

## Protokół

### **z posiedzenia Białostockiej Rady Seniorów (BRS) odbytego w dniu 12 kwietnia 2022r. w Centrum Aktywności Społecznej (CAS) w Białymstoku**

Porządek obrad:

1. Powitanie członków BRS i gości
2. Przedstawienie programu senioralnego „Białostoccy Seniorzy”.
3. Warsztaty dotyczące zasad pracy BRS oraz komunikacji wewnętrznej i zewnętrznej
4. Ustalenie terminu następnego posiedzenia i warsztatów dla BRS zorganizowanych Ośrodek Wspierania Podlaskich Rad Seniorów.
5. Sprawy różne.

Ad. 1.

W obradach uczestniczyło 12 osób, trzy były nieobecne. Obrady rozpoczęła przewodnicząca BRS Katarzyna Łotowska. Powitała wszystkich zebranych i gości. Gośćmi dzisiejszego spotkania byli:

- a) Adam Kurluta – dyrektor Departamentu Spraw Społecznych
- b) Jerzy Mantur – z Centrum Kształcenia Ustawicznego
- c) Anna Dobrowolska – Cylik – pełnomocnik Prezydenta Miasta Białegostoku do spraw Równego Traktowania
- d) Ewa Wierzbicka Nosal – trenerka komunikacji, mediator sądowy, prezeska Stowarzyszenia 100-lecie Kobiet
- e) Jolanta Wołagiewicz – ekspert Ośrodka Wspierania Podlaskich Rad Seniorów,
- f) Krystyna Cylik – dziennikarka portalu podlaskisenior.pl napisze artykuł ze spotkania, który będzie opublikowany na portalu w dziale „polityka senioralna”.
- g) Katarzyna Korzeniecka – opiekun BRS z ramienia CAS

Ad. 2.

Po powitaniu gości przewodnicząca oddała głos Jerzemu Manturowi, który przedstawił prezentację „Białostoccy Seniorzy” dotyczącą potrzeb mieszkańców Białegostoku (prezentacja jest załącznikiem do niniejszego protokołu). Badania rozpoczęto w 2019r, potem zawieszono ze względu na pandemię, a następnie pogłębiono o czas pandemii. Z przeprowadzonych badań wynika, że seniorzy są zadowoleni (60%) z życia w Białymstoku. Niezadowolenie przekłada się na rosnące opłaty, utrudnienia w dostępie do lekarzy i niewystarczającą ilość klubów seniora. Seniorzy najczęściej utrzymują kontakty poprzez rozmowy telefoniczne i kontakty osobiste, najczęściej z rodziną. Na wsparcie seniorzy mogą liczyć od rodziny oraz od stowarzyszeń pozarządowych, parafii. Seniorzy w Białymstoku (80%) czują się bezpieczni. Jednak wskazują na brak monitoringu na osiedlach, na hałaśliwą młodzież, na zakłócenia ciszy nocnej przez sąsiadów/młodzież, na brak ławek do odpoczynku, kiedy spacerują lub robią zakupy. Zagrożeniem dla seniorów są też oszustwa, kiedy do domu wchodzi ludzie podając się za policjanta, pracownika elektrowni czy gazowni, bądź dzwonią do seniorów podając się za wnuczka i proszą o pieniądze.

Analizując potrzeby seniorów, okazuje się że 1/5 nie jest aktywna fizycznie, że większość potrzebuje pomocy w sprzątaniu, pójściu do lekarza czy pomocy w obsłudze komputera. W działalność społeczną chciałoby się zaangażować tylko 14% seniorów.

W czasie pandemii Urząd Miejski w różnych formach wspierał i wspiera seniorów: poprzez bezpłatne szczepienia, rozdając maseczki, pudełka życia, dla najuboższych była pomoc w dopłatach np. do mieszkań. Jednak 47% seniorów nie korzysta z takich form wsparcia, a jako powód seniorzy wskazują brak przepływu informacji.

Następnie zwrócono uwagę na to, że seniorzy oczekują: udziału w senioradzie, wypożyczaniu sprzętu rehabilitacyjnego, żeby fryzjer i kosmetyczki byli dostępni tylko dla seniorów, infolinii tylko dla seniorów w celu przepływu informacji, pomocy przy sprzątaniu, bezpłatnego wypożyczenia i dostarczenia do domu książek, audio buków oraz telefonu „życzliwości”.

Seniorzy najchętniej uczestniczyliby w szczepieniach, kursach tańca, aerobiku, zajęciach kulturalno- historycznych, spacerach edukacyjnych z przewodnikiem i nauce obsługi komputera.

Aż 78% seniorów uważa, że nie są skutecznie informowani. Chcieliby być informowani głównie przez telewizję lokalną, radio, ulotki, plakaty, informacje ogłaszane w autobusach miejskich bądź na plakatach na słupach ogłoszeń.

Na zakończenie wystąpienia prowadzący przedstawił następujące wnioski:

- należy wspierać najuboższych seniorów,
- zwiększyć poczucie bezpieczeństwa seniorów poprzez monitoring, patrole straży miejskiej,
- zwiększyć ilość przejść dla pieszych z sygnalizacją świetlną;
- upowszechniać zdrowy styl życia,
- skoordynować pracę różnych klubów seniora,
- pomóc seniorom w obsłudze komputera.

Po zakończeniu prezentacji Anna Dobrowolska – Cylwik powiedziała, że powstaje program senioralny dotyczący realizacji potrzeb białostockich seniorów i prosi o powołanie trzech osób z BRS do zespołu eksperckiego, który będzie go opracowywał. Poinformowała też, że w ramach tego programu odbędą się konsultacje społeczne z mieszkańcami i organizacjami pozarządowymi.

Ad. 3

Kolejnym punktem obrad BRS były warsztaty dotyczące zasad pracy BRS oraz komunikacji wewnętrznej i zewnętrznej zorganizowane przez Ośrodek Wspierania Podlaskich Rad Seniorów. Warsztaty te poprowadziła Ewa Wierzbicka – Nosal. Celem warsztatów było stworzenie planu komunikacyjnego oraz narzędzi służących do komunikacji. Na początku stwierdzono, że członkowie BRS komunikują się ze sobą drogą telefoniczną i e-mailem. O spotkaniach BRS przypomina sms-em pani Katarzyna Korzeniecka – opiekun BRS z ramienia CAS. Spotkania BRS odbywają się raz w miesiącu. Na godzinę przed obradami chętne osoby pełnią dyżur, by białostoccy seniorzy mogli dzielić się swoimi spostrzeżeniami, uwagami i prośbami. Na stronie internetowej CAS jest dział „zespoły doradcze”, w której znajdują się

informacje o dwóch ciałach: BRS i Radzie Działalności Pożytku Publicznego. W zakładce o BRS publikowane są m.in. przyjęte protokoły i uchwały BRS.

Następnie w formie warsztatowej dyskutowano o celach i różnych formach komunikacji wewnętrznej i zewnętrznej. Ustalono, że nasze cele to:

- **efektywność komunikacji**, aby wszyscy członkowie BRS mieli poczucie sprawczości, przynależności do grupy i poczucie współdecydowania.
- **bezpośrednie kontakty** (nie tylko poprzez CAS): członkowie BRS komunikują się ze sobą drogą telefoniczną – wszyscy mają do siebie numery telefonów i bazę maili,
- **uproszczenie procedur i oszczędność czasu**: pilne konsultacje, przekazywanie informacji może odbywać się przede wszystkim drogą mailową, w przypadku pilnych sytuacji możliwa jest wykorzystanie platformy ZOOM (Bożena Bednarek i Anna Skorko deklarują taką możliwość),
- **budowanie dobrego wizerunku**: profil BRS na Facebooku, artykuły na portalu podlaskisenior.pl, relacje na stronie CAS, kontakty z mediami i inn.
- **wzajemne poznanie się i integracja członków BRS** by poznać się wzajemnie i lepiej móc się komunikować,

Narzędziami do komunikowania się w grupie są: e-mail, telefon, zoom i messenger. Zoom jest alternatywa do spotkań BRS lub do podejmowania szybkich decyzji. Messenger służy do przekazywania krótkich i zwięzłych informacji jak również krótkich i zwięzłych odpowiedzi.

Kanałami komunikacji są: jak?, z kim? i w jaki sposób? się komunikować.

Podsumowując warsztaty ustalono:

1. Regularne spotkania BRS odbywają się raz w miesiącu, termin posiedzenia ustalany jest na danym spotkaniu,
2. W nagłych, uzasadnionych przypadkach wymagających szybkiej decyzji na dany temat będą spotkania na zoom. Bożena Bednarek i Anna Anchimowicz pomogą zapoznać się z tą platformą tym, którzy jej jeszcze nie znają 4 maja br.
3. Spotkania BRS prowadzi i moderują przewodnicząca lub zastępca,
4. Posiedzenie BRS protokołuje sekretarz BRS, jeśli jest nieobecny z-ca przewodniczącej,
5. Protokół po przyjęciu online przez członków BRS, podpisaniu przez przewodniczącą i sekretarza, w wersji skan i Word. przesyłany jest do Katarzyny Korzenieckiej i opublikowany na stronie CAS,
6. W sprawach wymagających konsultacji dokumenty wysyłane są w e-mailu, przewodnicząca czeka 2 dni na odpowiedź; brak odpowiedzi oznacza akceptację dokumentu
7. Powstanie grupa RS Białystok na messengerze, którą założy Michał Różycki; będzie to grupa zamknięta – wszyscy członkowie BRS dołączą do grupy po otrzymaniu zaproszenia. W razie potrzeby Michał Różycki zadeklarował wsparcie w dołączeniu do 4 maja br.,
8. Wewnętrzną potrzebą członków BRS jest dalsze wsparcie Ośrodka Wspierania Podlaskich Rad Seniora oraz sporządzanie listy zadań BRS wraz z harmonogramem ich realizacji, ustalenie osób odpowiedzialnych za ich realizację i ewaluację.

Ad. 4.

Ustalono termin następnego spotkania BRS – 4 maja br. Na następnym spotkaniu odbędzie się kontynuacja warsztatów, na których będzie mowa o komunikacji zewnętrznej.

Ad. 5.

Pod koniec spotkania jednogłośnie wybrano grupę ekspercką, która będzie brała udział w programie realizującym potrzeby seniorów. W skład grupy weszli: Bożena Bednarek, Anna Skorko i Michał Różycki.

Zabrała również głos Jolanta Wołagiewicz, która zaprosiła zebranych do wzięcia udziału w konferencji realizowanej przez Fundację Miejsc i Ludzi Aktywnych oraz Małopolską Sieć Rad Seniorów w ramach projektu pn.: „Rady seniorów – narzędziem dialogu i aktywności obywatelskiej” w dniach 26-27.04.2022 r. w Hotelu Lenart Wieliczce oraz zaprosiła do udziału w kolejnym X Forum Rad Seniorów Województwa Podlaskiego, jak zwykle on-line na platformie ZOOM. Spotkanie odbędzie się we środę, 20.04.2022 r. w godz. 11:00 - 12:30. Poznamy wtedy członków nowo powołanej Suwalskiej Rady Seniorów i Rady Seniorów przy Marszałku Województwa Podlaskiego oraz przykłady działań regionalnych rad seniorów dotyczących pomocy uchodźcom z Ukrainy.

Na tym posiedzenie zakończono.

Załącznikami do protokołu są:

- Raport – „Białostoccy Seniorzy – jakość życia w wybranych aspektach”
- Prezentacja – Białostoccy Seniorzy”

Podpisy:

przewodnicząca: Katarzyna Łotowska



protokołowała sekretarz BRS: Wiesława Szwed



# LISTA OBECNOŚCI NA POSIEDZENIU BIAŁOSTOCKIEJ RADY SENIORÓW

## Białystok, 12 kwietnia 2022 r.

	Imię i nazwisko	Podpis
1.	Anchimowicz Anna	Anchimowicz
2.	Barszczewski Józef	Barszczewski
3.	Bednarek Bożena	Bednarek
4.	Jachimczuk Krystyna	Jachimczuk
5.	Koleśnik Danuta	
6.	Łotowska Katarzyna	Łotowska
7.	Młyńczyk Wanda	Młyńczyk
8.	Nasierowska Grażyna Izabella	Nasierowska
9.	Różycki Michał Ryszard	Różycki
10.	Sawicka Bogusława	Sawicka
11.	Skorko Anna	Skorko
12.	Szwed Wiesława	Szwed
13.	Zwierz Zbigniew Wojciech	Zwierz
14.	Zybajło Bogusław	Zybajło

Głosy:

1. Hanna Dobrowolna - Cyfrowy - Departament Spraw Społecznych  
 2. Adam Kurwik - Dp UM - Język Mieszkań - CKM w Białym  
 3. Marcin Woźniak - OWPRS  
 4. Odmotywa - Cyfrowy - Cilen