



Poradnik Wolontariusza Akademii Liderów 60+ 2018-2019



**MIKRO PROJEKTY
DOBRE PRAKTYKI**



Fundacja Ogólnopolskie Porozumienie Uniwersytetów Trzeciego Wieku

Zaprasza do udziału w nowej edycji projektu

Akademia Liderów 60+ 2018-2019

- Partnerów instytucjonalnych – organizacje pozarządowe
- Kandydatów na liderów wolontariatu.

Szczegóły naboru, w tym regulaminy udziału partnerów i wolontariuszy publikowane są na stronie www.fundacjaoputw.pl

Kreatywni wolontariusze, po odbyciu stosownego szkolenia, mogą otrzymać na sfinansowanie swoich autorskich projektów dotację w kwocie do 3000 zł na każdy projekt oraz doradztwo i pomoc logistyczną przez cały okres trwania projektu.

W programie m.in. szkolenia, warsztaty, wizyty studyjne, seminarium wyjazdowe – targowisko pomysłów, śniadania czwartkowe i inne formy aktywności.

Uczestnikom projektu oferujemy pomoce naukowe, doradztwo ekspertów, działalność Klubów Wolontariusza i catering w czasie szkoleń. **Kontakt i informacje:** biuro@fundacjaoputw.pl

Zapraszamy

Akademia Liderów 60+ 2018-2019

Akademia Liderów 60+ 2018-2019 to kontynuacja projektu pilotażowego Miasta z 2017 roku Akademia Liderów 60+.

Doświadczenia zebrane w toku realizacji pilotażu utworzyły katalog dobrych praktyk, a 12 mikro projektów opracowanych przez wolontariuszy żyje własnym życiem, bo są rozwijane i powielane w innych organizacjach, mają też ciąg dalszy w postaci kontynuowania ich tematyki w projektach małych grantów, programach konferencji i większych opracowaniach.

Autorzy mikro projektów kontynuują swoje ścieżki karier, a niektórzy stali się doradcami i osobami kluczowymi edycji 2018-2019.

Obecny projekt jest dwuletni, co pozwala na lepsze rozłożenie kosztów ogólnych i organizacyjnych.

Badania ankietowe partnerów i wolontariuszy biorących udział w edycji 2017 oraz obserwacje własne ujawniły też słabsze strony, które w realizacji 2018-2019 będą usuwane. Dotyczy to zwłaszcza etapu raportowania i rozliczenia finansowego mikro projektów, w których to czynnościach początkujący wolontariusze często nie mają żadnych doświadczeń. Wymaga to zwiększonego nadzoru i wsparcia ze strony osób kluczowych i ekspertów projektu.

Założenia organizacyjne projektu

Projekt będzie realizowany przez Fundację „Ogólnopolskie Porozumienie Uniwersytetów Trzeciego Wieku” przy udziale 8 partnerów instytucjonalnych.

Grono pozyskanych do projektu Partnerów jest niezwykle istotne dla powodzenia projektu, bowiem powinni oni spełniać kilka podstawowych wymagań:

1. mieć siedzibę na terenie m.st. Warszawy,
2. posiadać doświadczenia we współpracy z wolontariuszami, realizować zasady społecznej odpowiedzialności,
3. opracować i wdrożyć Program rozwoju wolontariatu,
4. zwerbować spośród swoich pracowników lub członków, wolontariuszy w wieku 60+ pragnących zaangażować się w szkolenia, a następnie tworzenie i realizację mikro projektów senioralnych.

Z doświadczeń ubiegłorocznej edycji wynika również zalecenie aby wolontariusz realizujący mikro projekt miał oparcie/ powiązania organizacyjne z którymś z Partnerów, bo wtedy może liczyć na wsparcie w realizacji swojego mikro projektu, np. w formie udostępnienia pomieszczeń niezbęd-

nych do realizacji projektu, logistyki informacyjno-promocyjnej organizacji, np. informacji na stronach internetowych, publikacji, jak również wsparcia doradczego.

Taka symbioza jest korzystna także dla organizacji Partnera, bowiem osoby z jego załogi nabywają w trakcie szkoleń nowe kompetencje, które będą mogły być wykorzystane w dalszej działalności.

Przyjęto też zasadę, że pomoce naukowe, wydawnictwa, materiały, drobny sprzęt biurowy nabyty z dotacji na realizację mikro projektów pozostaje w organizacji Partnera.

Partnerzy projektu

Negocjacje, wizyty studyjne i ogłoszenia w środowisku Miasta wyłoniły grono Partnerów, a mianowicie:

- Stowarzyszenie Wawerskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku
- Polskie Stowarzyszenie Pomocy Osobom Chorobą Alzheimera
- Uniwersytet Trzeciego Wieku Szkoły Głównej Handlowej
- Fundacja Nowe Horyzonty (Akademickie Centrum Medyczne)
- KARAN- Stowarzyszenie Katolicki Ruch Antynarkotyczny
- Stowarzyszenie Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Wesołej
- Fundacja ORPEA
- Fundacja Emeryt

Są to partnerzy mający wieloletnie doświadczenia w pracy z seniorami oraz rozwinięty wolontariat. Szczegółowe uzgodnienia form zaangażowania i aktywów, jakie każdy z Partnerów wniesie do projektu stanowią przedmiot listów intencyjnych podpisywanych z każdym Partnerem.

Ostateczne grono partnerów projektu podlega zatwierdzeniu przez Komisję z udziałem przedstawicieli Miasta.

Wolontariusze projektu

Akademia Liderów 60+

Zgłoszenia do projektu prowadzone są poprzez Kwestionariusz weryfikacyjny kandydatów na wolontariuszy., w którym kandydat na wolontariusza określa tematykę swoich zainteresowań i obszar potencjalnego zaangażowania

wolontariackiego, czas jaki jest gotowy poświęcić jak również zobowiązanie do odbycia szkolenia.

Kandydaci zgłaszają się sami lub są rekomendowani przez Partnerów. Ostateczna lista wolontariuszy – uczestników projektu podlega zatwierdzeniu przez Komisję z udziałem przedstawicieli Miasta.

Trudność, z jaką musi zmierzyć się realizator projektu to bardzo zróżnicowany poziom kwalifikacji i doświadczeń osób zgłaszających się do projektu. Jedni po raz pierwszy mają do czynienia z wolontariatem senioralnym, inni posiadają już spore doświadczenia i wiedzę ogólną, doświadczenia w kampaniach społecznych, udziale w organach stanowiących organizacji pozarządowych lub w wolontariacie pracowniczym.

Osoby zgłaszające się do projektu mają też swoje dość zróżnicowane oczekiwania i wyobrażenia o charakterze przyszłej pracy. Są one niestety często wyidealizowane lub po prostu mało realne.

Powyższe okoliczność wskazują, że jednolity dla wszystkich wolontariuszy program szkolenia nie zda egzaminu, bowiem dla wielu będzie on nużący, a dla innych nie obejmujący pełnej tematyki potrzebnej im do aktywnego i efektywnego udziału w projekcie.

Największą efektywność, wg zebranych doświadczeń, wykazał w ubiegłym roku indywidualny tok doradztwa i kontaktu wolontariusza z wybranym mentorem, jednak to podwyższa znacząco zapotrzebowanie na pracę ekspertów, którą limituje budżet projektu.

Poszukując rozwiązania tego trudnego problemu, przyjęto w edycji 2018-2019 zasadę, że każdy z nowych autorów mikro projektów 2018-2019 otrzyma opiekuna – mentora rekrutującego się z grona wolontariuszy poprzedniej edycji 2017. Będzie on w tej funkcji nadal wolontariuszem, co nie wyklucza jego zaangażowania także w innych formach.

Korzyści z udziału w projekcie

Każda ze stron projektu może odnieść różnorodne korzyści z udziału w Akademii Liderów 60+ 2018-2019.

Partnerzy projektu:

1. mają szansę zrealizowania niektórych projektów społecznych, na które brakowało im logistyki, kadry i środków finansowych,
2. pozyskują pracowników i wolontariuszy, którzy nabyli w czasie szkoleń nowe kompetencje i podwyższają tym będą wartość kapitału ludzkiego organizacji,
3. mogą poprzez udział w Projekcie wykształcić sobie liderów, kadrę rezerwową na stanowiska kluczowe w organizacji,

4. pozyskują środki finansowe na zrealizowanie projektu swojego wolontariusza, a często jest to projekt przydatny w realizacji celów statutowych lub programu społecznej odpowiedzialności organizacji,
5. zyskają pomoce naukowe, wydawnictwa i inne przedmioty wyposażenia nabyte do mikro projektu,
6. uczestniczą w „śniadaniach czwartkowych”, na których omawiane są pomysły na mikro projekty jak również jest okazja do konsultacji z ekspertami,
7. opracują Program rozwoju wolontariatu, który pomoże im rozwijać tę formę realizacji społecznej odpowiedzialności organizacji.

Wolontariusze mają szansę:

1. na osobisty rozwój i nabywanie nowych doświadczeń i kompetencji,
2. udział w ciekawych formach szkoleń, w tym wyjazdowych,
3. realizację własnych autorskich zamierzeń i projektów,
4. realizację ścieżki kariery społecznej w postaci awansu w organizacji lub zaangażowania w większe projekty,
5. udziału w „śniadaniach czwartkowych” oraz indywidualnych konsultacjach z ekspertami,
6. uzyskania poważania, osobistej satysfakcji oraz skorzystania z form wyróżnień i promocji własnej osoby i swoich projektów.

Regranting środków dotacji

Zasady realizacji Akademii Liderów przewidują, iż część udzielonej przez Miasto dotacji ma być przeznaczona na sfinansowanie autorskich pomysłów wolontariuszy.

W ramach Akademii Liderów 60+, w ciągu dwóch lat, powstanie 14 mikro projektów, na sfinansowanie których Fundacja OP UTW przeznaczy kwotę 42.000 zł.

Każdy z mikro projektów ma więc do dyspozycji budżet do 3.000 zł.

Najlepsze mikro projekty będą zaprezentowane publicznie w czasie obchodów Warszawskich Dni Seniora 2019 r.

Wszystkie zakwalifikowane do realizacji mikro projekty, ich autorzy zostaną zaprezentowani w niniejszym wydawnictwie.

Zgodnie z przyjętą wcześniej zasadą mikro projekty mogą być powielane w całej Polsce przez inne organizacje, pod warunkiem podania do wiadomości odbiorców nazwiska autora i nazwy projektu, w ramach którego powstał.

Wreszcie jest się gdzie podziąć

Projekt Akademii Liderów 60+ realizowany przez Ogólnopolskie Porozumienie Uniwersytetów Trzeciego Wieku pozostawił trwałe wartości dodane w postaci m.in. dwóch Klubów Wolontariusza. Dla prawobrzeżnych mieszkańców- w Międzyzlesiu, dla lewobrzeżnych na terenie Szkoły Głównej Handlowej – obydwie z doskonałym dojazdem.

To miejsca przyjazne seniorom, do klubowych dyskusji, konsultacji z ekspertami, wypicia kawy i spotkań towarzyskich, otrzymania lub poczytania na miejscu wydawnictw senioralnych, dodam, że nie generujące żadnych kosztów po stronie uczestników.

W SGH na trwałe zagościł m.in. Klub Satyry i Poezji – zrealizowany w 2017 r. w ramach mikro projektu pod tym samym tytułem. Wymyślane i „odgrywane” są tu też kolejne scenki projektu pt. „Dostawca pizz”.

W Międzyzlesiu (siedziba Fundacji OP UTW) odbywają się słynne już „śniadania czwartkowe”, pouczające, sympatyczne, klimatyczne.

Członek Korpusu Wolontariatu, SGH

Pomaganie - moją pasją

Dzięki udziałowi w projekcie AL 60+ zrealizowałam swój największy projekt pomocy ubogim, odrzuconym, samotnym.

Wraz z grupą wolontariuszy zorganizowałam dla nich uroczyste Śniadanie Wielkanocne oraz święconki i paczki żywnościowe z podstawowymi produktami pozwalającymi na przygotowanie dalszych posiłków.

Grupa wolontariuszy kupowała, zbierała i konfekcjonowała produkty, dostarczała paczki do domu, pomagała też w odświeżeniu mieszkań osób niepełnosprawnych, aby wyrzucone śmieci, czyste okna, zmienione firanki, czysta pościel i drobne ozdoby świąteczne takie jak pisaneki, palemki, kwiaty tworzyły świąteczny nastrój.

Jola – członek Korpusu Wolontariatu 2017

Weekend wytchnieniowy dla opiekunów

Praca ponad siły przez 24 godziny na dobę, ustawiczne poczucie zagrożenia wynikające z nieprzewidywalności zachowań i reakcji chorego, brak czasu dla siebie, zaniedbane zdrowie – to wszystko powodowało poczucie wypalenia, bezradności i kres odporności psychicznej.

Toteż propozycja Akademii Liderów 60+, aby chociaż na kilkanaście godzin odseparować chorego zapewniając mu opiekę, a w tym czasie zaoferować ciekawe zajęcie opiekunowi, zapewnić wizytę u lekarza specjalisty, bilety do teatru, spacer itp. to wspaniały pomysł.

Wróciłem z naładowanymi akumulatorami i nową porcją pozytywnego myślenia.

Bogdan – opiekun niepełnosprawnej żony

Warsztaty lalkarskie to strzał w 10!

Warsztaty plastyczne realizowane w ramach Akademii Liderów przez wolontariuszy, uczące w łatwy sposób robienia bałwanków, Mikołajów, pacynek, lalek, kurczaków, zajączków itp. to świetny pomysł dający wiele satysfakcji uczestnikom, możliwość obdarowania osób samotnych, a zarazem budujący autorytet osób starszych w rodzinie, zwłaszcza wśród wnuków.

Technologia produkcji jest prosta, niedroga, pozwalająca wykorzystać różne drobiazgi, pasmanterie, guziki, wstążki, resztki wełny, skarpetki itp. rzeczy, jakich w każdym w domu jest pełno.

Kiedy pokazałam wnuczkom, jak się robi takie kukielki, natychmiast zaczęły wymyślać nowe wzory, zainspirowały podobne zajęcia w szkole, zrobiły kukielki na Mikołajki i zanieśli do miejscowego Domu Pomocy Społecznej.

Takie proste - a tyle radości.

Maria, PZERiI



NOWA AKADEMIA LIDERÓW 60+

2018-2019

- rozmowa z Krystyną Lewkowicz, autorką i koordynatorką
projektu Akademia Liderów 60+

Z jakimi nastrojami przystępuje Pani do kontynuacji projektu Akademia Liderów 60+, tym razem na lata 2018 -2019?

Pilotażowa edycja projektu Akademia Liderów 60+ w 2017 roku zakończyła się dużym sukcesem, utworzyliśmy 30. osobowy Korpus Wolontariatu, zebraliśmy ciekawe doświadczenia, nasi wolontariusze zrealizowali 12 fantastycznych mikro projektów, wydaliśmy poradnik dobrych praktyk wolontariackich, nasi wolontariusze realizują ścieżki własnej społecznej kariery. Absolwenci Akademii Liderów 60+ 2017 okazali się dobrymi Ambasadorami tego projektu.

Mikro projekty zrealizowane w pilotażowej edycji są kontynuowane zarówno u naszych partnerów jak i powielane, za naszą zgodą, przez inne organizacje, którym się spodobały.

Czterech członków Korpusu Wolontariatu stało się osobami kluczowymi w kolejnej edycji projektu 2018-2019, inni zadeklarowali pomoc i doradztwo dla nowych wolontariuszy, więc pozwala to na ruszenie z projektem z marszu i w pewnym zakresie odcinanie kuponów od ogromnego nakładu pracy jaki wnieśliśmy w edycję 2017.

Nie znaczy to, że nie mamy obaw przed kontynuacją projektu w kolejnych latach. Realizacja Akademii Liderów 60+ w latach 2018 -2019 będzie bowiem znacznie trudniejsza, niż pilotażowa z 2017 roku.

Realizacja projektu wymaga ogromnej dokumentacji, co generuje zapotrzebowanie na prace administracyjne, co do zasady ograniczone w projekcie i budżecie do minimum. Te braki będą musiały być uzupełniane przez dodatkowe zaangażowanie osób kluczowych i wolontariuszy.

Współpraca z tak dużą grupą wolontariuszy wymaga pracochłonnych konsultacji pozwalających na właściwe ich zagospodarowanie, w tym zweryfikowanie ich możliwości w zakresie autorstwa mikro projektów. Z doświadczenia wiemy, że te prace nie zawsze kończą się sukcesem.

Pomysły wolontariuszy bywają atrakcyjne lecz czasem mało realne lub też wymagające znacznie większych nakładów i czasu, niż możliwości wynikające z instytucji regrantingu środków.

Ponadto konfrontacja wyobrażeń i oczekiwań wolontariuszy z rzeczywistymi warunkami pracy np. z osobami chorymi na choroby otępienne bywa też czasem trudna i powodująca rezygnację z dalszego zaangażowania.

Trzeba też podkreślić, że Miasto znacznie podwyższyło swoje wymagania oraz założyło bardzo mobilizujące liczbowe wskaźniki efektów projektu, które nie będzie łatwo osiągnąć.

Sprowadzają się m.in. do obowiązkowego partnerstwa min. 7 podmiotów instytucjonalnych i wykształcenia 40 nowych liderów wolontariatu. W wyniku regrantingu środków ma powstać też aż 14 mikro projektów autorstwa nowych liderów wolontariatu.

Wzrosły także wymagania w stosunku do Partnerów, m.in. w zakresie udziału w odrębnym programie szkolenia oraz opracowania i realizacji długofalowego programu rozwoju wolontariatu w ich organizacjach.

Co sprawiało w poprzedniej edycji największe problemy?

Wolontariusze zgłaszający się do projektu to z reguły bardzo zaangażowani społecznicy, lecz ich kwalifikacje i doświadczenia oraz oczekiwania i gotowość do pracy z osobami starszymi była bardzo zróżnicowana. Wymagało to praktycznie indywidualnego podejścia do każdej z tych osób, a program szkolenia musiał uwzględniać poziom wiedzy i dotychczasowe doświadczenia oraz brać pod uwagę zamierzenia w przedmiocie opracowania własnego mikro projektu.

Zdarzały się niestety rezygnacje z udziału w projekcie lub pewnego rodzaju bierne uczestnictwo, bowiem wyobrażenia o przyszłej pracy wolontariuszy z osobami starszymi było niekiedy mocno wyidealizowane. Po zetknięciu się z ich praktycznymi aspektami np. w ośrodkach rehabilitacyjnych dla osób przewlekle chorych, niesamodzielnych, wymagającymi na co dzień pomocy osób trzecich w podstawowych funkcjach życiowych, niektórzy kandydaci na liderów wolontariatu z żalem rezygnowali z dalszego udziału w projekcie.

Zetknięcie z prozą życia osób starszych z dysfunkcjami psychicznymi, w tym otępiennymi też okazywało się dla niektórych szokujące.

Wolontariat na rzecz osób starszych to nie tylko wspólna nauka, taniec, zajęcia plastyczne, wycieczki i spacer ale to najczęściej bardzo trudna praca wymagająca ogromnej empatii, cierpliwości, wyrozumiałości, a także umiejętności radzenia sobie z własnym stresem wywołanym często bez-

miarem problemów zdrowotnych podopiecznego, niezrozumieniem jego reakcji, a czasem własną bezsilnością.

Zwłaszcza pacjenci dotknięci chorobami otępiennymi, demencją lub innymi dysfunkcjami psychicznymi reagują na bodźce zewnętrzne irracjonalnie i niekiedy na inicjatywy wolontariuszy odpowiadają nieufnością, odmową współpracy, agresją, niesłusznymi oskarżeniami.

To szczególnie deprymuje wolontariuszy, którzy nie zawsze umieją sobie w takich sytuacjach radzić i szybko tracą swój entuzjazm.

Jakie formy realizacji projektu ocenia Pani jako najbardziej efektywne?

Najwyżej ocenione zostało przez zainteresowanych Tar-gowisko pomysłów czyli wyjazdowe seminarium, gdzie w ciągu 2 pełnych dni panowała niezwykle twórcza atmosfera w wymianie poglądów, informacji i doskonaleniu mikro projektów. Wolontariusze - potencjalni autorzy mieli do dyspozycji zespół doradców różnych branż. Otrzymali też komplet materiałów szkoleniowych jak również wzory umów, regulaminów itp. Każdy z projektów prezentowany był w formie prezentacji multimedialnej Power Point, w wykonaniu której pomagał, w razie potrzeby, ekspert projektu - informatyk.

Dokonywała się tam ich ostateczna weryfikacja przy udziale ekspertów jak również próba generalna prezentacji autorów mikro projektów przed Komisją Konkursową.

Bardzo dobrze wspominają wszyscy też „śniadania czwartkowe” czyli spotkania eksperckie z partnerami i wolontariuszami. Na każdym spotkaniu możliwe było uzyskanie indywidualnej porady, uzgodnienia form realizacji mikro projektów, bieżącej weryfikacji dokumentacji projektowej itp.

Planujemy też kolejne wizyty studyjne w instytucjach posiadających rozwinięty wolontariat celem wymiany doświadczeń.

Stworzyliśmy też dwa miejsca przyjazne wolontariuszom w postaci Klubu Wolontariusza w siedzibie Fundacji w Międzyzlesiu oraz w siedzibie jednego z Partnerów projektu – Uniwersytecie Trzeciego Wieku Szkoły Głównej Handlowej.

Można tam nie tylko odbyć spotkanie, wymienić poglądy, zweryfikować pomysły na mikro projekty, ale też wydrukować dokument, skorzystać ze skanera, kopiarki lub po prostu poczytać wydawnictwa senioralne i napić się kawy w dobrym towarzystwie.

Bardzo dobrze został przyjęty też „Poradnik Wolontariusza. Dobre praktyki”. Zawiera on biogramy naszych najaktywniejszych wolontariuszy, co jest dla nich formą podziękowania za pracę i źródłem satysfakcji oraz opisem wszystkich mikro projektów wraz z ich prezentacjami multimedialnymi.

Informacja, iż zezwalamy na ich powielanie w różnych

organizacjach w całej Polsce spotkało się z dużym zainteresowaniem i uznaniem ze strony organizacji adresujących swoje projekty do osób starszych.

Czy pojawiły się jakieś nowe formy realizacji projektu.

Dla nas nie, bo już w 2017 r. włączyliśmy do form realizacji projektu wizyty studyjne zarówno u naszych Partnerów, np. realizujących własne projekty senioralne, prowadzących stacjonarne ośrodki rehabilitacyjne dla osób starszych, wizyty w podmiotach mających rozwinięty wolontariat jak i gościliśmy u siebie 45. osobową grupę członków Małopolskiego Centrum Wolontariatu oraz Zamojski Uniwersytet Trzeciego Wieku, które przybyły do nas aby zapoznać się z projektem Akademia Liderów 60+.

W tej edycji projektu wizyty studyjne poświęcone wymianie doświadczeń w tworzeniu wolontariatu osób starszych zostały przez Miasto wprowadzone do obowiązkowych form realizacji, co potwierdziło zasadność naszych wcześniejszych inicjatyw, jako wzbogacających i inspirujących dla obydwu stron.

Kto będzie tym razem waszym Partnerem instytucjonalnym?

Z uwagi na aktywność w projekcie i wnoszone do projektu aktywa, Partnerem w edycji Akademii Liderów 60+ 2018-2019 będzie, jako jeden z ośmiu, powtórnie UTW SGH.

Co do zasady chcieliśmy jednak pozyskać nowych Partnerów, bowiem to wzbogaca obszary oddziaływania projektu.

Tym razem zgodnie z wymaganiami Miasta, informacje o naborze partnerów i wolontariuszy są upublicznione i praktycznie zgłosić się do projektu może każdy.

Rozmowy doprecyzują wzajemne oczekiwania, a przede wszystkim możliwość tworzenia grup wolontariackich, opracowania programu rozwoju wolontariatu oraz zweryfikują możliwości wniesienia do projektu aktywów niezbędnych do efektywnego zrealizowania mikro projektów.

Chcemy aby grono Partnerów obejmowało szeroki obszar działalności na rzecz seniorów, bo jak pokazały doświadczenia 2017 roku, to rokuje realizację ciekawych mikro projektów oraz wzajemne korzyści wynikające ze współpracy Fundacji, wolontariusza i partnera.

Ostatecznego zatwierdzenia grona Partnerów jak i wolontariuszy biorących udział w Projekcie dokonuje Komisja z udziałem przedstawiciela Biura Pomocy i Projektów Społecznych i przedstawiciela Centrum Komunikacji Społecznej Urzędu m. st. Warszawy.

Obydwa te biura Urzędu m.st. Warszawy będą też współpracowały w zakresie realizacji programów szkolenia, wdrażania standardów projektu Ochothnicy Warszawscy oraz ewaluacji projektu.

Rozmawiał: Florian Kott

AKADEMIA LIDERÓW 60+



Fundacja „Ogólnopolskie Porozumienie Uniwersytetów Trzeciego Wieku” i PARTNERZY
Edycja 2018-2019



PARTNERZY

Uniwersytet Trzeciego Wieku SGH
Stowarzyszenie Wawerskiego UTW
Stowarzyszenie Pomocy Osobom Chorym na Chorobę Alzheimera
Fundacja ORPEA
Fundacja EMERYT
Stowarzyszenie Katolicki Ruch Antynarkotyczny KARAN
Fundacja Nowe Horyzonty (ACM)
Stowarzyszenie Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Wesolej



Każdy z partnerów
opracuje min 1-2 mikro
projekty

oraz utworzy
KORPUS
WOLONTARIATU

Formy realizacji Akademii Liderów 60+

- Warsztaty, seminaria, wykłady, „śniadania czwartkowe”
- zajęcia aktywizujące i warsztatowe dla osób niesamodzielnych
- wizyty studyjne połączone z zajęciami integracyjnymi z pensjonariuszami w ośrodkach medycznych stacjonarnej opieki
- Poradnik Wolontariusza
- Seminarium eksperckie wyjazdowe
- 14 mikro projektów wolontariackich, opracowanych przez Partnerów
- KORPUS WOLONTARIATU

Seminaria wyjazdowe -Targowisko pomysłów

Miejsce:

Pałacowo - parkowa sceneria Klubu Sosnowego w Miedzeszynie sprzyjająca twórczemu myśleniu, integracji partnerów i wolontariuszy, a także relaksowi.

Program:

1. Omawianie i weryfikowanie pomysłów na mikro projekty
2. Doprecyzowanie budżetu i prezentacji multimedialnej

ZAPRASZAMY !!!

Właściwy człowiek na właściwym miejscu - badanie predyspozycji kandydata na wolontariusza

- Praca z dziećmi
- Praca z osobami starszym i niepełnosprawnymi
- Złota rączka – pomoc techniczna
- Praca administracyjna i dydaktyczna na rzecz organizacji
- Praca na rzecz zwierząt i ochrony środowiska
- Organizacja turystyki i aktywności fizycznej
- Animacja kultury, spotkania integracyjne, świąteczne, artystyczne
- Edukacja – wykłady, kursy komputerowe, lektoraty, korepetycje, szkolenia, konwersacje w językach obcych

Zetknięcie z rzeczywistością: wolontariusz – miejsce pracy i podopieczny

1. Wizyta w domu dziecka, w szpitalu pediatricznym dla przewlekłe chorych, przedszkolu, pogotowiu opiekuńczym, izbie dziecka w Policji;
2. Pacjent geriatryczny w szpitalu, hospicjum, ośrodek pomocy społecznej, dom opieki stacjonarnej, ośrodek dla bezdomnych, noclegownia
3. Wizyta w azylu dla bezdomnych zwierząt, na dzikich wysypiskach śmieci,
4. Umiejętności techniczne, posiadanie narzędzi, bank czasu
5. Kwalifikacje formalne, znajomość specyfiki organizacji, języków obcych
6. Predyspozycje fizyczne, doświadczenia
7. Kwalifikacje artystyczne
8. Umiejętności dydaktyczne

Poradnik wolontariusza

Prawne aspekty organizacji i korzystania z wolontariatu

- prawa i obowiązki wolontariusza
- pytania i odpowiedzi, rozwiązywanie problemów
- targowisko pomysłów na mikro projekty
- Korpus Wolontariatu

Aspekty praktyczne wolontariatu-uznanie i satysfakcja

- bezpieczeństwo stron
- efektywność działania
- system wyróżnień i satysfakcji
- Kluby Wolontariusza
- seminarium wyjazdowe

Kluby wolontariusza

Klub Wolontariusza UTW SGH, ul. Rakowiecka 24, sala 104,
e-mail: utw@sgh.waw.pl, tel. 22 564 98 10

Informacje o programie: Czesław Ochenduska

Klub Wolontariusza Fundacji OP UTW, ul. Patriotów 309, kl. A, lok.15
e-mail: biuro@fundacjaoputw.pl

Informacje o programie: Teresa Janiszewska tel. 661 470 105

Śniadania czwartkowe

Miejsce:

Klub Wolontariusza Fundacji OP
UTW, Ul. Patriotów 309, kl. A, lok.15
(vis a vis stacji PKP Warszawa
Międzylesie), czwartek, godz. 9.00

Dojazd SKM, 521, Mini Bus, 147, 219,
115

ZAPRASZAMY !!!

Program:

Spotkania z ekspertami

Spotkania integracyjne

Poradnictwo, doradztwo

Korzystanie z infrastruktury
biurowej

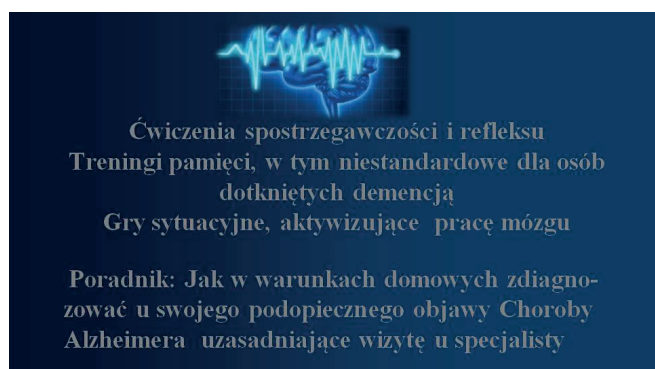
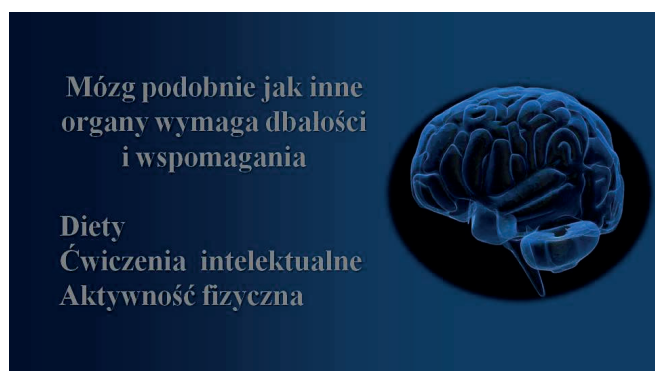
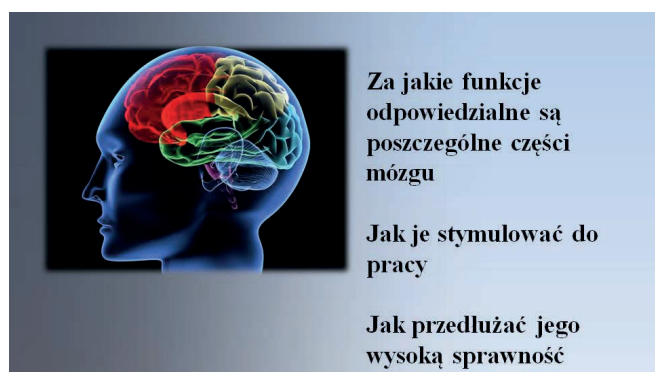
Szczegółowe informacje
biuro@fundacjaoputw.pl



WYPRAWA W GŁĄB MÓZGU

Autorka projektu: Iwona Bruśk

Wykładowca - konsultant naukowy: dr Maria Kłoda



Ludzie poświęcają wiele uwagi, czasu i pieniędzy na dbałość o cerę, skórę, ciało, włosy, sylwetkę. Chodzą do kosmetyczek, kupują drogie kosmetyki upiększające, chodzą na siłownię, basen, uprawiają jogging. Nieco rzadziej już dbają o serce, zęby, stawy, póki nie zaczną one przysparzać bólu i ograniczać sprawności. Natomiast niezwykle rzadko robią coś specjalnie dla swojego mózgu, albo nie przywiązując do tego organu należytej wagi, nie oddając mu należnego uznania i nie doceniając wpływu na nasze życie albo poprzez przeświadczenie, że dla mózgu nic nie da się (nie potrzeba) robić.

Tymczasem jest wiele czynników zależnych od człowieka, które powodują, że ich mózg działa dobrze do późniejszego starości lub nie.

Jest to tryb życia, poziom aktywności intelektualnej i fizycznej, rodzaj diety, właściwy wymiar snu, unikanie stresów, holistyczne nastawienie do życia, umiejętność pokonywania przeciwności losu i wiele innych czynników. Nauka dowodzi, że im bardziej stymulujemy mózg do pracy tym lepiej on działa. Aktywny mózg jest bardziej odporny na starzenie się i Alzheimera.

Aktywność fizyczna jest najlepszym sposobem pobudzania pracy mózgu. Uszkadza natomiast pracę mózgu: alkoholizm, zła dieta, brak snu, brak aktywności fizycznej, zanieczyszczone powietrze i inne.

Aktywne formy prowadzenia projektu takie jak testy, warsztaty, gry symulacyjne zwrócą uwagę na objawy, które mogą być symptomem choroby demencyjnej.

Będą także formą promocji zdrowego trybu życia i nauki unikania zagrożeń i działań degradujących prawidłową pracę mózgu i promowanie czynników poprawiających komfort, a więc i żywotność mózgu. Posiadanie takiej wiedzy pozwoli szybko postawić wstępną diagnozę niepokojących objawów obserwowanych u bliskich i udanie się z nim do specjalisty.

Dla pacjentów zdradzających objawy demencji projekt proponuje niestandardowe treningi pamięci, nieco inne (łatwiejsze i przyjemniejsze) niż te prowadzone w UTW, tak aby pobudzić pamięć, a nie znużyć pacjenta zbyt trudnymi zadaniami.

Akademia
Liderów 60+OCHOTNICZY
WARSZAWSKY

Projekt finansuje m.in. Warszawa

**STOP DEPRESJI – PODARUJ
SAMOTNYM UŚMIECH**

Autor: Czesław Ochenduska i wolontariusze

**Włącz się w akcję odwiedzin chorych w
hospicjach, organizowania wspólnych Wigilii
dla samotnych.**

**Wykonaj i przynieś własnoręcznie wykonany
prezent.**

Poczuj się potrzebny.



**Zaproś samotnego na Wigilię, odwiedź go
w szpitalu, podaruj mu chwilę radości.**



**Zostań Świętym Mikołajem. Spełnij
marzenia swoje i innych !**



STOP DEPRESJI! Podaruj chorym i samotnym uśmiech

Autor: Czesław Ochenduska oraz wolontariusze

Bezczynność i samotność to pierwszy krok do depresji, cichego zabójcy i przyczyny wielu poważnych schorzeń wieku starszego. Osoby zamknięte w domu nie zdają sobie sprawy, że popadają w coraz większą apatię, tracą sens życia, wolę jakiegokolwiek działania.

Zgłaszając się do lekarza, pobierają leki na schorzenia takie jak np. reumatyzm, nadciśnienie, cukrzyca, natomiast reguły nie mówią o swoim największym zmartwieniu, jaki jest samotność. Prowadzi ona wprost do depresji, a przewlekła depresja wyklucza chorego z czynnego życia, a nawet może doprowadzić do samobójstwa.

Projekt polega na zaktywizowaniu seniorów do zajęć plastycznych i samodzielnego wykonania, przy wsparciu instruktorki-artystki plastyczki, ozdób świątecznych, maskotek, kartek świątecznych, aniołków wykonanych z kordonku szydełkiem lub z piórek, magnesów na lodówki, drobnej biżuterii, zakładerek do książek itp., które będą miłą pamiątką dla autorek, ale także do obdarowania ludzi samotnych, chorych w hospicjach, szpitalach, domach opieki itp. placówkach, gdzie przebywają osoby starsze pozbawione kontaktów, spragnione zainteresowania, odwiedzin, empatii. Taka wizyta, np. wigilijna to wielkie święto dla obydwu stron, a zajęcia i dzieła, jakie powstaną w czasie zajęć warsztatowych będą źródłem wielkiej satysfakcji, inspirować będą do opracowywania nowych wzorów, ale też dowartościują osoby starsze, pozwolą im na nabycie nowych umiejętności, bardzo przydatnych np. w kontaktach z wnukami. Możliwość obdarowania nimi innych, bardziej chorych, cierpiących stanowić będzie źródło wielkiej satysfakcji.

Uczestnicy projektu zabierają w odwiedziny wykonane dzieła, drobne upominki w postaci książek, słodczy tak bardzo oczekiwanych przez osoby, których nikt nie odwiedza, a które mają ograniczone możliwości opuszczania ośrodka.

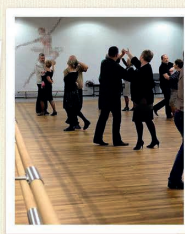
W ten sposób tworzy się wolontariat senioralny, z istoty bardzo trudny do zorganizowania. Osoby starsze często nie wierzą, że mogłyby być potrzebne innym i że swoją pracą mogą kogoś uzdrowić, a przynajmniej wywołać uśmiech, wyciągnąć z domu, zapobiec postępującej depresji. Ponadto zajęcia odbywać się będą w dwóch Klubach seniora, własnym w UTW SGH na ul. Rakowieckiej 24 i w Klubie OP UTW w Międzyzlesiu. Tam też są warunki do zorganizowania drobnego poczęstunku, wypicia kawy, poczytania wydawnictw, krótko mówiąc nawiązywaniu kontaktów, tworzenia grup wsparcia. Takie kontakty owocują w przyszłości nowymi inicjatywami pomocy dla innych potrzebujących, wytwarza się swoista sieć solidarności z innymi seniorami.



CHWILA ODDECHU DLA OPIEKUNÓW OSÓB NIESAMODZIELNYCH



PROGRAM DLA OPIEKUNA



PROGRAM DLA PACJENTA

KORZYŚCI DLA OPIEKUNA I PACJENTA



- Relaks, odskocznia od codzienności, badania lekarskie, odnowa biologiczna, chwila dla siebie
- Urozmaicenie dla pacjenta, poznanie nowych ludzi
- Poprawa kondycji psychofizycznej u opiekuna i pacjenta
- Nowe doświadczenia i rozwiązania w opiece nad niesamodzielnymi
- Powrót do siebie z nowymi zasobami empatii



Chwila oddechu dla opiekunów osób niesamodzielnych

Autor: Jerzy Kotowicz

Szacuje się, że w Polsce jest ok. 1 mln osób niesamodzielnych, dla których jedynym opiekunem jest członek rodziny, często współmałżonek również niemłody i niepełnosprawny.

Sytuacja takiej rodziny jest dramatyczna, bowiem opieka nad chorym całkowicie dominuje życie opiekuna, a często całej rodziny, przekracza możliwości fizyczne opiekuna, np. gdy trzeba dźwigać chorego przy zabiegach pielęgnacyjnych, powoduje szybko postępującą niepełnosprawność lub nawet przedwczesną śmierć, a chory i tak nie jest zaopiekowany tak jakby wymagała tego jego niepełnosprawność.

Projekt zakłada pilotażowy program odpoczynku i chociaż chwilowego oderwania się od codziennych obowiązków, zarazem umożliwiający opiekunowi wyjście z domu, zrobienie czegoś dla siebie, tj. wizytę u lekarza albo chociaż u fryzjera, spacer, pójście do kawiarni, teatru itp.

Taki relaks dla opiekuna jest absolutnie niezbędny bowiem bezustanna opieka nad niesamodzielnym pacjentem jest tak wyczerpująca i stresująca, że wywołuje u opiekuna depresję albo nawet próby samobójcze. Zapewnienie mu chociażby kilku godzin odpoczynku to dla niego wielka odskocznia i święto, które pozwoli na namiastkę normalnego życia, a zarazem załatwienie jakiś swoich osobistych spraw.

Zebranie doświadczeń w trakcie projektu umożliwi później rozwijanie form urlopów wytchnieniowych dla opiekunów i równoległą realizację programów rekreacyjno-rehabilitacyjnych dla pacjentów aż do dopracowania się systemowych rozwiązań w tym zakresie.

Program mikro projektu odnosić się będzie odrębnie do opiekunów i odrębnie do podopiecznych w oparciu o wywiad psychologa oraz po ocenie możliwości i stanu psychofizycznego obydwu osób.

Pacjent otrzyma stałego asystenta - opiekuna, który przeprowadzi ich przez zadania projektu, pomoże odnaleźć się w nowym otoczeniu, zaprowadzi na zajęcia, zapewni posiłek itp.

Dla chorego będą to spacer, zajęcia rehabilitacyjne, plastyczne, muzyczne, treningi pamięci, zabiegi rehabilitacji ruchowej i intelektualnej itp.

Dla opiekuna będzie to: wizyta u lekarza specjalisty wybranej specjalności, np. na którą opiekun czeka w NFZ wiele miesięcy, u kosmetyczki, fryzjera, odwiedziny w wybranym Muzeum, spektakl w teatrze, wycieczka po mieście, kolacja w restauracji itp. atrakcje, na które opiekun nie ma szans przy codziennych obowiązkach.

Zarówno dla opiekuna jak i pacjenta będzie to oderwanie się od codziennej rutyny i bycia skazanym wyłącznie na swoje towarzystwo, a obydwie strony wrócą do siebie z „naładowanymi akumulatorami”.

INTERNET- KOSZYTAJ, UNIKAJ NIEBEPIECZEŃSTW

Autor: Andrzej Korulczyk



CZYM JEST INTERNET?

Internet jest ogólnosiątkową siecią komputerową, logicznie połączoną w jednorodną sieć adresową. Przez 40 lat swojego istnienia bardzo się zmieniał i coraz dalej rozprzestrzeniał.

Na początku Internet miał być systemem wojskowym, ale wymknął się spod kontroli. Obecnie Internet jest niezbędny, ze względu na rozrywkę, szukanie informacji, komunikowanie się czy systemy bankowe.

Internet - korzystaj z dobrodziejstw, unikaj zagrożeń

Autor: Andrzej Korulczyk

Internet to jeden z najważniejszych wynalazków ludzkości. Jego upowszechnienie zrewolucjonizowało świat. Bez internetu trudno sobie wyobrazić funkcjonowanie gospodarki, bankowości, kosmosu, komunikowania się ludzi. Edukacja, wymiana informacji, bankowość internetowa, media społecznościowe, handel, zakupy z dostawą do domu to dziedziny, z których korzystają niemal wszyscy.

Można komunikować się i prowadzić rozmowy ze znajomymi za granicą, prowadzić wideokonferencje, negocjacje na odległość.

To też niewyczerpane źródło wiedzy, skuteczna metoda jej upowszechniania. Antidotum na samotność, brak kontaktów ze światem, możliwość uzyskiwania wsparcia od innych, porad w każdej dziedzinie.

Tam jednak, gdzie są wielkie, epokowe wynalazki, tam pojawiają się różni przestępcy, którzy zdobycze cywilizacji wykorzystują do robienia interesów. Osoby korzystające z internetu muszą więc liczyć się z szeregiem zagrożeń i przestrzegać zasad ograniczonego zaufania i wielkiej ostrożności.

Chętnie dzielimy się informacjami o egzotycznych urlopach, udostępniamy zdjęcia swoje, rodziny, wnuków, ulubionych zwierząt itp., zawieramy znajomości udzielając szeregu osobistych, a czasem wręcz intymnych informacji o sobie, prowadzimy interesy, zawieramy umowy, dokonujemy płatności itp. Te informacje mogą trafiać w ręce osób, które wykorzystują je do celów przestępczych.

Pedofilia wobec dzieci, mobbing, szantaż, oszustwa matrymonialne, fikcyjne, pozornie niezwykle korzystne oferty zakupu towarów i usług, cudowne metody zarabiania pieniędzy, odchudzania, poprawiania urody, kształtowanie wizerunku, poszukiwanie pracy, powodzenia w interesach i wiele innych złudnych ofert pojawiających się w sieci aż do hakerów włamujących się na konta bankowe.

Projekt ukierunkowany jest na propagowanie wśród seniorów rozsądnej i bezpiecznej aktywizacji informatycznej. Uczy ostrożności i unikania zagrożeń, radzi jak zachować się w sytuacji zagrożenia.

Inspiruje do korzystania z internetu, wymiany informacji i nauki, zakładania kont bankowych jako wygodnej formy obrotu środkami pieniężnymi, fair play w korespondencji mailowej, aktywność w mediach społecznościowych.

W tym projekcie nie chodzi o zagrożenie militarne, pożarowe, w ruchu drogowym, przemoc w rodzinie, w miejscu pracy itp. chociaż to bardzo ważne obszary, w których przede wszystkim ludzie chcą być bezpieczni, ale o całkiem nowy wymiar bezpieczeństwa, który jest efektem ubocznym rozwoju cywilizacji. Podlega na szerokiej akcji edukacyjnej i prewencyjnej prowadzonej w formie wykładów, prezentacji i warsztatów analizujących kazusy tj. niemiłe zdarzenia jakie przydarzyły się ludziom, metody zabezpieczenia przed ich skutkami, tajniki cyberprzestrzeni, nauczaniu jak z niej bezpiecznie korzystać, w przystępnych formach gier sytuacyjnych, filmów instruktażowych, akcji społecznych, adresowanych do starszych osób.

Szczególnie dotkliwe w skutkach bywają znajomości zawierane w sieci, a kończące się przestępstwami pedofilii oraz oszustwami o charakterze matrymonialnym.

Celem projektu jest: zabezpieczenie się przed różnego rodzaju przestępstwami na szkodę osób starszych, nauka przezorności oraz wiedza, co czynić kiedy już stanie się ofiarą oszustwa. Poprawne procedury powiadamiania odpowiednich organów o przestępstwach łagodzą ich skutki i zniechęcają kolejnych przestępców, którzy nie mogą czuć się bezkarni.

Projekt ma także wyrobić nawyk zwracania uwagi na kontakty internetowe dzieci, wnuków.

MOŻLIWOŚCI JAKIE DAJE NAM INTERNET



E-ZAKUPY



SOCIAL MEDIA
KONTAKT
Z RODZINĄ
I ZNAJOMYMI



KORRESPONDENCJA



BANKOWOŚĆ
INTERNETOWA

TRZY NAJWAŻNIEJSZE ZASADY BEZPIECZEŃSTWA W INTERECIE

1. Silne hasła
2. Zainstalowany program antywirusowy
3. Brak pośpiechu oraz zachowaj zdrowy rozsądek



KAMPANIA NA RZECZ BEZPIECZEŃSTWA
Gra symulacyjna: Dostawca pizzy

Babciu nie daj się oszukać!

Autor: Adrian Oleksiak

• Dostawca Pizzy

- Listonosz
- Policjant
- Dozorca
- Kurier




DOSTARCZyciele JEDZENIA – UBEAR EATS

Bardzo popularną formą zamawiania jedzenia do domu stały się aplikacje na telefon, w której znajdziemy menu każdej restauracji w Warszawie. Dostarczyciele jeżdżą na rowerach z wielkimi Boxami żywieniowymi w której to dostarczają nam pożywienie. Są to przeważnie Hindusi. Każdy z nich powinien mieć logo firmy.



Zasady ograniczonego zaufania

1. Nie wpuszczaj do domu obcych, zwłaszcza kiedy jesteś sama.
2. Nie trzymaj na wierzchu torby, pieniędzy, kosztownych rzeczy.
3. Nie podejmuj szybko i bez konsultacji żadnych zobowiązań, nie zawieraj umów.



Babciu nie daj się wykorzystać!

Gra sytuacyjna: dostawca pizzy

Autor: Tadeusz Górski

Bardzo popularne i wygodne stały się zakupy w internecie oraz zamawianie różnych dostaw, np. jedzenia do domu, jak również nawiązywania znajomości w mediach społecznościowych, na forach dyskusyjnych, czatach, w czasie których ujawniamy wiele informacji o sobie.

Dostawy do domu to wygoda, ale niestety łączą się z pewnymi zagrożeniami wynikającymi z konieczności otwarcia drzwi, wpuszczenia dostawcy do domu, pokwitowania przesyłki, spotkania z nieznanym, podania adresu, swoich danych itp. Znajomości zawarte w sieci też mogą przynieść wiele rozczarowań, a nawet zagrożeń.

Dla dorosłych – kradzieży, oszustw, przestępstw matrymonialnych, dla młodzieży – pedofilii, narkotyków, sekt itp.

Osobom mieszkającym samotnie, a zwłaszcza starszym może się przydarzyć później wiele niemiłych rzeczy, bo jest okazją do różnego rodzaju nadużyć, kradzieży, „rekomendowania” mieszkania złodziejom, akwizytorom, przestępcom matrymonialnym itp.

Potrzebna jest prewencja, edukacja, ostrożność, wiedza nt procedury zachowania, kiedy podejrzewamy, że sytuacja za chwilę stanie się niebezpieczna lub padniemy ofiarą oszustwa.

Ten mikro projekt to KAMPANIA NA RZECZ OSTROŻNOŚCI. Nic tak przekonująco nie uczy jak kazus, czyli animacja sytuacji wziętej z życia, w której może dojść do przestępstwa na szkodę osób starszych. Taką formą jest zainicjowanie gry sytuacyjnej (przedstawienia), które symuluje dostawę niezamówionej pizzy. Gra może mieć różne warianty, np. nieznanemu poznany w sieci, masażysta, usługodawca napraw domowych, akwizytor, listonosz itp.

Ten projekt to także mini konkurs literacki. Dalsze przygody Pani Zofii i chłopaka od pizzy można opisywać i publikować w wydawnictwach senioralnych jak również „odstawiać” w kabaretach i kółkach teatralnych, które funkcjonują w organizacjach senioralnych.

Przykładowy scenariusz. Gry sytuacyjna pt. Internetowo dostawca pizzy

Drrrrr! -dzwonek do drzwi.

Starsza pani otwiera drzwi i widzi młodego uśmiechniętego chłopca w firmowym uniformie znanej marki kulinarnej z torbą termiczną w ręku.

- Przywiozłem pizzę! – mówi chłopak.

- Ale ja nie zamawiałam pizzy! -odpowiada Pani Zofia.

- Szanowna Pani, czy nazywa się Zofia Nowak i to jest adres: Kwiatowa 275 m.185?

- Tak, ale....

-No to wszystko się zgadza. Mam dostarczyć pizzę hawajską z ananasem, szynką i podwójnym serem.

- Nie proszę pana, powtarzam, że to jakaś pomyłka. Ja nie zamawiałam pizzy.

- Chwileczkę, zadzwonię do szefa i spytam co mam robić. Dzwoni i markuje rozmowę w sprawie pomyłki w adresie zamówienia.

wienia... m.in. odpowiada:

- Szeffie, nie mam co jej wieść z powrotem, pizza wystygnie, trzeba ją po prostu wyrzucić do śmieci. Więc??? Chwilę słucha...
- Pani Zofio, mam dla Pani świetną wiadomość. Szef funduje Pani świetną pizzę hawajską na koszt firmy i życzy smacznego!
- Tak? Starsza Pani jest uradowana. Uwielbia pizzę, ale nigdy nie zamawiała jej do domu bo jest dla niej za droga.
- Ale ja jestem samotna, nie zjem takiej wielkiej pizzy, może w takim razie zje Pan ze mną, zrobię herbatkę.
- No skoro poznaliśmy się w tak niecodziennych okolicznościach, a Pani jest taka miła to chętnie skorzystam z zaproszenia. Wspólnie stworzymy scenariusze dalszego ciągu

Scenariusz I. Pani Zofia udaje się do kuchni, szuka noża do krojenia pizzy, robi herbatę, a chłopak penetruje szybko szafki, wyciąga pieniądze, dokumenty, kosztowności. Po czym dostaje „ponaglący telefon od szefa” i znika.

Scenariusz II. Przyjęcie przy pizzy i herbatce trwa długo, bo pani Zofia jest samotna, rzadko kto ją odwiedza, a jeszcze rzadziej wyraża zainteresowanie jej zdrowiem, życiem, radzeniem sobie z kłopotami dnia codziennego.

Chłopak umie z zainteresowaniem słuchać, umiejętnie kieruje rozmową, wyraża zainteresowanie, troskę, wypytuje o różne sprawy, o zdrowie, rodzinę, wyjazdy do sanatorium, czy jest ubezpieczona, kto dostarcza jej prąd, gaz, z jakiego banku korzysta, czy emeryturę przynosi jej listonosz, czy przelewają jej na konto, w jakim banku itp.

W każdej sprawie komentuje stosowane przez Panią Zofię rozwiązania, dzieli się cennymi informacjami, wyraża opinie o wybranych usługodawcy i doradza korzystniejsze rozwiązania.

Rozstają się w przyjaźni jak babcia z kochanym wnuczką, ale po pewnym czasie zaczynają Panią Zofię nachodzić różni akwizytorzy z nachalnymi propozycjami usług, produktów leczniczych, dochodzi też do kradzieży w mieszkaniu, które nie nosi znamion włamania itp. dziwne zdarzenia.

Od Redakcji:

Nasza gra sytuacyjna „Internetowy dostawca pizzy” tak zainspirowała naszych czytelników, w tym wolontariuszy projektu Akademia Liderów 60+, że powstaje swoisty scenariusz serialu.

Jak potoczą się dalsze losy starszej pani i chłopca z domu dziecka, nie mającego rodziny?

Kolejne warianty zdarzeń, pozytywne i negatywne, jakie mogą być wynikiem zawartej znajomości wymyślają już sami uczestnicy gry wcielając się w postać Pani Zofii i chłopaka od pizzy.

To może być bardzo inspirujące, śmieszne, wzruszające lub smutne przedstawienie. Zawsze jednak pouczające.

Postać dostawcy pizzy może być zastąpiona każdą inną postacią i sytuacją, która przydarzyła się beneficjentom projektu z pośrednictwem internetu. Dziś kilka dalszych, niezwykle pouczających, wydarzeń z życia Pani Zofii i chłopca od pizzy, nadesłanych przez uczestników projektu. Autorzy trzech najlepszych scenariuszy otrzymują nagrody rzeczowe.

Dostawca pizzy. Scenariusz III.

(Kilka tygodni od wspólnej uczt.)

- Babciu dlaczego nie otwierasz? Babciu co się stało? – Marek wpada do mieszkania i widzi leżącą na podłodze nieprzytomną Panią Zofię. Ma ranę na głowie, więc Marek tamuje krew i dzwoni na pogotowie.

Dobrze, że drzwi nie były zamknięte i mogłem wejść – krzyczy do słuchawki ponagląjąc przyjazd karetki.

Lekarz z pogotowia udzielił Pani Zofii pierwszej pomocy i przeprowadza wywiad.

- Chyba zasłabłam, zakręciło mi się w głowie i jedynie co pamiętam to, że upadając uderzyłam się o kant stołu- mówi słabym głosem Pani Zofia. Boże, gdyby nie Marek....

- Zabieramy Panią do szpitala na obserwację, ale myślę, że najgorsze mamy za sobą. Chyba zapomniała Pani wziąć leków na nadciśnienie.

A ten młody człowiek, to bohater, uratował Pani życie, przychodząc tu w odwiedziny i natychmiast wzywając pomoc.

Dostawca pizzy. Scenariusz IV.

- Witaj Mareczku, dawno u mnie nie byłeś, a ja upiekłam twoją ulubioną szarlotkę.

- Dzień Dobry Babciu, przepraszam ale nawaliło się na mnie tyle spraw, że biegam po mieście jak oszalały.

- Co się stało i za czym ty biegasz.?

- Ten krwio pijca, właściciel domu już trzykrotnie podnosił mi czyn za ten nędzny pokój na poddaszu, a teraz kiedy nie przyjąłem kolejnej podwyżki wyrzucił mnie jak psa z domu. Walizkę zdeponowałem na dworcu i szukam lokum.

- Mareczku, czas z tym skończyć. Ja mam przecież trzy-pokojowe mieszkanie, sam widzisz, że coraz trudniej mi jest samej mieszkać, robić zakupy, sprzątać, remontować sprzęty, więc wprowadź się do jednego z pokoi i będziesz miał gdzie mieszkać, a ja na co dzień pomoc i opiekę.

- Babciu kochana, na prawdę mógłbym zamieszkać z Tobą w tym pięknym i doskonale położonym mieszkaniu? O niczym bardziej nie mógłbym marzyć.

- Oczywiście, ja będę się czuła bezpiecznie, Ty będziesz miał blisko do pracy, w miarę sił coś ugotuje, coś upiekę i będziesz wreszcie miał dom. Kocham Cię jak wnuczka.

Jeszcze tego wieczora Marek zamieszkał u Babci Zofii.

Dostawca pizzy. Scenariusz V.

Kilka miesięcy wspólnego mieszkania było dla Marka i Babci okresem spokoju, dobrobytu i namiastką szczęśliwej rodziny.

Marek po pracy robił zakupy, sprzątał, woził Panią Zofię do lekarza, a ona gotowała obiady, jakich nigdy nie jadł, piekła ulubione ciasteczka, razem oglądali telewizję i rozmawiali o życiu.

W dniu imienin Pani Zofii Marek kupił piękny bukiet róż, ulubione perfumy Babci i po pracy przyszedł do domu.

- Babciu, mamy dodatkowego gościa, chciałem Ci przedstawić Patrycję, moją dziewczynę.

Babcia popatrzyła na wypindrzoną młodą kobietę, z tatuażem na ręce, grubym makijażem, w tandetnej, wyzywającej sukience. To nie jest materiał na żonę – pomyślała, ale nie chcąc psuć nastroju powitała serdecznie gości.

Patrycja zaczęła wpadać do domu Babci regularnie. Ledwie burknęła „dzień dobry” po czym korzystała z łazienki, pozostawiając mokre ręczniki i brudną wannę, bez pardonu sięgała do lodówki biorąc na co miała ochotę, prała swoje rzeczy, zostawiała brudne naczynia w zlewie itd.

Pani Zofia próbowała rozmawiać delikatnie o tym z Markiem, ale ten zakochany po uszy wszystko bagatelizował.

Pewnego razu Patrycja zasiedziała się u Maraka i doszli oboje do wniosku, że po nocy nie może wracać do położonego na peryferiach domu, bo okolica niebezpieczna.

Teraz już często pomieszkiwała w mieszkaniu Pani Zofii,

której spokój, przestrzeń, poczucie bezpieczeństwa topniało z dnia na dzień, za to przybywało obowiązków.

Dostawca pizzy. Scenariusz VI.

Pewnego razu wpadła niespodziewanie do Zofii jej przyjaciółka Barbara. Znając jej zamiłowanie do porządku, zdumiała się na widok bałaganu, niepozmywanych naczyń, ponieważ wierzących się po krzesłach ubrań.

Jeszcze większy szok przeżyła widząc wychodzącą z łazienki niemal gołą młodą osobę, która nawet nie powiedziała „dzień dobry”, tylko w pośpiechu ubrała się i szybko wyszła.

Obchód mieszkania utwierdził Barbarę w przekonaniu, iż mieszkają tu co najmniej dwie obce osoby.

Widząc ogromne zawstydzenie i bezradność Zofii, zrobiła herbatę i powiedziała:

- A teraz wszystko mi dokładnie opowiedz, co się tu dzieje.

Usłyszawszy opowieść o Marku i Patrycji popadła w głęboką zadumę.

- Droga Zofio, dobrze się zastanów, co robisz. Nie wygląda to dobrze, a będzie tylko coraz gorzej. Przestań się łudzić, że zyskałaś rodzinę. Zlikwiduj to póki nie jest za późno.

Będziesz na stare lata popychłem i służącą w swoim własnym domu.

Dostawca pizzy. Scenariusz VII.

Pewnego razu Patrycja wpadła i od progu krzyczy, że jest głodna.

- Wybacz, bardzo się dziś źle się czułam, nic nie ugotowałam, Marek dziś musiał dłużej zostać w pracy i przyniesie zakupy dopiero wieczorem.

Patrycja wyjęła z lodówki ostatnie dwa jajka, zrobiła sobie jajecznicę, sama zjadła, nie pytając nawet chorej Zofii, czy nie zrobić jej herbaty, kupić leki itp.

Pani Zofia cierpiała w skrytości, nie chcąc burzyć szczęścia Marka, którego już pokochała jak wnuczkę.

Jednak narastały w niej coraz większe obawy zarówno o przyszłość swoją jak i Marka. Nie miał już czasu dla Babci, wciąż był rozdrażniony i przepracowany, za to jego Patrycja miała się świetnie, panoszyła się coraz bardziej w mieszkaniu, traktując Babcię jak intruza lub służącą.

Zaczęło też Pani Zofii brakować pieniędzy, bo rachunki za wodę, prąd, gaz, telefon bardzo wzrosły, a młodzi jakoś nie kwapili się do partycypowania w kosztach. Marek zaczął też przebąkiwać o kredycie, który zamierzał zaciągnąć i przekonował Babcię do jego poręczenia.

Wyobrażenia Zofii o spokojnej starości u boku troskliwego Marka pękały jak bańka mydlana.

Dostawca pizzy. Scenariusz VIII.

Tuż przed Wielkanocą Patrycja przyszła pod nieobecność Marka i powiedziała:

- Babciu, jestem w ciąży, chcemy być z Markiem na stałe, stworzyć rodzinę, mieć dziecko, więc chyba rozumiesz, że w tym małym pokoiku będzie nam za ciasto.

Gdybyś przeniosła się do tego od podwórka, my zamieszkilibyśmy w stołowym, a dotychczasowy pokój Marka byłby przeznaczony dla dziecka, raczej zakomunikowała swoją decyzję niż poprosiła.

Pani Zofia aż zaniemówiła z wrażenia. Dziecko w domu, przenosiny do służbówki, nowa gospodyni wydająca polecenia – to było zbyt dużo jak na Panią Zofię.

- Marek to co innego, ale ty Patrycjjo, małe dziecko, ja mam

przenieść się do klitki i obsługiwać i utrzymywać całą rodzinę - wybacz, ale ja muszę sobie to przemyśleć, bo chyba na stare lata to zbyt duże zmiany w moim życiu.

Jak potoczą się dalsze losy Marka i Babci?

Dostawca pizzy. Scenariusz IX. Dziecko w rodzinie.

- Babciu, Babciu, będę miał córeczkę! Marek darł się od progu jak opętany, podskakiwał, pisał, rzucił się w ramiona Babci, obracał ją jak w tańcu, całował, ścisnął.

Eksplodacja radości, a właściwie nieokiełznanej euforii spowodowała, że Babcia zaniemówiła.

Jej nie dane było przeżyć takiej radości chociaż całe życie marzyła o macierzyństwie.

Póki mąż żył rozważali adopcję dziewczynki z domu dziecka, ale zaczął ciężko chorować i w końcu odszedł. Dziewczynka została oddana innej rodzinie zastępczej.

Samotna Zofia długo nie mogła się pozbierać, a kiedy w końcu powróciła do sprawy adopcji innego dziecka, z którym się zaprzyjaźniła usłyszała, że jest sama, więc nie będzie mogła stworzyć dziecku pełnej rodziny i prawdziwego domu, ponadto jest za stara, po przejściach i takim osobom dzieci do adopcji się nie oddaje. Kolejne rozczarowanie i kolejne traumatyczne dla obu stron rozstanie z dzieckiem, dla którego chciała być mamą.

Babciu, babciu, nie cieszysz się? - Marek machał jej przed nosem długą harmonijką wydruku USG. Popatrz to moja córeczka. Na Twoją część będzie się nazywała Zosia.

Marek szalał ze szczęścia. Sam wychowany w domu dziecka już oczami wyobraźni widział swoją trzypokoleniową rodzinę przy wspólnym wigilijnym stole.

Gwar, młodzi, dziecko to całkiem nowe doznanie, ale jakże często Zofia marzyła właśnie o takim domu.

- Popatrz Babciu, kupiłem białe buciki z wełny z różowymi bąbelkami. Jak je zobaczyłem na wystawie, nie mogłem się powstrzymać.

Pani Zofia znowu się zamyśliła. Za jej czasów płęć dziecka akuszerka obwieszczała w czasie porodu, a tu jeszcze nie widać dobrze brzucha, a rodzice znają płęć nienarodzonego dziecka.

Ona też kiedyś wystawała przed witrynami sklepów z towarami dla niemowląt, a nawet wchodziła i stojąc dumnie obok innym młodych mam kupowała śpioszki, kaftaniki, aby później.... oddać je do domu dziecka.

Oprzytomniawszy, zawołała.

- Czyś ty chłopie zwariował?. Dziecka nie ma a ty kupujesz buciki!!!. ofuknęła Marka, ale tak naprawdę zaczynał udzielać się jej jego nastrój. Zapomniała już o impertynencjach Patrycji. Cóż kobieta w ciąży ma prawo mieć fanaberie.

Pokaż ten wynik Marku. Nic na nim nie widzę, wszystko zamazane.

Jak to zamazane Babciu?. To tutaj to bijące serce, a to tu, wskazał nieśmiało inne miejsce zamazanej fotografii, to świadczy że to dziewczynka. Zosia, Zosienka, Sofia – rozumiesz Babciu?

Będiesz Babcią, a właściwie Prababcią!!!

Będą miała prawdziwą wnuczkę i w dodatku Zosię! - z dumą pomyślała Pani Zofia.

Długo w nocy nie mogła usnąć. Utrata spokoju, nowa gospodyni w domu, harmider, płacz w nocy, choroby, pieluchy, kupki. To wszystko ją przerażało. Czy starczy jej sił na ustawiczne kompromisy i tak daleko idące zmiany w swoim życiu?

Ale... maleńka Zosia, ufna, radosna, z pięknymi oczami niewinnego, bezbronnego dziecka- to największe marzenie jej życia. Za jeden taki uśmiech dałaby się pokroić.

Co przyniesie los?



BABCIU, DZIADKU ĆWICZ Z NAMI



Autor: Bożena Borys



RUCH JEST DOBRY NA WSZYSTKO!!!

- Sprzyja utrzymaniu dobrej kondycji psychofizycznej
- Przeciwdziała depresji
- Buduje więzi społeczne, nawiązywanie kontaktów
- Buduje autorytet u wnuków
- Promuje zdrowy tryb życia
- Zastępuje wiele leków, w tym antydepresantów

Z nami możesz ćwiczyć w domu, w parku, na plaży, w sali gimnastycznej, na basenie, w ogródku jordanowskim, podwórku, a nawet na balkonie, tarasie, itp.

BABCIU, ZAIMPONUJ SWOJĄ FORMĄ!!!



Dowcipny i przystępny Poradnik „Fitness Babci” zainspiruje Cię do nowych ćwiczeń, zabaw z seniorami, dziećmi, domownikami i przyjaciółmi.

Przekaż go innym SENIOROM.



Babciu, Dziadku ćwicz z nami

Autorka: Bożena Borys

RUCH JEST DOBRY NA WSZYSTKO!!! To niekwestionowana zasada dobrego zdrowia i samopoczucia.

Lekarze zalecają ruch w każdym schorzeniu, w każdej niedyspozycji nawet o charakterze psychicznym.

Niemal każda forma rehabilitacji zawiera element zajęć fizycznych.

Tymczasem seniorzy najchętniej spędzają czas w domu, przed telewizorem, z książką w ręku lub na leżaku.

Seniorom często trudno jest zdecydować się na wyjście z domu, a tym bardziej podjęcie regularnych ćwiczeń.

Wolontariusze Akademii Liderów powinni inspirować zarówno swoje otoczenie senioralne jak i dzieci do jakiegokolwiek wysiłku fizycznego, bowiem:

- Sprzyja utrzymaniu dobrej kondycji psychofizycznej - powoduje większą ruchliwość stawów, lepsze dotlenienie mózgu, przeciwdziała otyłości, nadwadze, nadciśnieniu;
- Przeciwdziała depresji – ruch, zwłaszcza na świeżym powietrzu odrywa myśli od przyczyn depresji, pozwala optymistyczniej spojrzeć na świat.
- Buduje więzi społeczne, nawiązywanie kontaktów- ruch grupowy, nordic walking, gimnastyka w plenerowych siłowniach, które pojawiają się w wielu parkach, miejscach zabaw dzieci itp. tworzy grupy nieformalne, buduje przyjaźnie, inspirowanie do organizowania wycieczek.
- Buduje autorytet u wnuków – ćwicząca babcia/dziadek, to dobry wzorzec dla dzieci, które zbyt dużo czasu spędzają przed komputerem. Wspólne zajęcia babci/dziadka i wnuków to wspaniała zabawa i dobry wzorzec.
- Promuje zdrowy tryb życia – wszystkim potrzebna jest świadomość i inspiracja dla zdrowego trybu życia.
- Zastępuje wiele leków, w tym antydepresantów.

Nawet lekarze twierdzą, że ruch może zastąpić w sposób naturalny wiele leków, oszczędzając przy tym wątrobę, nerki, chroniąc żołądek od nadmiaru chemii i przeciwdziałając interakcji leków przepisywanych bez koordynacji geriatry, przez niezależnie funkcjonujących specjalistów.

Projekt przewiduje wydanie prostego, zrozumiałego dla każdego poradnika, z ręcznymi rysunkami grafika, w dowcipny sposób wciągającego do zabawy postaci ulubionych zwierząt. Nawet dzieci nie umiejące czytać sięgną po niego z uwagi na ilustracje. To powoduje zainteresowanie poradnikiem, przyciąga wzrok, dobrze nastraja do czytania i stosowania.

Maskotki lubią zarówno dzieci jak i osoby dojrzałe, tak więc „obecność” ulubionych bohaterów takich jak tygrysek, Reksio itp. na zajęciach przyniesie radość i zachęci do ćwiczeń.

Wolontariat dla hospicjów domowych – warsztaty dla nieformalnych opiekunów

Autor: Bogusław Berezowski

Autor projektu ma osobiste wieloletnie doświadczenia w opiece nad przewlekle chorą osobą. Teraz po Jej odejściu chce przekazać swoje doświadczenia i wspierać opiekunów, którzy opiekują się w domach chorymi lub chcą bezinteresownie pomagać osobom obcym, nie mającym ze strony rodziny należytego wsparcia.

W Polsce brakuje miejsc w zakładach opiekuńczo-leczniczych i domach pomocy społecznej. Są co prawda prywatne domy opieki, ale wiele z nich działa bez rejestracji u wojewody, w związku z czym nie podlega żadnej kontroli, gwarantującej bezpieczne standardy opieki. Dlatego opiekę osobom starszym zapewniają w ogromnej mierze najbliżsi. Najczęściej są to współmałżonkowie bądź dzieci, które czują potrzebę sprawowania opieki nad bliskim samodzielnie, jednak często potrzebują różnego rodzaju wsparcia w tym zakresie. W Polsce – wg różnych źródeł – jest ok. miliona opiekunów domowych. Najczęściej są to osoby w wieku 60+, często same borykające się z problemami zdrowotnymi. Trzeba pamiętać, że problem ten będzie narastał gdyż nasze społeczeństwo jest jednym z najszybciej starzejących się w Unii Europejskiej.

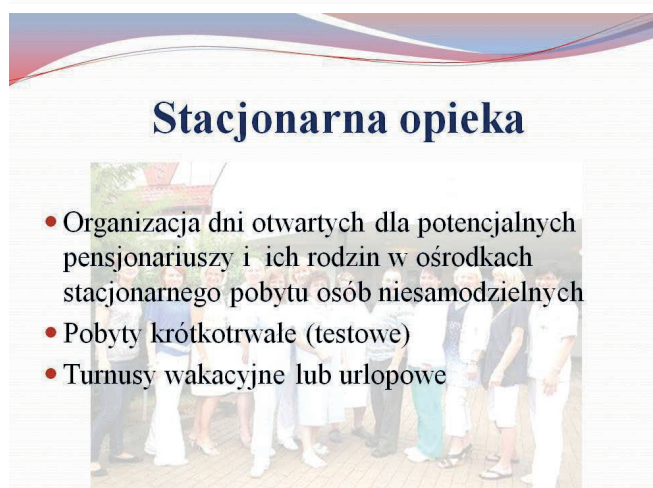
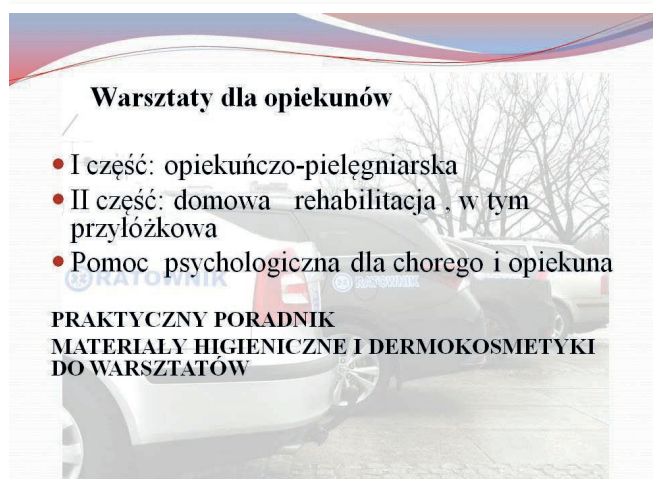
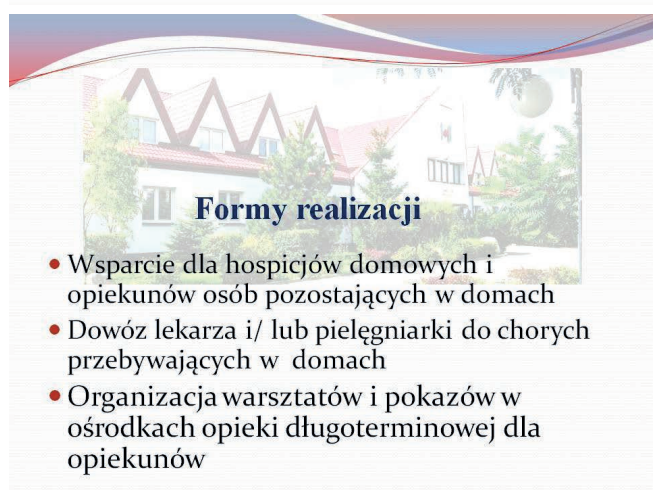
Projekt zakłada tworzenie wolontariatu dla hospicjów domowych i dostarczanie praktycznej wiedzy i umiejętności w opiece. Będzie polegał na spotkaniach dyskusyjnych w Klubie wolontariusza oraz przeprowadzeniu dwóch bezpłatnych warsztatów dla opiekunów domowych w profesjonalnym ośrodku opieki długoterminowej w Warszawie.

Warsztaty poprowadzą specjaliści – pielęgniarka/opiekunka, fizjoterapeuta oraz psycholog. Warsztat ma charakter praktyczny – składa się z trzech części: opiekuńczo-pielęgniarskiej, rehabilitacyjnej i psychologicznej. Program obejmuje takie zagadnienia jak: toaleta chorego w łóżku, odżywianie osoby chorej (w tym formy odżywiania pozaustrojowego – jeśli są konieczne), dostosowania wyposażenia domu, zespół stresu opiekuna oraz porady jak skorzystać z przysługujących uprawnień i in.

Podczas warsztatu opiekunowie otrzymują materiały drukowane zawierające:

- praktyczne porady ułatwiające im zastosowanie zdobytej wiedzy w domu w opiece nad starszym bliskim, materiały informacyjno-poradnikowe, które ułatwiają skorzystanie z pomocy w zakresie opieki (np. wypożyczenie sprzętu, pomoc pielęgniarki domowej, etc.)
- **PORADNIK w formie broszury**

W zestawach dla uczestników są również materiały higieniczne dedykowane osobom starszym (produkty żywnościowe/materiały higieniczne i kosmetyczne)



Dekalog opiekuna – teoria i praktyka. Warsztaty technik pielęgnacyjno - opiekuńczych.

Autor: Dorota Kotowska

Z populacji ponad miliona osób niesamodzielnych w Polsce, jedynie część przebywa w zakładach opiekuńczych, natomiast ponad połowa to pacjenci zdani na opiekę osób bliskich, z reguły współmałżonka, często także będącego seniorem niepełnosprawnym.

Opieka nad pacjentem obłożnie chorym, którego pielęgnacja, rehabilitacja lub zwyczajna higiena wymaga przemieszczania z łóżka na wózek lub do samochodu, a w codziennych czynnościach opiekuńczych -dźwigania, zmiany opatrunków, pampersów i wielu innych czynności jest dla niewprawnego członka rodziny opiekującego się takim pacjentem nie tylko bardzo trudne ale wręcz niebezpieczne.

Łatwo jest o upadek, który może pogorszyć stan pacjenta, a z opiekuna zrobić inwalidę.

Tak więc bardzo ważne jest aby osoba opiekująca się niesamodzielnym przyswoiła sobie pewne zasady, którymi będzie się kierować, a także umiejętności manualne i techniczne, które pozwolą jej sprawować opiekę w sposób bezpieczny a przy tym nie nadmiernie obciążający.

Projekt adresuje swoje działania zarówno do sfery psychicznej czyli wypracowania sobie określonej filozofii życia z osobą niesamodzielną, jak również do sfery praktycznej, tj. zminimalizowanie wysiłku i ryzyka przy czynnościach pielęgnacyjnych i rehabilitacyjnych oraz zasad korzystania ze środków komunikacji w towarzystwie chorego.

Projekt zostanie zrealizowany w dwóch blokach:

-teoretycznym, tj. prelekcji nt. chorób przewlekłych i problemów opiekuńczych i uprawnień,

-praktycznym, tj. warsztatów, na których uczestnicy nauczą się jak opiekować się osobą chorą/niepełnosprawną w domu. Nabędą podstawowe umiejętności pielęgniarstwa (ćwiczenia na manekinach i osobach z grupy szkoleniowej) jak zmiana pościeli, higiena osobista, mycie głowy, zmiana opatrunków, pampersów, karmienie, ubieranie, sadzanie itp. oraz co można zmienić w domu aby bezpiecznie opiekować się chorym.

Uczestnikom warsztatów zostanie przekazana wiedza praktyczna i teoretyczna dotycząca opieki, zostaną też poinformowani jak pielęgnować chorego aby nie powstały odleżyny, nie było zakrzepicy ani obrzęków.

Potrzebny sprzęt zostanie użyty z zasobów zakładu Fundacji (łóżka materace p/odleżynowe, fotele kąpielowe, baseny do mycia głowy, materiały reklamowe, ulotki, instruktaże, filmy video. Dodatkowo uczestnicy otrzymają informacje, z jakiej pomocy może korzystać chory i rodzina, jak o to się starać.



Każda zmiana miejsca pobytu wymaga umiętności

- Przemieszczanie chorego leżącego w obrębie mieszkania,
- Dowożenie na zabiegi, rehabilitację
- Korzystanie z komunikacji miejskiej, specjalistycznej
- Zmiana pozycji, karmienie toaleta,



Nawet proste zabiegi wykonywane na pacjencie leżącym lub niepełnosprawnym wymagają znajomości technik

- Zabiegi higieniczne na niepełnosprawnych leżących
- Odżywianie
- Przemieszczanie pacjenta na wózek inwalidzki
- Mycie głowy leżącego pacjenta itp. czynności higieny, np. kąpanie na specjalnych noszach, krzesłach



Szkolenia / Warsztaty



Jak radzić sobie w codziennej pielęgnacji

Jak zapobiegać odleżynom i urazom

Święconka dla ubogich i niesamodzielnych



Autor: Małgorzata Kłosowska

Pomoc żywnościowa świąteczna Wielkanoc



- Badamy potrzeby seniorów
- Dokonujemy zakupów i konfekcjonowania paczek
- Rozwozimy paczki potrzebującym

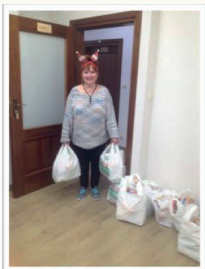


Pomoc przy drobnych pracach porządkowych w domach podopiecznych przez grupę „Czyścik”

WIOSENNE PORZĄDKI



Praca Wolontariuszy | Transport | Robienie paczek



**Organizujemy
Wielkanoc dla
potrzebujących.**



Święconka dla ubogich i niesamodzielnych

Autorka: Małgorzata Kłosowska

Skala potrzeb pomocy osobom starszym jest ogromna i ma ona charakter ciągły, wciąż przybywa osób samotnych, odrzuconych, których trzeba wspierać.

Zbliżają się Święta Wielkiej Nocy, a to dla samotnych seniorów trudny czas, w którym pomoc wolontariuszy jest potrzebna. Jak nakazuje polska tradycja przygotowania do świąt to sprzątanie mieszkania, zakupy, palemka, święconka, pisanki.

Niestety osoby niepełnosprawne i samotne o niskich dochodach nie będą mogły pozwolić sobie na godne spędzenie świąt i kupno nawet podstawowych artykułów spożywczych. Części z nich nie uda się nawet posprzątać mieszkań w związku z brakiem potrzebnych art. czystościowych, z których rezygnują przeznaczając wszystkie środki finansowe na żywność oraz leki. Wielu z nich brak sił nie pozwoli posprzątać domu, tak aby cieszyć się pełną radością ze Świąt Wielkiej Nocy. Mogą jednak liczyć na wolontariuszy, także osoby starsze pomagające w myśl „starszy, starszemu dla starszego”.

Projekt przewiduje przygotowanie analizy potrzeb seniorów i lokalizowanie potrzebujących nie wychodzących z domu, transport zakupionych artykułów spożywczych i czystościowych załadunek i rozładunek.

Zorganizowanie grupy wolontariuszy, którzy przygotują z zakupionych produktów paczki, dostarczą je potrzebującym, pomogą w drobnych pracach porządkowych przygotowujących dom seniora do świąt oraz wykonają drobne przedmioty nadające świąteczny nastrój np. palemki, koszyczki do święconki, serwetki o motywach świątecznych.

Produkty spożywcze oraz czystościowe zostaną przez wolontariuszy posegregowane, zostaną sporządzone paczki dla seniorów i dostarczone do domów. Grupa wolontariuszy zorganizowała mini klubik „Czyścik” który będzie działał w okresie przedświątecznym. Jego cel to pomoc przy drobnych pracach porządkowych. Wolontariusze to osoby w wielu 60+ więc pomoc ich jest ograniczona ale niezbędna do bieżącego posprzątania mieszkania np. odkurzenie dywanów, starcia kurzy, zmiany pościeli. Pomocy w zmianie firanek, przygotowania drobnych potraw świątecznych oraz pisanek.

Wszystkie te prace wykonywane wspólnie przez wolontariuszy przyniosą wartość dodaną w postaci spełnienia się w niesieniu pomocy innym w tak wspaniałym okresie jakim jest okres przedświąteczny, a osoby obdarowane pomocą odyskają wiarę w ludzi, którą gdzieś utracili, a czas spędzony w domu z grupą wolontariuszy na pewno będą wspominać długi czas.



BRYDŻ

Akademia
Liderów 60+OCHOTNICY
WARSZAWSKY

Autor: Andrzej

Klub Mieszkańca Spółdzielni „Górczewska” ul. Doroszewskiego 5

Sekcja Brydżowa oferuje:



- Warsztaty brydża dla początkujących pod kierunkiem doświadczonych szkoleniowców
- Doskonalenie lub odświeżenie swoich umiejętności
- Rozgrywki lokalne, osiedlowe i warszawskie
- Możliwość realizowania swoich pasji, poznania nowych ludzi, zawiązania nowych przyjaźni i grup wsparcia

Zagraj z nami mikro projekt Akademii Liderów 60+



Brydż to rozrywka:

- Rozwijająca i aktywizująca intelektualnie
- Ćwicząca pamięć i koncentrację
- Sprzyjająca integracji środowiska
- Tworząca nieformalne grupy towarzyskie
- Atrakcyjne spędzanie wolnego czasu,
- Włączenie się w życie sąsiedzkie.



Oferta dla zaawansowanych graczy

- Brydż sportowy
- Mecze i turnieje lokalne, dzielnicowe i warszawskie
- Udział w rozgrywkach krajowych i zagranicznych



Graj z nami – tworzymy klub brydżowy

Autor: Andrzej Chyliński

Zakończeniu aktywności zawodowej często towarzyszy ograniczenie aktywności w kontaktach społecznych.

Projekt GRAJ Z NAMI ma na celu stworzenie nowych warunków sprzyjających integrowaniu grupy mieszkańców i tworzeniu grup towarzyskich, ze szczególnym uwzględnieniem seniorów. W ramach projektu możliwości w zakresie integracji i tworzenia grup towarzyskich będą zwiększane poprzez:

1. stworzenie warunków do nauczania podstawowych umiejętności związanych z grą w brydża porównawczego,
2. umożliwienie doskonalenia umiejętności związanych z pasją do konkurowania i zwyciężania w ramach gry w brydża porównawczego,
3. powiększanie kwalifikacji i poziomu gry w brydża porównawczego poprzez możliwość uczestnictwa w zawodach brydżowych i rozgrywkach brydżowych dostarczających wyniki bezpośrednio po turnieju i udostępniających informacje do analizy wyników rozegranych rozdań (dla potrzeb samokształcenia) niezależnie od miejsca przebywania,
4. dostarczenie materiałów informacyjnych i pomocy naukowych służących doskonaleniu umiejętności.

Celem projektu jest:

1. zorganizowanie i uruchomienie nowego środowiska informacyjnego ułatwiającego podnoszenie umiejętności i kompetencji w zakresie gry w brydża porównawczego poprzez:
 - zastosowanie elektronicznego rejestrowania rezultatów gry w brydża porównawczego,
 - natychmiastowe obliczanie wyników uczestników gry oraz
 - publikowanie tych informacji w Internecie.
2. przeprowadzenie klubowego turnieju brydżowego,
3. Przyciągnięcie do sekcji brydżowej nowych uczestników zainteresowanych nauką gry w brydża.
4. Dwukrotne zwiększenie liczby zawodów brydżowych organizowanych w Klubie Mieszkańca.

Współpracę w realizacji projektu zadeklarowała Spółdzielnia Mieszkaniowa „Górczewska”, która gwarantuje prawidłową gospodarkę zakupionym do projektu sprzętem elektronicznym i oprogramowaniem, które ułatwia podnoszenie umiejętności i kompetencji w zakresie gry w brydża porównawczego poprzez zastosowanie elektronicznego rejestrowania rezultatów gry w brydża porównawczego, natychmiastowe obliczanie wyników uczestników gry oraz udostępnianie tych informacji w Internecie.



Graj w zielone – gra sytuacyjna

Autor: Fundacja Emeryt

Na 20 lecie istnienia Fundacji „EMERYT” postanowiliśmy wpisać się w dziedzictwo narodowe poprzez realizację własnego projektu pn. ZAPISAC W PAMIĘCI POKOLEŃ ROK 2012 - 20 DĘBÓW NA DWUDZIELSTOLECIE, które zasadziliśmy w parkach m. st. Warszawy.

Lokalizację dębów wskazywały Urzędy Dzielnic – Wydziały Ochrony Środowiska oraz Dyrekcja Ogrodu Botanicznego w Powsinie. Zakup drzewek, transport i sadzenie wykonywała na nasze zlecenie firma ogrodnicza wskazana przez Urząd Miasta Warszawy.

Uroczysty charakter sadzeniu dębów nadawaliśmy poprzez zaproszenie młodzieży szkolnej, dzieci i przedstawicieli władz dzielnic. Pielęgnowaliśmy je przez pierwsze 2 lata aby przetrwały susze i dobrze się zakorzeniły. Cieszy nas, że ładnie rosną, a jesienią się żółdzą. Marzeniem naszym jest aby było ich coraz więcej gdyż taka jest potrzeba czasu. Warszawa coraz piękniej się rozwija, coraz więcej rozbudowuje i zabudowuje, niekiedy wycinając drzewa i niszcząc zieleń. Dla równowagi ekosystemu niezbędne staje się sadzenie silnych trwałych drzew – dębów, które pochłaniają CO2 dostarczają tlen mieszkańcom, zaś w upalne dni dadzą cień chroniąc przed słonecznym udarem.

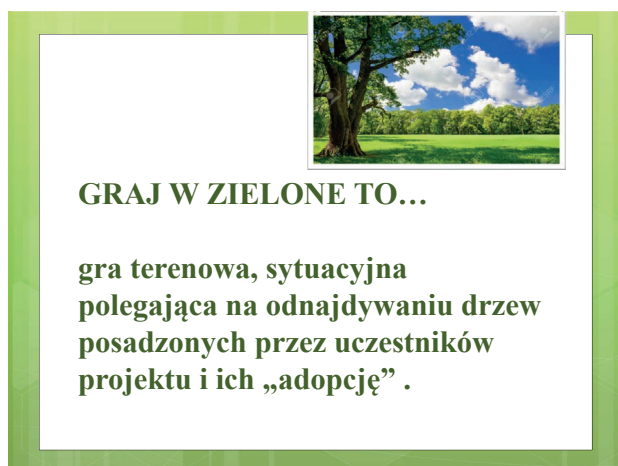
W ramach tego projektu chcemy reaktywować ideę DĘBÓW POMNIKÓW dokumentującą aktywność obywatelską oraz upowszechnić i prowadzić edukację ekologiczną jako niezbędny warunek do przetrwania ludzkości.

Zasady gry

1. Odnajdź je w terenie.
2. Przyślij na adres e-mail: **seniorzy@fundacja-emeryt.org** wspólne zdjęcie z dębem. Umieścimy je na naszej stronie WWW. Zamieść krótki opis (gdzie, kiedy, kto jest autorem).
3. Wybierz i polub ten dąb lub dęby którymi chcesz się opiekować.
4. Powiadom o tym wyborze Fundację „EMERYT” drogą mailową na adres e-mail: **seniorzy@fundacja-emeryt.org** lub telefonicznie (22) 6204044.
5. W ten sposób masz szansę zostać Miłośnikiem Przyrody i Ochrony Środowiska Naturalnego.
6. Fundacja „EMERYT” zorganizuje spotkanie uczestników gry oraz przygotuje miłe niespodzianki.

Na stronie www utworzymy galerię ze zdjęciami nadesłanymi przez uczestników gry i opiszemy ich aktywność.

W ramach podziękowania oraz zawiązania więzi przyjacielskich i międzypokoleniowych Fundacja „EMERYT” będzie zapraszała ich na specjalne spotkania, organizowane cykliczne, podczas których opowie o swojej działalności oraz przekaze miłe niespodzianki.



GRAJ W ZIELONE TO...

gra terenowa, sytuacyjna polegająca na odnajdywaniu drzew posadzonych przez uczestników projektu i ich „adopcję”.



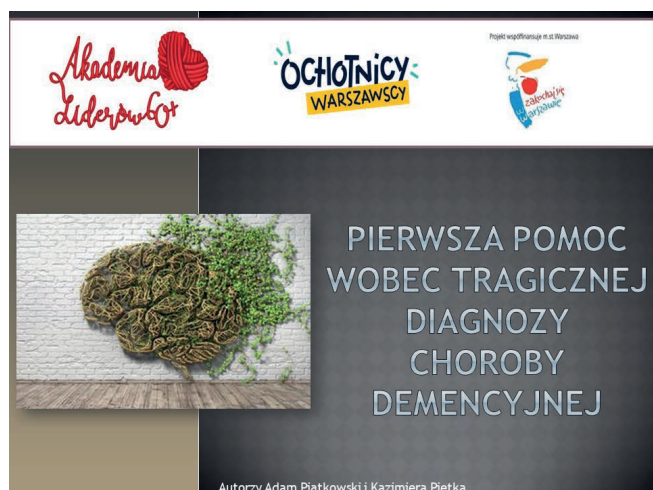
Odnajdź w terenie posadzone dęby. Przyślij wspólne zdjęcie z dębem na adres e-mail:

seniorzy@fundacjaemeryt.org

Weź pod opiekę wybrane dęby, zadbaj o nie.



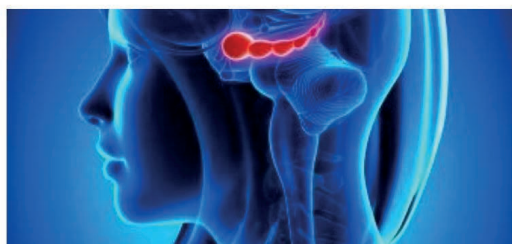
Zostań Miłośnikiem Przyrody i Ochrony Środowiska Naturalnego.



- Gdzie szukać pierwszej pomocy?
- Od czego zacząć rehabilitację i organizację życia wokół chorego
- Ochrona prawna chorego i rodziny



GDZIE SZUKAĆ PROFESJONALNEJ
DIAGNOSTYKI I POMOCY?



PORADNIK

PRAKTYCZNY PRZEWODNIK DLA
RODZIN I OSÓB, U KTÓRYCH
WYSTĄPIŁO
POGORSZENIE FUNKCJI
POZNAWCZYCH
WYSTĘPUJĄCYCH W
CHOROBY DEMENCYJNE

Pierwsza pomoc wobec tragicznej diagnozy choroby demencyjnej

Autorzy: Adam Piątkowski, Kazimiera Piętka

Nasz stan zdrowia i naszych bliskich może ulec z dnia na dzień gwałtownej zmianie.

Co robić gdy zaczynają się nam nagminnie przydarzać dziwne zachowania, których sami nie umiemy uzasadnić lub zaniepokoi nas dziwne zachowanie bliskiej osoby?

Gdzie szukać profesjonalnej diagnostyki i jak poradzić sobie z szokiem wywołanym tragiczną diagnozą choroby otępiennej?

Gdzie szukać pierwszej pomocy, od czego zacząć rehabilitację chorego i meblowanie od nowa własnego życia opiekunów, rodziny? Na jakie formy pomocy i wsparcia finansowego można liczyć ze strony państwa, samorządu, opieki społecznej- to pytania jakie, nasuwają się każdej rodzinie i każdemu choremu, u którego zdiagnozowano Chorobę Alzheimera lub podobną chorobę otępienną. Jakie środki prawnej ochrony są dla takich chorych dostępne?

Pomoże opiekunom w tym wyzwaniu praktyczny przewodnik dla rodzin i osób, u których wystąpiło pogorszenie funkcji poznawczych występujących w chorobach otępiennych, w tym w chorobie Alzheimera.

Opracowano wiele poradników w formie książkowej które zawierają szczegółowe opisy zagadnień związanych z występowaniem problemów otępiennych. Nie istnieje przewodnik, który wskazuje jak reagować na występujące problemy oraz w jakiej kolejności i do kogo należy się zwracać aby uzyskać diagnozę. Tej mikro projekt odpowiada na to zapotrzebowanie i wypełnia luki w systemie pomocy.

W proponowanym przewodniku, który będzie wskazywał właściwą drogę postępowania w celu uzyskania diagnozy i wdrożenia leczenia, znajdują się również wytyczne postępowania w celu uzyskania ochrony prawnej osoby z otępieniem jak również uzyskania praw do wsparcia i pomocy przez struktury samorządowe, oraz w ramach ubezpieczenia NFZ. Przewodnik pozwala na zrozumienie sygnałów zaburzeń typowych dla chorób otępiennych w trzech fazach choroby oraz opisuje problemy dnia codziennego i wskazuje prawidłowe zachowania oraz zalecenia czego unikać. Jest przeznaczony zarówno dla osób chorych na wczesnym etapie choroby oraz dla opiekunów.

Poradnik stanowi formę pomocy dla bieżącego poradnictwa dla osób zgłaszających się po poradę lub na konsultację z chorym oraz dla warsztatów zajęciowych z opiekunami osób z chorobami otępiennymi. Jest dystrybuowany bezpłatnie.



Mówię i śpiewam poprawnie

Autorka: Maria Surawska

Wszystkie nasze marzenia mogą stać się rzeczywistością, jeśli mamy odwagę je realizować” - powiedział Walt Disney. Każdy ma jakieś niezrealizowane marzenia i pasje z dzieciństwa, wielokrotnie odnoszące się do kariery artystycznej. Osoby starsze odkrywają w sobie z wiekiem różne talenty artystyczne, muzyczne, poetyckie. Często jednak mają problemy z doбором prawidłowych słów, prawidłową fonacją głosu, co prowadzi do wielu schorzeń górnych dróg oddechowych, często nieodwracalnych, powodujących pogarszającą się dykcję, modulację oraz trudności w wysławianiu się, co może dla niektórych stanowić poważną barierę w komunikacji międzyludzkiej, powodując separacje w społeczeństwie. Problemy z komunikacją powodują, że osoby starsze zamykają się w sobie, nie zabierają głosu w dyskusjach, obawiając się śmieszności gdy zabraknie im słów lub nie będą umiały wyrazić swoich myśli. Natomiast dla wszystkich pragnących rozwinąć ukryty potencjał artystyczny – śpiew, recytacja, płynna, piękna polszczyzna te dysfunkcje stanowią poważną barierę.

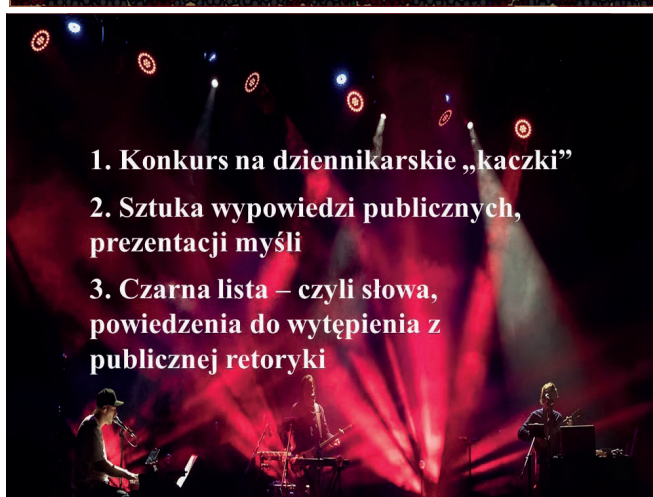
Powyższy projekt zakłada zorganizowanie 8 spotkań trwających 1 godz. 30 min., ze szczególnym zwróceniem uwagi na emisję mówioną (dykcja, artykulacja) oraz śpiewaną. Uczestnikami projektu będą słuchacze UTW i mieszkańcy Wesołej w liczbie ok. 20 -25 osób. W czasie warsztatów słuchacze będą mieli możliwość z zapoznaniem się z wieloma profesjonalnymi ćwiczeniami wokalnymi z wykorzystaniem instrumentu klawiszowego oraz rzutnika multimedialnego, wykorzystywanego jako pomoc dydaktyczna do prowadzenia zajęć.

Warsztaty polegać będą także na wychwytywaniu z retoryki publicznej kolokwializmów, mowy slangu, naleciałości obcojęzycznych, nadużywania idiomów, kaleczenia polskiego języka, a także mowy agresywnej, raniącej uczucia innych.

Projekt zostanie zrealizowany w Szkole Podstawowej w `Warszawie – Wesołej, w której Uniwersytet Trzeciego Wieku wynajmuje salę.

Uwieńczeniem warsztatów muzycznych będzie krótki pokaz artystyczny – konkurs recytatorski wszystkich uczestników projektu (dla zwycięzców przewidziane są drobne nagrody) oraz wspólny koncert uczestników chóru UTW.

Konsultacji warsztatu wokalnego udzieli absolwentka Muzykologii i Podyplomowych Studiów Logopedii UKSW oraz UMFC w Warszawie.





CZYTELNI DLA OSÓB NIEDOWIDZĄCYCH



- Czytanie/słuchanie czytania
- Klub dyskusyjny
- Miejsce przyjazne seniorom
- Wypożyczenie audiobooków
- Odwiedziny, zainteresowanie problemami do rozwiązania

BIBLIOTEKA PRZYJEDZIE DO DOMU

- Wolontariusze przywiozą audiobooki
- Nauczą obsługi
- Przywiozą albumy i książki dla czytających
- Pomogą wybrać ciekawe pozycje czytelnicze



ŻYCIE Z KSIĄŻKĄ/GAZETĄ

- Przeciwdziałają wykluczeniu
- Pozwala być na bieżąco w polityce, sporcie, kulturze
- Umila czas



Mobilna biblioteka dla niedowidzących i niesamodzielnych

Autorka: Urszula Barysz

Osoby niedowidzące, niewidome jak również niepełnosprawne fizycznie skazane na przebywanie w domu, a tym bardziej w łóżku, mają z istoty ograniczone możliwości korzystania z rozrywek, dóbr kultury, imprez kulturalnych.

Bezczynność, samotność, brak ruchu i wysiłku umysłowego oraz nuda to pierwszy krok do depresji, a także stopniowego zaniku niektórych funkcji mózgu.

Zawsze pozostają w takim przypadku książki, ale dla osób z dysfunkcjami wzroku, ta miła rozrywka jest także niedostępna. Ponadto po książkę trzeba udać się do biblioteki, co stanowi dla niektórych osób barierę nie do pokonania.

Do takich osób adresowany jest projekt „Mobilna biblioteka...” która przychodzi do pacjenta. Możliwe są różne formy realizacji projektu.

Doprowadzanie przez wolontariuszy osób niewidomych ale sprawnych fizycznie na wspólne zajęcia do siedziby Fundacji, gdzie będzie możliwość wspólnego słuchania tekstów czytanych przez lektora oraz możliwość podjęcia dyskusji nt dzieł będących przedmiotem prezentacji, ich autorów, okoliczności w jakich powstały, inspiracji towarzyszących autorom itp.

Stworzenie miejsca przyjaznego, w którym można porozmawiać, napić się herbaty, zjeść ciastko a także posłuchać dzieł literatury lub muzyki.

Biblioteka „dochodząca” polega na dostarczaniu osobom nie wychodzącym z domu książek zarówno w formie drukowanej, które wolontariusz czyta choremu, jak i w formie elektronicznej do odsłuchiwania przez słuchawki lub mikrofon.

Wolontariusze dostarczają pacjentom książki, albumy oraz audiobooki, wyszukują pożądane pozycje literatury lub poezji, uczą obsługi.

Z urzędzeń mogą korzystać także członkowie rodziny, np. wnuki.

Przy okazji, w czasie wizyty wolontariusze diagnozują inne potrzeby chorego, kupują leki, zamawiają wizyty lekarzy, przygotowują i podają niewielki posiłek, wyrzucają śmieci.

Same odwiedziny są już dla chorego wielkim wsparciem, a dodatkowe zajęcia urozmaicają czas i pozwalają na chwilowe oderwanie się od problemów dnia codziennego.

Rozmowa, słuchanie dzieł, zainteresowanie drugiego człowieka jest dla chorego uwięzionego w domu wielkim wsparciem.

Wydawnictwa projektu Akademia Liderów 60+

Niezwykle ważną, bo trwałą wartością dodaną projektu Akademia Liderów 60+ realizowanego przez Fundację „Ogólnopolskie Porozumienie Uniwersytetów Trzeciego Wieku” i Partnerów projektu są wydawnictwa - artykuły w prasie senioralnej, poradniki, biuletyny, prospekty, plakaty, instrukcje itp.

Stanowią także niezbędną w każdej akcji społecznej promocję i reklamę.

Zachęcamy czytelników do zapoznania się z artykułem pt. *Urlop wytchnieniowy – wciąż oczekiwana forma wsparcia opiekunów osób niesamodzielnych*, będący formą ewaluacji mikro projektu AL60+ pt. **Chwila wytchnienia dla opiekuna osób niesamodzielnych**, drukowanym w Panoramie UTW SGH nr 2/2019. Autor podchodzi do zagadnienia szerzej pokazując szanse i zagrożenia dla powodzenia takich rozwiązań.

Wersja elektroniczna Panoramy UTW SGH znajduje się na www.fundacjaoputw.pl i www.sgh.waw.pl.



Zebrane doświadczenia będą zapewne pomocne w poszukiwaniu i opracowywaniu rozwiązań systemowych opieki nad osobami niesamodzielnymi przez opiekunów nieformalnych czyli najczęściej współmałżonków lub innych członków rodziny, często także niemłodych i z własnymi niepełnosprawnościami, a więc wymagających wsparcia i pomocy.

Artykuł zwraca też uwagę na niezwykle ważny etap przygotowania psychologicznego obu stron korzystających z takich urlopów, aby postrzegały one oferowane formy wsparcia jako szansę i rozrywkę, bez lęku i poczucia zagrożenia obecnego status quo.

Projekt współfinansuje m.st. Warszawa

POLSKIE STOWARZYSZENIE POMOCY OSOBOM Z CHOROBA ALZHEIMERA

Co 3 sekundy u kogoś na świecie pojawia się demencja

Demencja - choroba cywilizacyjna

W zastraszającym tempie rozwijają się w Polsce i na świecie choroby demencyjne, stopniowo lecz skutecznie wykluczające pacjentów z aktywnego życia.

Diagnoza choroby demencyjnej to także szok dla rodziny, bowiem zdaje sobie sprawę z tego, że obecne, niepokojące zjawiska i dziwne zachowania bliskiej osoby to dopiero początek i z czasem może być tylko gorzej.

Czeka ich gruntowne przemeblowanie całego życia rodzinnego i osobistego oraz dodatkowe wydatki na zapewnienie specjalistycznej opieki.

Warto pamiętać, że przypadki zdiagnozowane i leczone to zaledwie wierzchołek góry lodowej. Większość pacjentów, zwłaszcza w początkowym stadium choroby nie jest ani zdiagnozowana ani rehabilitowana, bowiem albo nie mają takiej możliwości albo objawy choroby są lekceważone w rodzaju „bo stary człowiek tak ma...”

Szczęśliwcy, którzy już w początkowym stadium choroby trafiają pod opiekę specjalistów i troskliwej rodziny, znoszą chorobę lepiej i łagodniej.

Znacznie złagodzić objawy i spowolnić rozwój choroby może bowiem właściwa opieka i szybko podjęta rehabilitacja, ale z istoty jest to zagadnienie bardzo trudne.

Warsztaty i poradnictwo

Fundacja ORPEA, Partner projektu Akademii Liderów 60+, zaprasza na **BEZPŁATNE WARSZTATY** dla rodzin/opiekunów domowych

- Opiekujesz się leżącym bliskim w domu?
- Przygotowujesz się na powrót seniora ze szpitala?
- Chcesz poznać podstawy opieki nad osobą starszą?

NAUCZYSZ SIĘ

- W jakiej pozycji myć i karmić podopiecznego
- Jak zapobiegać odleżynom i odwodnieniu
- Jak bezpiecznie przemieszczać osobę starszą
- Jak pomagać przy poruszaniu się by uniknąć upadków

Podczas warsztatu, **Wolontariusz Akademii Liderów 60+**, który przez ponad 15 lat opiekował się chorą żoną w domu, podzieli się z uczestnikami swoją wiedzą i doświadczeniem w zakresie możliwości uzyskania pomocy przez opiekunów domowych.

SERDECZNIE ZAPRASZAMY

WYBIERZ termin (sobota w godz. 10.00-15.00) **6 KWIEŚNIA** **14 WRZEŚNIA**

Klinika rehabilitacyjna MAZOWIA
ul. Mazowiecka 6/8, Warszawa
Więcej informacji o nas na nowej stronie internetowej:
www.orpea.pl/mazowia-rehabilitacja

ZAPISZ SIĘ na warsztaty
 22 888 59 01
 mazowia@orpea.pl

Fundacja

Fundacja

Poradnik dla opiekunów domowych

Różne potrzeby, różne formy pomocy

Nie ma definicji najlepszej formy pomocy osobie starszej. Dokonując wyboru trzeba bowiem wziąć pod uwagę stan zdrowia, poziom samodzielności, indywidualne potrzeby, ale również możliwości czasowe, zdrowotne i ekonomiczne rodziny. Pierwsze pytanie, na które muszą sobie odpowiedzieć bliscy seniora potrzebującego stałego wsparcia brzmi: „Czy zdecydować się na opiekę w warunkach domowych czy pobyć w domu opieki, zapewniając całonocną opiekę?” Przygotowanie się do roli domowego opiekuna to duże wyzwanie - oznacza często reorganizację życia zawodowego i rodzinnego oraz konieczność nabycia podstawowej wiedzy i umiejętności związanych z troską nad chorym. Trzeba zacząć od właściwego urządzenia mieszkania: łóżko wyposażone w barierki lub regulowane łóżko rehabilitacyjne, materac przeciwoleżynowy, specjalne krzesło do wykonywania toalety, wózek inwalidzki.

SPRZĘT MOŻNA WYPOŻYCZYĆ - informacje na stronach:
www.hospicjum.warszawa.pl/hospicjum-domowe/wypożyczanie-sprzetu
www.wsmila.pl
www.medistuff.pl
www.cdwp.caritas.pl
www.niepełnosprawni.pl

Usługi pielęgniarstwa w domu

Chorym przebywającym w domu, którzy wymagają profesjonalnych świadczeń pielęgniarstwa, przysługują pomocy pielęgniarstwa. Można z niej skorzystać wypełniając deklarację wyboru pielęgniarstwa POZ w przychodni lub zgłaszając się telefonicznie bądź osobiście w gabinecie pielęgniarstwa.

Pielęgniarstwo długoterminowe to pomoc dla osób, które wymagają intensywnej pielęgnacji czy leczenia: odleżyn lub ran przewlekłych. Ta forma opieki wymaga kwalifikacji na podstawie skali Barthel, określającej stopień samodzielności chorego i przysługuje osobom, które otrzymały lub lekarz prowadzący ze szpitala oraz kierowanie (na odpowiednim druku) od lekarza ubezpieczenia zdrowotnego lub lekarza prowadzącego. Wymagana jest kwalifikacja pielęgniarstwa środowiskowego/rodzinnego. Pielęgniarstwo długoterminowe może trwać do czasu, gdy nie obejmuje osób uzależnionych, w ostrej fazie choroby psychicznej.

Wielkim zainteresowaniem i uznaniem cieszą się zajęcia warsztatowe oraz poradnictwo, prowadzone zarówno przez profesjonalistów - psychologów, rehabilitantów jak i osoby, które pozyskały wiedzę i doświadczenie poprzez wieloletnią opiekę nad niesamodzielnym członkiem rodziny.

Uczestnicy warsztatów i wizyt w ośrodkach opiekuńczo-leczniczych oprócz aktywnych zajęć otrzymują wydawnictwa, poradniki mogące służyć im, ale także wielu kolejnym zainteresowanym.

Warsztaty, porady i wymiana doświadczeń prowadzone są w ośrodkach stacjonarnego pobytu oraz w trakcie tzw. dni otwartych.

ZAPROSZENIE

W dniu 23 września 2019 r. w godz. 12.00-14.00 w Centrum Aktywności Miedzypokoleniowej przy ulicy Nowolipie 25B prezentować będziemy mikro projekty Akademii Liderów 60+.

Zapraszamy!

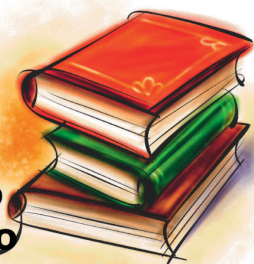
MIĘDZYNARODOWA KARTA PRAW OSÓB Z DEMENCJĄ

*„Mogę
godnie żyć z
demencją”*

1.
Potrzebuję
kontaktu z
lekarzem, który
oceni czy mam
demencję.



2.
Potrzebuję
dostępu do
informacji o
demencji aby,
wiedzieć czego
się spodziewać.



3.
Potrzebuję wsparcia
w samodzielnym
życiu i aktywności,
tak długo jak to
możliwe.



4.
Chcę decydować
o opiece i
wsparciu, które
otrzymuję.



5.
Potrzebuję
najodpowiedniejszej
opieki na każdym
etapie rozwoju
mojego stanu.



6.
Należy traktować mnie z
szacunkiem i zapewnić
opiekę osób, które mnie
znają.



7.
Szanuj mnie za to kim
jestem - nie
dyskryminuj mnie z
jakiegokolwiek
powodu.



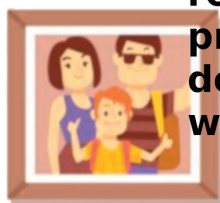
8.
Potrzebuję
dostępu do
lekarstw i
leczenia.



9.
Póki mogę
decydować, chcę
ustalić jak będą
wyglądały
ostatnie dni
mojego życia.



10.
Chcę aby moja
rodzina i
przyjaciele
dobrze mnie
wspominali.



Pełnomocnik Prezydenta m. st. Warszawy ds. Kobiet

Powołałem Radę Kobiet oraz Pełnomocniczkę ds. Kobiet - Katarzynę Wilkołaską-Żuromską. Dzięki temu prace nad realizacją programu WarszawaDlaKobiet będziemy kontynuowali przy wsparciu ekspertek, które pomogą również w przygotowaniu strategii na rzecz kobiet – informuje Prezydent m. st. Warszawy Rafał Trzaskowski.

Do zadań pełnomocnika będzie należeć m. in. opracowanie strategii realizacji programu na rzecz kobiet. Ma też inicjować działania „ze szczególnym wyróżnieniem działań dotyczących podnoszenia standardów usług medycznych, promocji zatrudnienia i aktywizacji zawodowej, ochrony kobiet przed przemocą oraz równouprawnienia kobiet we wszystkich dziedzinach życia”.

Obok powołania pełnomocnika oraz rady, kolejne punkty programu „WarszawaDlaKobiet” to zbudowanie „łańcucha pomocy” dla ofiar przemocy, zwiększenie programu in vitro, wprowadzenie programu szczepień profilaktycznych pod nazwą „HPV 12” oraz zapewnienie dostępu do ginekologa „bez klauzuli sumienia” w placówkach miejskich.

Do zadań Pełnomocnika będzie należało opracowanie i wdrażanie kompleksowego programu na rzecz kobiet, mającego na celu podnoszenie standardów usług i dostępności opieki zdrowotnej dla kobiet w Warszawie, koordynowanie działań komórek organizacyjnych Urzędu i organizacji pozarządowych w tym zakresie, monitorowanie działań związanych z ochroną kobiet przed przemocą oraz dostępności wsparcia psychologicznego i prawnego.

Pełnomocnik i Rada w swoim programie działania uwzględnią zagrożenia:

Prowadzenie działań na rzecz równych praw, szans i możliwości kobiet i mężczyzn, promocji zatrudnienia i aktywizacji zawodowej kobiet oraz równouprawnienia we wszystkich dziedzinach życia, a w szczególności upowszechnianie wiedzy na temat sytuacji i działalności kobiet, wspieranie udziału kobiet w życiu publicznym i kulturalnym, przeciwdziałanie dyskryminacji ze względu na płeć oraz organizowanie akcji społecznych, szkoleń, debat i konferencji promujących ideę równouprawnienia we wszystkich dziedzinach życia.

Przygotowywanie cyklicznych raportów o sytuacji kobiet w Warszawie oraz przygotowywanie projektów programów działań służących poprawie materialnych, społecznych i kulturalnych warunków ich życia, a także przedstawianie Prezydentowi m.st. Warszawy raportów o realizacji zadań oraz analiz, wniosków, ocen i propozycji wynikających z zadań Pełnomocnika.

Stała współpraca z Warszawską Radą Kobiet, w tym organizacja cyklicznych spotkań o charakterze konsultacyjno-doradczym oraz powoływanie w razie potrzeb grup zadaniowych do wykonania niektórych zadań oraz zlecanie przeprowadzenia ewaluacji miejskiego programu na rzecz kobiet, ekspertyz i badań.

Koordynowanie działań związanych z możliwością pozyskiwania środków z funduszy europejskich na realizację przez m.st. Warszawa programów na rzecz kobiet.

Z wielką radością informujemy Partnerów i wolontariuszy projektu Akademii Liderów 60+, że w skład Warszawskiej Rady Kobiet została powołana m.in. Krystyna Lewkowicz pełniąca wiele ważnych ról w polityce senioralnej Warszawy i kraju.

- Jako członek Rady ds. Kobiet będę inicjowała działania związane z rynkiem pracy dla kobiet, walki z przemocą w rodzinie oraz prawami kobiet o szczególnych potrzebach, tj. chorych przewlekle, niepełnosprawnych fizycznie oraz godnej opieki długoterminowej dla kobiet, które nie mogą już samodzielnie prowadzić gospodarstwa domowego – deklaruje Krystyna Lewkowicz.

Członkinie Rady ds. Kobiet reprezentują wyższe uczelnie, instytucje naukowe, organizacje pozarządowe i firmy, co rokuje bogactwo warsztatowe form działania.

Opr. Florian Kott

Warsztaty Lalkarskie





Dekalog Opiekuna

1. **POSTAW NA SAMODZIELNOŚĆ** - Przyjmij zasadę aby pomagać tylko tyle ile potrzeba, lecz nie wyręczać tam gdzie nie jest to konieczne.

Aktywizacja pacjenta to jeden z najważniejszych elementów opieki długoterminowej, dlatego staraj się angażować chorego w jak najwięcej czynności dnia codziennego (jedzenie, ubieranie się, toaleta oraz drobne obowiązki typu podlewanie kwiatów w doniczkach).

2. **STOP ODLEŻYNOM I PRZYKURCZOM** – częsta zmiana pozycji i właściwa higiena (w tym częsta zmiana pieluchomajtek) mogą zapobiec niebezpiecznym i zgubnym w skutkach problemom.
3. **MENU MA ZNACZENIE** – dieta powinna być urozmaicona; ogranicz cukier i pokarmy ciężkostrawne (tłuste, smażone), podawaj 4-5 posiłków dziennie i pamiętaj o dużej ilości płynów.
4. **KARMIE NIE LUBI LEŻENIA** – pozycja siedząca ułatwia przedostanie się pokarmu do przewodu pokarmowego; pamiętaj by chorego karmić powoli i małymi porcjami.
5. **ŻYCIE TOCZY SIĘ POZA ŁÓŻKIEM** – nie pozwól by chory się „zależał” w miarę możliwości powinien być przesadzany na fotel czy wózek, czyli zmieniać pozycję i pomieszczenie, w którym przybywa.
6. **DZIAŁAJ NA ZMYŚŁY** – stymulowanie zmysłów poprzez oglądanie zdjęć, wystrój pokoju czy słuchanie muzyki nie tylko relaksuje, ale również przedłuża sprawność umysłową.
7. **NIE UNIKAJCIE LUDZI** – dla wspólnego dobra nie zamykajcie się na innych, kontakt z ludźmi jest bardzo ważny dla zachowania dobrego samopoczucia.
8. **DOM PRZECIWDZIAŁAJĄCY UPADKOM** – każdy upadek jest groźny, dlatego usuń zbędne meble, dywaniki, progi czy kable, zastąp wannę prysznicem, a w łazience zamontuj uchwyty.
9. **KOMUNIKACJA Z PACJENTEM** – każdy człowiek to inna historia, dlatego kontakt z chorym musi być dopasowany do jego zdolności komunikacyjnych, pamiętaj, że zbyt dużo pytań, poleceń, prośb czy stwierdzeń może stać się denerwującym szumem.
10. **PAMIĘTAJ O SOBIE** – opiekując się przewlekle chorym, pracujesz 24h na dobę, Tobie też należy się odpoczynek, dlatego proś o wsparcie i przyjmuj pomoc od innych, pomyśl o opiece domowej czy pobytach krótkoterminowych w ośrodkach leczniczo-opiekuńczych, gdzie podczas Twojego „urlopu” chory będzie przebywał pod fachową opieką.

Urlop wytchnieniowy przeciwdziała wypaleniu i syndromowi „stresu opiekuna”, poprawia jego odporność i kondycję psychofizyczną jak również poprawia jakość opieki.

Weź udział w projekcie „Chwila wytchnienia dla opiekuna”.

