wieku, oraz ich przyjaciół i rodzin. Celem wydarzenia jest zaprezentowanie wielkiego potencjału społecznego osób wchodzących w swoje szóste, siódme czy kolejne dekady życia, a także tych wszystkich, którzy w bliskiej lub dalszej przyszłości zetkną się z wyzwaniami starzenia.**



Po zakończeniu Parady rozpoczął się Piknik Pokoleń.

Parada Seniorów 2014 oraz jej kolejne planowane edycje to wydarzenia wesołe, kolorowe i optymistyczne, ale nie infantylne i naiwne. Dzisiejsi oraz przyszli seniorzy są bowiem grupą, która poważnie traktuje swoje sprawy i sama chce być poważnie traktowana.

**Wyjście na ulice Warszawy to symboliczna prezentacja grupy społecznej seniorów i senierek – próba pokazania ich energii, potencjału, twórczości, ale również problemów i postulatów. A przede wszystkim wielkiej różnorodności społeczności liczącej dziś niemal dziesięć milionów osób, które są lub, w ciągu kilku lat, będą seniorami.**

# Po co Parada?

## Żeby pokazać, że:

- Społeczność osób starszych jest bardzo zróżnicowana. Mamy rozmaite talenty i ambicje, ale również problemy i potrzeby. Nie można nas traktować tak samo i po macoszemu;
- Seniorzy to osoby często wymagające wsparcia, ale nie upośledzone – posiadające swoją godność i wrażliwość, mające prawo do szacunku od innych i mogące oczekiwać troski;
- Konieczne są głębokie zmiany polityk społecznych obejmujących osoby starsze oraz wszystkie te, które w przyszłości wejdą w trzeci wiek. Seniorzy zabiegają o wspólnotowe sprawy, chcą lepszego świata dla swoich dzieci czy wnucząt.
- Seniorzy i seniorki to grupa wielomilionowa, systematycznie rosnąca, coraz chętniej biorąca udział w debacie publicznej, a tym samym coraz bardziej wpływowa;



# Media o Paradzie:

Parada Seniorów i Piknik Pokoleń miały wielki zasięg medialny. Obszerne relacje pojawiły się we „Wiadomościach” i „Teleexpressie” TVP 1, „Panoramie” TVP 2, „Informacjach” Polsatu, serwisach TVP Info, TVP Regionalna, Polsat News, Superstacji. Cztery ostatnie telewizje nadawały również relację

live. Parada pojawiła się w głównych rozgłośniach radiowych i na portalach internetowych. Ogółem Paradzie i Piknikowi poświęcono kilkadziesiąt relacji w mediach wszystkich typów.

**Pełen spis zapowiedzi i relacji znajdziesz na stronie:**  
[www.zaczyn.org/media\\_o\\_paradzie/](http://www.zaczyn.org/media_o_paradzie/)



Parada była wesoła i kolorowa, ale nie infantylna.



organizatorzy:

ZACZYN  
FUNDACJA



ZIELONY  
JAZDOW  
2014



partnerzy / patroni

ASOS 2014-2020  
Rządowy Program na Rzecz Osób Starszych  
Miejsce Seniorów na lata 2014-2020

SEJM  
Poseł Michał Szczerba  
Przewodniczący Sejmowej  
Komisji Polityki Senioralnej

FUNDACJA KRYSZCZYNY JANDY  
NA RZECZ KULTURY



KONGRES KOBET

OCH TEATR



mSenior.pl

epakamera.pl

KORPACJA  
Trzy Kroki

Prasowy



FISE  
Fundacja  
Inicjatyw  
Społecznej  
Głównokrajowych

WARSZAWSKI



**Przedsięwzięcie zostało sfinansowane ze środków Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych**

Współorganizatorem była Fundacja Jolanty Kwaśniewskiej Porozumienie bez Barier oraz Centrum Sztuki Współczesnej Zamek Ujazdowski

# Ambasadorzy spraw seniorów

Z okazji organizowanej przez nas Parady Seniorów stworzyliśmy koalicję osób w każdym wieku na rzecz włączania osób starszych do debaty publicznej. Na zdjęciach wyrazy poparcia dla naszej akcji.



# Warszawska Rada Seniorów

**W październiku 2014 r powstała w stolicy Warszawska Rada Seniorów. Stołeczny samorząd senioralny kształtował się przez kilka miesięcy trwania konsultacji, które zorganizowały wspólnie Fundacja Zaczyn oraz Urząd m. st. Warszawy.**

Dzięki długiej procedurze udało się wypracować od podstaw model organizacyjny i kompetencyjny Rady, a następnie poddać go pod kolejną turę konsultacji społecznych gdzie przedmiotem debaty był już konkretny dokument. Zaczyn już na samym początku konsultacji forsował wieloetapowy proces pracy nad kształtem Rady. Dzięki otwartości władz stolicy oraz bezpośredniego partnera – Biura Pomocy i Projektów Społecznych, udało się zorganizować konsultacje zgodne z najlepszymi standardami. Doprowadziły one do stworzenia projektu działania Rady w obszarze sposobu jej powołania, budowania składu, realnych kompetencji.

Rada powstała na drodze uchwały Prezydent m. st. Warszawy, której treść jest w 95% zbieżna z najczęściej artykułowanymi oczekiwaniami seniorów i senierek. Tym samym Warszawska Rada Seniorów ma szansę skutecznie działać – reprezentować seniorów i seniorki zamieszkujące stolicę oraz projektować nowe rozwiązania przyjazne osobom starszym. Mamy nadzieję, że kolejnym etapem będzie stworzenie Rad Seniorów we wszystkich warszawskich dzielnicach – możliwość taką przewiduje uchwała o powołaniu WRS.

Fundacja chętnie zaangażuje się w procesy konsultacji wokół powoływania Rad Seniorów w warszawskich dzielnicach oraz miastach i miasteczkach, w których są środowiska zainteresowaną powołaniem Rad.



Jedne z warsztatów dotyczących powołania Warszawskiej Rady Seniorów.

# Seniorzy projektują nowe rozwiązania

Wartość dodana projektu „Zdaniem Seniora”

**Jednym z głównych założeń projektu „Zdaniem Seniora” było włączanie osób starszych w procesy decyzyjne na różnych poziomach. Głos seniorów bywa niesłyszany w czasie ważkich debat społecznych, a partycypacja seniorów w procesach demokratycznych, na różnych poziomach, często pozostawia wiele do życzenia.**

Staraliśmy się prezentować skuteczne narzędzia działania w przestrzeni społecznej – wypracowywania konkretnych rozwiązań w drodze konsultacji, budowania sieci współpracy i wsparcia ważnych postulatów, tworzenia konstruktywnych nacisków na instytucje i polityków, nagłaśniania ważnych problemów poprzez media.

→

Elżbieta Andrysiak z Pragi Północ napisała kilkanaście projektów do Budżetu Partycypacyjnego.



Uczestnicy projektu dowiadywali się jak pisać dokumenty urzędowe i listy otwarte, w jaki sposób tworzyć lokalne komitety, jak skutecznie budować relacje z dziennikarzami, w jakich instytucjach szukać wsparcia w prowadzeniu kampanii społecznych. Każde nowo opanowane narzędzie było testowane i najczęściej – mądrze i odpowiedzialnie użytkowane.

Wszystkie działania projektowe miały na celu zwiększenie partycypacji seniorów w sprawach publicznych. W efekcie – wiele osób, z jakimi pracowaliśmy, zaangażowało się w działania grup obywatelskich, komitetów osiedlowych, organizacji pozarządowych, a także partii politycznych. Najlepszym probierzem wykorzystania nowych lub odświeżonych kompetencji okazały się jednak dwie inicjatywy prowadzone w pierwszym półroczu 2014 roku. Mowa o konsultacjach wokół powstania Warszawskiej Rady Seniorów (Fundacja Zaczyn była, wspólnie z Urzędem m. st. Warszawy, organizatorem konsultacji; doprowadziły one do powstania Rady jesienią 2014 r) oraz tworzeniu projektów do Budżetu Partycypacyjnego.

O ile seniorzy bardzo chętnie włączyli się w długi proces konsultacji Rady (brali udział w czterech specjalnych warsztatach konsultacyjnych, wysyłali uwagi do powstałego projektu uchwały o powołaniu rady, uczestniczyli w polemikach prasowych wokół projektowanych kompetencji rady), o tyle wszelkie oczekiwania przerósł udział uczestników „Zdaniem Seniora” w pracach nad projektami do Budżetu Partycypacyjnego.

Fundacja zorganizowała kilka spotkań i sesji instruktarzowo-konsultacyjnych, w czasie których urzędnicy, samorządowcy i eksperci wyjaśnili czym jest Budżet Partycypacyjny i w jaki sposób można tworzyć własne projekty obywatelskie odpowiadające potrzebom różnych grup, w tym osobom starszym. Nasi animatorzy pomagali również pisać bardziej skomplikowane projekty i pozyskiwać podpisy pod nimi. W wypadku kilku projektów wspieraliśmy również kampanię informacyjno-promocyjną, dzięki czemu część z nich trafiła do głosowania powszech-



nego mieszkańców, a kilka przeszło do realizacji w 2015 roku. Łącznie, uczestnicy „Zdaniem Seniora” napisali około 40 projektów.

Proces ich tworzenia był mocno rozbudowany. Seniorzy najpierw przeprowadzili diagnozę potrzeb mieszkańców, w następnej kolejności tworzyli nieformalne grupy wsparcia na rzecz projektów, następnie wyliczali koszty i pisali wnioski. Potem pozyskiwali podpisy i upowszechniali projekty tak by wiedza o nich, wśród mieszkańców, była jak największa



Prowadząca warsztaty dotyczące Rad Seniorów: Katarzyna Tadeusiak-Jeznach.



Część uczestników warsztatów w Ośrodku Nowolipie.

jeszcze przed etapem selekcji formalnej i powszechnego głosowania. Rekordzistka, Elżbieta Andrysiak, napisała ponad 10 projektów (na Pradze Północ). Ogółem tworzenie propozycji nowych rozwiązań dla miasta, spośród których część będzie realizowana w dzielnicach w 2015 roku, sprawiło autorom wiele satysfakcji i utwierdziło w nich przekonanie o możliwości wpływania na życie społeczne w mieście. Co ciekawe, żaden z projektów nie był dedykowany

stricte osobom starszym! Niezależnie od tego czy projekty były miękkie czy twarde, czy dotyczyły sfery kultury, czy też architektury/urbanistyki, zawsze były międzypokoleniowe. Seniorzy nie myśleli o swoich pomysłach jako o narzędziach realizacji indywidualnych potrzeb, lecz jako o rozwiązaniach korzystnych dla ogółu mieszkańców, zarówno osób starszych, jak i w wieku niesenioralnym.





# Pomóż nam skutecznie działać

**W 2015 roku zamierzamy przeprowadzić kolejne serie zajęć integrujących seniorów i rozwijających kompetencje społeczne osób starszych.**

Naszym celem jest przeprowadzenie większej ilości zajęć niż rok wcześniej, tj. minimum 250 działań, w których weźmie udział około 5000 uczestników. Zamierzamy również rozwijać redakcję pisma i portalu „Zdaniem Seniora”, który będzie przybierał postać magazynu i portalu ogólnopolskiego. Będziemy rozwijać działania lokalne prowadzone w niewielkich miejscowościach o niepowtarzalnych specyfikach, gdzie można implementować część sprawdzonych rozwiązań i poszukiwać adekwatnych narzędzi wspierających lokalne środowiska senioralne. Sukces na polu tworzenia Warszawskiej Rady Seniorów zamierzamy wykorzystać by wspomagać samorządy na polu tworzenia podobnych rad w stołecznych dzielnicach, a także innych polskich miastach i miasteczkach.

Zamierzamy współpracować z samorządami na wszystkich poziomach w celu rozwijania oferty aktywności społecznych dla osób starszych, a także prowadzeniu lokalnych diagnoz i opracowywaniu rekomendacji dla zmian polityk społecznych obejmujących seniorów i realizowanych w społecznościach lokalnych.

Obecnie pracujemy nad nowym pismem eksperckim skierowanym do samorządów pt. „Polityka Senioralna”. Przygotowujemy również Paradę Seniorów 2015, która jeszcze silniej skupi uwagę na sprawach osób starszych. To wszystko uda się, gdy nie będziemy sami. Jesteśmy otwarci na współpracę z samorządami, organizacjami pozarządowymi, instytucjami badawczymi, a także odpowiedzialnymi społecznie partnerami komercyjnymi. Możesz nas wesprzeć darowizną, zaproponować nam realizację wspólnego projektu, dołączyć się do wybranych przedsięwzięć. To być może ograne powiedzenie, ale... razem, naprawdę, możemy działać więcej.



Zdjęcie z zakończenia szkoleń dziennikarskich. Po lewej: Robert Łuchniak, dziennikarz rozgłośni RDC.

**www.zaczyn.org**  
**zaczyn@zaczyn.org**  
**534 701 114**

**Projekt „Zdaniem Seniora” jest wiodącym programem Fundacji Zaczyn. Druga edycja projektu została zrealizowana ze środków Polsko-Szwajcarskiego programu współpracy z nowymi krajami członkowskimi Unii Europejskiej – Funduszu dla Organizacji Pozarządowych.**

Wszystko o programie, jego założeniach i efektach, znajdziesz na stronie [www.swissgrant.pl](http://www.swissgrant.pl)



# Uczestnicy projektu Zdaniem Seniora **o działaniach Fundacji Zaczyn:**

## Cytaty pochodzą z ankiet wypełnianych przez uczestników latem 2014 roku

*Niby wiedziałam, co chciałabym wokół siebie zmienić i wyobrażałam sobie jak to zrobić..., ale przez prawie całe życie moja aktywność społeczna ograniczała się jednak do udziału w niektórych wyborach. Brakowało odwagi, takiego zapłonu. W Zaczynie wiele miejsca poświęciliśmy wspólnej rozmowie, prześledzeniu ważnych spraw społecznych, próbie odpowiedzenia na pytanie jak wpływać na świat. Dziś po prostu to robię i zachęcam innych, bo to w gruncie rzeczy ekscytujące wyzwanie.*

*Wiele lat spędziłam w ławach Uniwersytetów Trzeciego Wieku aż zdałam sobie sprawę, że to za mało. Słuchaliśmy wykładów na różne tematy, od historii po poezję, ale moje życie się przez to nie zmieniło ani trochę. Miałam dosyć tej bierności, szukałam oferty organizacji pozarządowych, wreszcie znalazłam miejsce, w którym się nie słucho, lecz mówi, nie ogląda mądre głowy, lecz mądrze działa.*

*Wyzwaniem była dla mnie Parada. Nie pasowała mi ta wesoła konwencja, bałam się ośmieszenia. A wyszło pięknie, różnorodnie, odważnie. Czekam na drugą edycję. Myślę o postulatach, zapraszam znajomych.*

*Jak dla seniora to wiadomo, że w jakiejś oficynie w klubie seniora. Ciasto, herbatka, imieninki. W swoim sobie, ze swoimi problemami, z jakimś niezadowolonym animatorem zesłanym do piwnicy żeby niańczyć stare baby i paru leciwych facetów. Tak się nas traktuje najczęściej. Tak wygląda lwia część oferty kulturalnej dla nas. Zaczyn działa zupełnie inaczej. My nie jesteśmy żadnym „zasobem do zaopiekowania” tylko uczestnikami tego społeczeństwa, którzy chcą coś jeszcze ciekawego zrobić dla siebie, i dla innych.*

*Rzucili mnie na głęboką wodę, ale cały czas trzymali za rękę. Pisałam pierwsze artykuły ręcznie, bo długopis mogłam jeszcze utrzymać, a w klawisze z nerwów nie trafiałam. Przez kilka miesięcy uczyłam się pisać o tym, co najbliższe mnie. Dziś jestem obywatelską dziennikarką warszawską. Mam już 70 lat i pomagam starszym od siebie naświetlić ich problemy. To jest moja misja, zaczęła się od Zaczynu.*

*W tym projekcie od początku zainteresowało mnie, że nie ma w nim podziału na uczestników i prowadzących. Byli animatorzy, ale oni głównie z nami rozmawiali. Nie było szkoleń i takiego dyktanda nauczyciel – uczeń. A przecież cały czas się uczyliśmy rozumieć nowe rzeczy, np. świat mediów i polityki.*

*Życie starszka do wesołych nie należy, ale może mieć głęboki sens. Trafiałem na takich ludzi, że chce się z nimi walczyć o lepsze jutro. Piszemy, biegamy po instytucjach, przybliżamy innym nasze problemy. My już nie skorzystamy z tego, ale przyszli seniorzy tak. Zdanie Seniora jest ważne – bez projektu byśmy pewnie nie umieli tak precyzyjnie go wyrazić.*