



# DEBATA MIĘDZYPOKOLENIOWA NT. ZDROWIA PSYCHICZNEGO “SOSNOWIEC ŁĄCZY I WSPIERA”

REZULTATY DEBATY - POMYSŁY OD  
SOSNOWICZAN DLA SOSNOWCA

czerwiec

2023

# I. Kontekst

*Szanowne Panie i Szanowni Panowie,*

*naszą intencją, jako autorów listu jest dotarcie z jego treścią do jak największej grupy osób reprezentującej różne środowiska, które na co dzień, mają większy lub mniejszy kontakt z młodzieżą czy seniorami. Propozycje i pomysły zawarte w liście zostały stworzone w taki sposób, aby każdy mógł z nich skorzystać, do czego gorąco zachęcamy i zapraszamy do lektury listu.*

*Przedstawione poniżej propozycje są rezultatem przeprowadzonej wśród osób młodszych i starszych (M 204; S 57 respondentów/ek) ankiety, w której zapytano obie grupy m.in. o poczucie szczęścia w mieście, zdrowie fizyczne i psychiczne oraz propozycje rozwiązań. Ponadto, wielu rozmów i narad, które odbywały się na forum grup roboczych między młodzieżą, seniorami i Urzędem Miejskim w Sosnowcu, jeszcze przed główną debatą. I wreszcie, debaty międzypokoleniowej, która odbyła się pod koniec maja bieżącego roku.*



*Deбата międzypokoleniowa nt. zdrowia psychicznego “Sosnowiec Łączy i Wspiera” została zorganizowana 30 maja 2023 r. w sosnowieckiej Muzie, z inicjatywy Wydziału Kultury i Promocji Miasta Urzędu Miejskiego w Sosnowcu. W debacie wzięty udział sosnowiecka Rada Seniorów Miasta Sosnowca i Młodzieżowa Rada Miasta Sosnowca, ponadto przedstawiciele środowiska psychologów, psychiatrów i pedagogów, NGO'sy, aktywiści, urzędnicy zajmujący się tworzeniem polityk senioralnych i młodzieżowych, przedstawiciele Urzędu Miejskiego w Sosnowcu oraz parlamentarzyści. W czasie debaty, reprezentanci różnych środowisk usiedli przy jednym stole po to, aby porozmawiać nt. problemów związanych z dobrostanem psychicznym wśród młodzieży i seniorów, a także wypracować propozycje rozwiązań na rzecz poprawy sytuacji młodszych i starszych sosnowiczian.*

*Jeszcze raz dziękujemy wszystkim osobom za przygotowanie i udział w debacie. Wierzymy, że cały trud włożony w wypracowanie pomysłów nie zmarnuje się i zainspiruje nawet najdrobniejsze zmiany na korzyść młodzieży i seniorów w mieście. Pamiętajmy, że wspólnymi siłami jesteśmy w stanie zdziałać więcej.*



# II. Propozycje

## II.1. Współpraca międzypokoleniowa



**1.Wymiana doświadczeń i wzajemna nauka nowych rzeczy** - takich jak szydełkowanie, kurs obsługi komputera, haftowanie na ubraniach, wspólne wieczory filmowe, kursy języków obcych, kluby dyskusyjne, wieczór planszówek, gra w szachy, wspólne śpiewanie. Aktywności te, należą do sfery zainteresowań zarówno wśród osób starszych, jak i młodszych. Seniorzy i młodzież mogliby wzajemnie uczyć się nowych rzeczy. Przykładowo, senior mógłby uczyć młodych szydełkowania, natomiast przedstawiciel młodzieży wytłumaczyć seniorowi, w jaki sposób może obsługiwać komputer i media społecznościowe. Do wymiany doświadczeń mogłoby dochodzić podczas zajęć organizowanych w instytucjach kultury, klubach seniora, placówkach edukacyjnych, placówkach opiekuńczo-wychowawczych itd.

**2.Współpraca Rady Seniorów Miasta Sosnowca i Młodzieżowej Rady Miasta Sosnowca** - organizacja i prowadzenie wspólnych wydarzeń oraz projektów, które miałyby zaangażować w nie obie te grupy wiekowe np. debaty międzypokoleniowe, festiwale, gry terenowe, konferencje tematyczne.

**3.Żywe Biblioteki** - wzajemna edukacja i budowanie wrażliwości oraz zrozumienia w społeczeństwie. Żywa Biblioteka jest miejscem, w którym każdy ma szansę spotkać osoby dyskryminowane ze względu na swoją przeszłość, zawód, pochodzenie etniczne, wyznawaną religię, orientację seksualną, kolor skóry, poglądy, etc. Czytelnik może wybrać z katalogu interesującą go "książkę", a następnie „wypożyczyć” ją na 30-minutową rozmowę. Żywą bibliotekę można zorganizować m.in. w placówkach edukacyjnych i rozmaitych instytucjach kultury.

**4.Międzypokoleniowa sieć wsparcia** - celem inicjatywy jest walka z wykluczeniem oraz samotnością, która dotyka zarówno osoby starsze, jak i młodsze. Sieć wsparcia miałaby polegać na wzajemnym sieciowaniu się chętnych seniorów i młodych ludzi. W ramach sieci wsparcia młodzież i seniorzy mogliby spotykać się w wybranym miejscu na rozmowę przy kawie czy herbacie i w ten sposób wzajemnie udzielać sobie wsparcia. Tworzeniem bazy kontaktowej oraz promocją samej inicjatywy mogłyby zajmować się instytucje miejskie, placówki edukacyjne, młodzieżowi radni oraz radni z Rady Seniora, a także samorządy uczniowskie.

# II. Propozycje

## II.2. Szkoły, instytucje pomocowe, kulturalne i organizacje pozarządowe

**1. Warsztaty dla dzieci i młodzieży** - dobrowolne warsztaty m.in. z edukacji antydyskryminacyjnej i seksualnej. Poza tym, warsztaty podnoszące świadomość na temat skutków zażywania narkotyków oraz sposobów przeciwdziałania przemocy rówieśniczej i domowej. Warsztaty mogłyby być organizowane w formie stacjonarnej lub zdalnej, w szkole i poza nią, przykładowo, w instytucjach miejskich.

**2. Warsztaty dla rodziców** - dobrowolne warsztaty i szkolenia edukacyjne skierowane do rodziców, które miałyby dotyczyć m.in. skutecznej komunikacji opartej na wzajemnym zrozumieniu i słuchaniu, aktywnego i twórczego spędzania czasu z dzieckiem. Ale również, udzielenia praktycznych porad nt. wychowywania i wspierania dziecka na każdym etapie rozwoju. Warsztaty mogłyby być organizowane w formie stacjonarnej lub zdalnej, w szkole i poza nią, przykładowo, w instytucjach miejskich.

**3. Kampanie skierowane do rodziców** - które miałyby na celu zachęcić rodziców do zwracania się do przedstawicieli różnych instytucji miejskich, w przypadku kiedy potrzebują porady wychowawczej lub kiedy ich dziecko jest w kryzysie. Celem takich kampanii, byłoby przekonanie rodziców, że warto sięgać po pomoc i nie jest to żaden powód do wstydu. Twórcami kampanii mogą być instytucje miejskie, placówki edukacyjne, samorządy uczniowskie itd. Przykładowo, kampanie mogłyby przybrać formę: spotkań, ulotek, postów w mediach społecznościowych, komunikatów w dziennikach elektronicznych.

**4. Szkolenia dla nauczycieli** - dobrowolne warsztaty i szkolenia dotyczące m.in. depresji i innych chorób związanych z dobrostanem psychicznym wśród dzieci i młodzieży, motywowania uczniów do nauki, skutecznej komunikacji w sytuacjach kryzysowych, przeciwdziałania przemocy rówieśniczej, pracy z uczniami o szczególnych potrzebach oraz prowadzenia lekcji równości i tolerancji dla uczniów. Warsztaty mogłyby być organizowane w formie stacjonarnej lub zdalnej, w szkole i poza nią.



# II. Propozycje

## II.2. Szkoły, instytucje pomocowe, kulturalne i organizacje pozarządowe

**5. Miejskie telefony wsparcia** - oferta skierowana do bardziej introwertycznych seniorów. W ramach takiego telefonu wsparcia, seniorzy kontaktowaliby się telefonicznie z wolontariuszami, z którymi mogliby porozmawiać na istotne dla nich tematy. Tego rodzaju inicjatywa, ma na celu walkę z samotnością i wykluczeniem wśród osób starszych. Za miejskie telefony wsparcia mogłyby odpowiadać instytucje miejskie.

**6. Więcej roślinności w klasach szkolnych** - o tym, że rośliny działają na ludzi relaksacyjnie wiadomo nie od dzisiaj. Poza tym, ich obecność wprowadza więcej kolorów i radości do przestrzeni, w której się znajdują. Przede wszystkim jednak, filtrują powietrze, co ma ogromne znaczenie, zwłaszcza w salach lekcyjnych, w których młodzież i nauczyciele spędzają najwięcej czasu. Z tego względu, serdecznie zachęcamy do zazieleniania klas.

**7. Klasy pod chmurką** - czyli stworzenie przestrzeni do prowadzenia zajęć lekcyjnych na świeżym powietrzu, na terenie placówki. W ciepłe miesiące, kiedy temperatura w klasach staje się uciążliwa jest to dobre rozwiązanie ze względów zdrowotnych i dla poprawy samopoczucia. Poza tym, zajęcia na świeżym powietrzu i w innym otoczeniu niż sala lekcyjna pozwalają uczniom zregenerować się i poprawić poziom skupienia. Klasy pod chmurką można stworzyć wykorzystując krzesetka lub z pomocą leżaków. Poza tym, warto sprawdzić, czy w obrębie szkoły nie ma parków miejskich, w których można skorzystać z istniejącej już infrastruktury do przeprowadzenia zajęć. Warto dodać, że zajęcia na świeżym powietrzu stają się coraz popularniejsze zarówno w szkołach, jak i na uczelniach wyższych. W Polsce od 2016 r. obchodzony jest nawet "Dzień Pustej Klasy".



# II. Propozycje

## II.2. Szkoły, instytucje pomocowe, kulturalne i organizacje pozarządowe

**8.Szkolne ogródki** - dlaczego warto mieć w swojej szkole ogródek? Dzieci je uwielbiają! Do utworzenia ogródka wystarczy skrawek zielonej przestrzeni, skrzynia z roślinami, a nawet stare butelki czy buty. Szkoły wykorzystują te zielone przestrzenie nie tylko jako narzędzia dydaktyczne i praktyczne laboratoria dla nauk ścisłych, ale także dla rozwoju społecznego oraz nauki pracy w zespole. W nagrodę, cała społeczność uczniowska mogłaby korzystać z efektów pracy w ogrodzie.

**9.Strefy do odpoczynku i wyciszenia w szkołach** - czyli stworzenie przyjaznej przestrzeni, w której pojawiłyby się wygodne miejsca do siedzenia (np. pufy i leżaki), stoły i roślinność. W miarę możliwości, w takim miejscu mogłyby też pojawić się: dystrybutor na wodę, czajnik i mikrofalę, aby młodzi ludzie mogli zaparzyć sobie herbatę lub podgrzać przygotowany w domu lunch. Młodzież sygnalizuje potrzebę powstawania takich stref, bowiem potrzebuje miejsca, w którym mogłaby spokojnie odpocząć, zregenerować się i wyciszyć. Poza tym, odrobić lekcje i pouczyć się w czasie przerwy. Tego rodzaju miejsca mogą powstawać w niezagospodarowanych pomieszczeniach w szkołach lub w wydzielonych strefach na korytarzach szkół.

**10.Promocja kultury kół naukowych i klubów zainteresowań w szkołach** - czyli zachęcanie uczniów do tworzenia rozmaitych organizacji szkolnych i udzielanie pomocy w ich zakładaniu. W takich kotach, uczniowie mogliby rozwijać swoje zainteresowania naukowe, artystyczne, z zakresu nauk ścisłych i nie tylko. Młodzi mogą też organizować się ramach klubów tematycznych, chociażby wokół muzyki K-POP, kultury amerykańskiej, filmów i komiksów MARVELA, czy też szydełkowania, historii starożytnej Grecji, kultury mediów, a także zapraszać idoli ze świata sportu, kultury itp. Powstawanie takich miejsc, służy również walce z wykluczeniem i samotnością. Wspiera także procesy integrujące uczniów bardziej introwertycznych i aktywizuje młodzież do działania.

**11.Wydarzenia integrujące** - potrzeba organizowania większej liczby wydarzeń integrujących uczniów oraz nauczycieli, jako odpowiedź na poczucie samotności i wykluczenia ze strony uczniów.



# II. Propozycje

## II.3. Wspólna przestrzeń

**1. Więcej cienia w miejscach spotkań seniorów i młodzieży** - zadaszania / trójkątne żagle słoneczne / parasole / pergole itp. nad osiedłowymi ławkami oraz placami zabaw w sezonie letnim. W dużym nasłonecznieniu seniorzy, młodzież oraz dzieci korzystając z infrastruktury miejskiej tj. ławki czy place zabaw narażone są na niebezpieczeństwo. Dlatego, chcemy dać w tych miejscach więcej cienia, aby w letnie dni można było korzystać z nich bez obaw o negatywne konsekwencje zbyt dużego nasłonecznienia.

**2. Infrastruktura miejska dostępna dla wszystkich** - czyli inwestycje mające na celu: zwiększenie liczby ławek z oparciami dla osób o specjalnych potrzebach (OzN, osoby ciężarne, starsze itd.); zwiększenie liczby publicznych toalet, aby walczyć z wykluczeniem społecznym; dbanie o sprawne windy i tworzenie podjazdów dla OzN; dbanie o stan chodników, aby nie utrudniały poruszania się osobom o specjalnych potrzebach; zimą - odśnieżanie chodników dla pieszych, aby mogli się po bezpiecznie poruszać ; tworzenie większej liczby przejść dla pieszych, kosztem kładek dla pieszych.



# II. Propozycje

## II.3. Wspólna przestrzeń

**3. Więcej kolorów i zieleni** - czyli aranżowanie nowych zielonych przestrzeni, sadzenie drzew oraz krzewów, a także tworzenie łąk kwietnych i zmienianie szkolnych ogrodzeń w zielone ekrany, o co apelowali młodzi i starsi ludzie w ankietach. Tereny zielone pozwalają im się wyciszyć i zrelaksować. Zieleń to też klucz do czystego powietrza w mieście. Młodzi wskazują również, że warto zadbać o nadawanie kolorów infrastrukturze miejskiej i mieszkalnej, gdyż kolory sprawiają im dużo radości i cieszą oko.

**4. Lepsze zagospodarowanie przestrzeni** - poprzez wykorzystanie przestrzeni klubów seniora, placówek edukacyjnych na terenie miasta oraz innych instytucji miejskich, a także niezajętych i pustych lokali należących do zasobów miasta. W takich miejscach mogłyby zostać stworzone społeczne świetlice, w których mieszkańcy miasta mogliby spędzać wolny czas. W świetlicach tych, byłaby również możliwość organizowania oddolnych wydarzeń i warsztatów o zróżnicowanej tematyce. Seniorom, a zwłaszcza młodzieży brakuje miejsc, do których mogliby się udać bez konieczności wydawania pieniędzy, tak jak w przypadku centrów handlowych, restauracji, kawiarni itd. Podobnie, taką przestrzeń można by zagospodarować jako strefę coworkingową - powierzchnię, w której każdy znajdzie miejsce do pracy czy nauki lub też pracownię artystyczną.

**5. Łączenie Domów Spokojnej Starości i Placówek Opiekuńczo-Wychowawczych** - po to, aby młodzież i seniorzy mogli wspólnie spędzać czas i wymieniać się doświadczeniami.







# SPIS TREŚCI

**Strona tytułowa**

**Kontekst..... 1 str.**

**Propozycje: współpraca międzypokoleniowa 2 str.**

**Propozycje: szkoły, instytucje pomocowe,  
kulturalne i organizacje pozarządowe..... 3-5 str.**

**Propozycje: wspólna przestrzeń..... 6-7 str.**

# Dziękujemy



Wydział Kultury i Promocji Miasta Urzędu Miejskiego w Sosnowcu



32 296 06 47



wkp@um.sosnowiec.pl



Sosnowiec łączy

Przygotowała: Wiktoria Grelewicz