

LETNI PROGRAM AKTYWIZACJI SENIORÓW

Stworzenie odpowiednich warunków, aby starzejące się społeczeństwo mogło zaspokoić swoje potrzeby, jest dużym wyzwaniem dla różnego rodzaju służb społecznych, w tym ośrodków pomocy społecznej. Dobrą okazją do podjęcia działań, mających na celu poprawę jakości życia osób starszych w lokalnym środowisku jest realizacja wakacyjnego programu aktywizacji seniorów. Poniżej przedstawiono przykładowy scenariusz takich działań.

Tytuł projektu	„Jesień – najpiękniejsza pora roku. Program aktywizacji seniorów”.
Grupa docelowa	seniorzy w wieku powyżej 60 lat, którzy wyrażą zgodę na udział w projekcie.
Czas realizacji projektu	ok. 4 miesiące.

DIAGNOZA PROBLEMÓW I POTRZEB

„Jesień życia” to okres, w którym większość osób napotyka na różnego rodzaju problemy, takie jak pogarszające się zdrowie i kondycja, mniejsza sprawność, utrata bliskich, znajomych oraz części rodziny czy partnera, zmiana statusu finansowego i społecznego w wyniku przejścia na emeryturę itp. Zarówno te rzeczywiste zmiany, jak i doświadczanie siebie jako kogoś niesamodzielnego, nie radzącego sobie, niepotrzebnego czy nieinteresującego może prowadzić do stopniowego unikania kontaktów seniora z innymi i w efekcie do rzeczywistego osłabienia umiejętności społecznych, a także do wycofania się osoby w wieku sędziwym z życiowych aktywności. Zanik więzi między samymi osobami starszymi oraz między seniorami a młodszymi pokoleniami utrudnia odnalezienie poczucia sensu na tym etapie życia i czerpanie satysfakcji z dotychczasowych dokonań.

Istnieje więc potrzeba działań, które zmniejszałyby marginalizację osób starszych w środowisku lokalnym, a także ułatwiały seniorom rozwijanie swojego potencjału i w efekcie wpływały na poprawienie jakości życia osób w wieku sędziwym. Realizacja projektu ma na celu aktywizację seniorów powyżej 60. roku życia poprzez stwarzanie możliwości uczestnictwa w życiu społecznym, zapewnienia okazji do rozwijania zainteresowań i pasji oraz dzielenia się własnymi zasobami.

CEL OGÓLNY

Poprawa jakości życia seniorów po 60. roku życia w środowisku lokalnym.

CELE SZCZEGÓŁOWE

- aktywizacja osób po 60. roku życia,
- wzmocnienie kondycji psychofizycznej seniorów,
- wzmocnienie umiejętności społecznych osób starszych,
- stworzenie okazji do wspólnego spędzania czasu osób w różnym wieku,
- zwiększenie poczucia przynależności seniorów do lokalnej wspólnoty,
- wzmacnianie poczucia własnej wartości i pewności siebie seniorów,
- zaspokojenie niektórych potrzeb psychologicznych osób starszych.

POMOCE/MATERIAŁY

- sale do przeprowadzenia zajęć z Pilatesu, terapii przez sztukę, spotkań z młodzieżą oraz grupy rozwojowej,
- materiały plastyczne, muzyczne i literackie do przeprowadzenia zajęć z arteterapii,
- maty do ćwiczeń gimnastycznych,
- sprzęt do odtwarzania muzyki,
- sprzęt komputerowy z bazą danych,
- sprzęt nagłaśniający,
- małe namioty ze stolikami na poszczególne punkty do gier w trakcie pikniku,
- gry planszowe,
- wydzielone miejsce do ćwiczeń gimnastycznych i zabaw integracyjnych w trakcie pikniku,
- sztalugi na wystawę prac plastycznych (pożyczone z MDK lub szkoły plastycznej),
- laptop i rzutnik do wyświetlania zdjęć,
- aparat fotograficzny,
- woda, drobny poczęstunek, apteczka, chusteczki,
- materiały promocyjne (plakaty, ulotki).

KADRA

- koordynator projektu i poszczególnych akcji (w tym wyznaczona do współpracy osoba w schronisku dla zwierząt, odpowiedzialna za bezpośredni kontakt z podopiecznymi),
- osoba do opracowania i uzupełniania bazy danych akcji „Bank Wzajemnej Pomocy”,
- grafik do opracowania strony promocyjnej projektu,
- instruktor zajęć metodą Pilatesa,
- instruktorzy zajęć arteterapii – trzy osoby,
- prowadzący grupę rozwojową dla seniorów – psycholog, trener,
- animator gier i zabaw towarzyskich,
- prowadzący ćwiczenia integracyjne w trakcie pikniku.

PLAN POSZCZEGÓLNYCH DZIAŁAŃ

1. Zebranie informacyjne poprowadzone przez koordynatora projektu i jego współpracowników. Podczas spotkania przedstawione zostaną ogólne cele i założenia programu, a także poszczególne zajęcia i akcje, w których beneficjenci będą mogli wziąć udział.

Propozycje zajęć dla uczestników projektu

- Akcja „Bank Wzajemnej Pomocy”.
- Akcja „Dom dla Przyjaciela”.
- Zajęcia z arteterapii (plastyczne/muzyczno-taneczne/literackie).
- Zajęcia z Pilatesu.
- Spotkania przy grach planszowych i towarzyskich.
- Grupa rozwojowa dla seniorów.

Beneficjenci projektu mogą zdecydować się na wzięcie udziału we wszystkich wyżej wymienionych działaniach lub tylko wybranych. Koordynator powinien upewnić się, że każdy z seniorów zna zasady udziału w projekcie i wyraża na nie zgodę. W trakcie spotkania uczestnicy będą również mogli wybrać jedną z propozycji zajęć arteterapeutycznych, w zależności od swoich zainteresowań oraz zadać prowadzącym pytania na temat realizacji samego projektu.

2. Akcja „Bank Wzajemnej Pomocy”.

Akcja polega na udzielaniu sobie wzajemnie przez uczestników projektu bezgotówkowej pomocy w formie konkretnych działań. Każdy z uczestników projektu określa kilka swoich umiejętności lub

czynności, które chętnie wykona dla kogoś innego (robienie na drutach lub szydełku, wyszywanie, uprawianie ogródka, gotowanie lub pieczenie, wykonywanie drobnych napraw w gospodarstwie domowym, wyprowadzanie zwierząt, usługi stolarskie, hydrauliczne, czytanie na głos, zakupy, pomoc w ramach konkretnych usług specjalistycznych itp.) i zostawia kontakt do siebie. Założenie akcji bazuje na wymianie „jeden na jeden” – za określoną usługę uczestnik ma obowiązek udzielić innej w ramach własnych możliwości, chyba, że osoba udzielająca wsparcia zrezygnuje z tego przywileju.

Akcja będzie działała przez cały okres trwania projektu lub dłużej.

3. Akcja „Dom dla Przyjaciela”.

Uczestnicy projektu w ramach współpracy z lokalnym schroniskiem dla zwierząt decydują się na zaopiekowanie jednym z czworonogów (psem lub kotem), poprzez zabranie go do domu lub poprzez zaprzyjaźnienie się z danym zwierzęciem i odwiedzanie go w schronisku. Pomoc seniora może polegać np. na zabieraniu psa na spacer, obdzielaniu kota pieszczotami czy mówieniu, czytaniu w jego obecności. Akcja bazuje na założeniu, że ważnym aspektem odnajdywania sensu w życiu jest poczucie, że wnosimy do świata coś ważnego, możemy być dla innych wsparciem lub inspiracją. Warto również pamiętać, że zaangażowanie się w relację ze zwierzęciem pozytywnie wpływa na nastrój, samopoczucie, a nawet zdrowie starszej osoby.

Akcja będzie działała przez cały okres trwania projektu, przy czym uczestnicy będą zachęceni do kontynuowania podjętej wcześniej opieki nad zwierzęciem również po zakończeniu projektu.

4. Zajęcia arteterapeutyczne.

Celem zajęć z arteterapii jest między innymi dostarczenie odbiorcom pozytywnych wrażeń, poprawa nastroju, obniżenie napięcia psychofizycznego, dostarczenie możliwości ekspresji ruchowej, muzycznej, plastycznej czy werbalnej, zaspokojenie niektórych potrzeb psychologicznych, integracja, poszerzenie wrażliwości na innych, a także wzmocnienie więzi społecznych. Program zajęć może obejmować różnego rodzaju ćwiczenia i improwizacje ruchowe przy muzyce (choreoterapia), wykonywanie prac plastycznych różnymi metodami z koncentracją na samym procesie twórczym (plastykoterapia) czy wspólne czytanie prozy lub poezji i podejmowanie próby wyrażania siebie poprzez słowo w bezpiecznym środowisku (biblioterapia). Każdy z uczestników projektu decyduje się na jeden tematyczny blok zajęć z terapii sztuką w zależności od swoich preferencji czy zainteresowań.

Zajęcia będą odbywały się raz w tygodniu przez cały okres trwania projektu i będą trwały ok. 120 minut.

5. Pilates dla seniorów.

Ćwiczenia metodą Pilates są bardzo bezpiecznym sposobem dbania o zdrowie i kondycję psychofizyczną. Zajęcia prowadzone w trakcie projektu zostaną dodatkowo dostosowane przez trenera dla grupy osób po 60. roku życia, z indywidualnym podejściem do każdego seniora. Aby wziąć udział w zajęciach, uczestnicy muszą przedstawić zaświadczenie od lekarza o braku przeciwwskazań do ćwiczenia.

Zajęcia w ramach projektu będą odbywały się dwa razy w tygodniu po ok. 60 minut (16 spotkań podczas trwania całego projektu).

6. Spotkania przy grach planszowych i towarzyskich.

Zajęcia mają na celu zagospodarowanie czasu wolnego, a także integrację międzypokoleniową – w spotkaniach wezmą udział zarówno bezpośredni beneficjenci projektu, jak i zaproszona przez koordynatorów młodzież w wieku 12-16 lat. Każde z zajęć składać się będzie z dwóch części – pierwszej, w której prowadzący zaproponuje uczestnikom jedną z popularnych gier planszowych lub towarzyskich oraz drugiej, w której sami uczestnicy podzielą się ze sobą swoimi ulubionymi grami.

W ramach projektu odbędzie się 8 spotkań trwających po ok. 120 minut.

7. Grupa rozwojowa dla seniorów.

Zajęcia będą odbywały się raz w tygodniu, a tematyka spotkań obracać się będzie wokół tematu „Drzewo genealogiczne”. Każdy z uczestników projektu będzie miał okazję opowiedzieć w bezpiecznym, życzliwym otoczeniu o losach swojej rodziny i swoich ważnych doświadczeniach życiowych oraz zobrazować je w formie pracy plastycznej – drzewa genealogicznego swojej rodziny. Prowadzący zaprosi uczestników do odnalezienia zasobów w swoich doświadczeniach, odszukania wspólnych z innymi członkami grupy lub ich bliskimi korzeni lub podobnych historii rodzinnych, a także dostrzeżenia wyjątkowości każdej rodziny. W trakcie zajęć zaproponowane zostaną również elementy metod relaksacyjnych, a powstałe w trakcie zajęć prace plastyczne zostaną (za zgodą uczestników) przedstawione podczas pikniku dla lokalnej społeczności.

W trakcie projektu odbędzie się w sumie 8 spotkań grupy rozwojowej, każde z nich będzie trwało ok. 150 minut.

8. Piknik dla lokalnej społeczności przygotowany przez uczestników projektu.

W trakcie pikniku przedstawione zostaną efekty pracy każdej z grup, pracujących metodami terapii przez sztukę (wystawa prac plastycznych, krótki pokaz choreograficzny, odczytanie wiersza/opowiadania), a także kilka propozycji ćwiczeń gimnastycznych. Na kilku stanowiskach będzie można zagrać w wybraną przez uczestników projektu „planszówkę”, a animator zaprosi gości do zabaw integracyjnych. Centralnym punktem programu będzie pokaz zdjęć, dokumentujących pracę seniorów podczas akcji i niektórych zajęć oraz wypowiedzi kilku uczestników projektu (ochotników – zarówno osób starszych, jak i uczestniczących w zajęciach uczniów) na temat swoich doświadczeń. Każdy gość, niezależnie od wieku, będzie mógł również dokonać bezgotówkowej wymiany dóbr materialnych (ubrań, zabawek, sprzętów domowych, drobnych mebli) oraz dopisać się do akcji „Bank Wzajemnej Pomocy”.

WSPÓŁPRACA

Poniżej przedstawiono propozycje podmiotów w środowisku lokalnym, z którymi można nawiązać współpracę podczas realizacji projektu wraz z przykładami charakteru tej współpracy:

- Parafie – miejsce, informowanie o akcji, współorganizacja.
- Uniwersytet Trzeciego Wieku – współorganizacja, promocja, miejsce, wsparcie merytoryczne (instruktorzy zajęć, prowadzący spotkania z gramami itp.).
- Kluby seniora – promocja, miejsce, współorganizacja.
- Lokalne liceum – miejsce, promocja, pozyskanie uczniów do uczestnictwa w spotkaniach towarzyskich oraz wolontariuszy do pomocy podczas organizacji pikniku dla lokalnej społeczności.
- Ośrodki zdrowia – promocja, propagowanie akcji wśród pacjentów.
- Schronisko dla zwierząt – partner akcji „Dom dla Przyjaciela”, miejsce, pomoc merytoryczna związana z opieką nad zwierzętami.
- Organizacje pozarządowe mające w statucie zapisane cele dotyczące np. promocji zdrowia, poprawę jakości życia osób w wieku emerytalnym, integracji społeczności lokalnej – kadra (np. prowadzący grupę rozwojową), pomoc w ubieganiu się o dotacje na przeprowadzenie akcji, współfinansowanie (np. fundacje lokalne, gmina), instruktorzy (pilates, arteterapia).
- Dom kultury/centrum kultury – zapewnienie materiałów plastycznych, sztalug, sprzętu muzycznego, przestrzeni, współorganizacja, instruktorzy (arteterapia).
- Centrum fitness – instruktor dla seniorów.

- Urząd gminy – miejsce, finansowanie, współorganizowanie.
- Media lokalne – promocja akcji, honorowy patronat.
- Lokalne centrum wolontariatu – pomoc kadrowa przy promocji akcji, dodatkowa pomoc przy realizacji (np. projekt graficzny materiałów promocyjnych, opracowanie i uzupełnianie bazy danych akcji „Bank Wzajemnej Pomocy”).
- Firmy prywatne – sponsoring, pomoc materialna.

HARMONOGRAM ZADAŃ

Poszczególne działania	Terminy realizacji działań	Proponowane podmioty odpowiedzialnych za działanie
Wyznaczenie koordynatora projektu	Dwa miesiące przed realizacją akcji	OPS
Pozyskanie wolontariuszy, instytucji współpracujących, podpisanie umów wolontariuszy oraz umów o współpracy	Dwa miesiące przed realizacją akcji	OPS, instytucje współpracujące
Projekt graficzny plakatu, ulotek, strony internetowej akcji, druk materiałów promocyjnych	Dwa miesiące przed realizacją akcji	Wolontariusze, zatrudniony grafik
Uzyskanie, jeśli to konieczne, wszelkich potrzebnych zezwoleń	Miesiąc przed realizacją akcji	OPS
Rekrutacja instruktorów, prowadzących, ewentualne podpisanie umów z osobami prowadzącymi	Co najmniej na miesiąc przed rozpoczęciem realizacji akcji	Koordynator projektu
Organizacja miejsc na realizację akcji	Przed rozpoczęciem realizacji projektu	OPS we współpracy np. ze szkołą, domem kultury, urzędem gminy, schroniskiem dla zwierząt

Poszczególne działania	Terminy realizacji działań	Propozycje podmiotów odpowiedzialnych za działanie
Promocja akcji (rozwieszenie plakatów, roznoszenie ulotek, umieszczenie informacji na stronach internetowych, kontakt z mediami, informowanie klientów OPS w trakcie spotkań z pracownikami socjalnymi)	Miesiąc przed rozpoczęciem realizacji projektu	Wolontariusze, OPS, instytucje i organizacje współpracujące, np. ośrodki zdrowia, organizacje pozarządowe, parafia
Organizacja potrzebnego sprzętu, zakup materiałów	Dwa tygodnie przed realizacją akcji	Koordinator akcji, wolontariusze, organizacje współpracujące
Zebranie informacyjne projektu	1 lipca, 10.00-12.00	OPS, koordinator
Akcja „Bank Wzajemnej Pomocy”	1 lipca-27 sierpnia (z możliwością przedłużenia)	Koordinator, osoba odpowiedzialna za bazę danych
Akcja „Dom dla Przyjaciela”	1 lipca-27 sierpnia (z możliwością przedłużenia)	Koordinatorzy, schronisko
Zajęcia metodą pilates	Każdy wtorek i czwartek, godz. 10.00-11.00	Instruktor
Zajęcia z terapii sztuką	Każda środa, godz. 10.00-12.00	Instruktorzy
Spotkania przy grach planszowych i towarzyskich	Każdy poniedziałek, godz. 17.00-19.00	Animator, uczniowie gimnazjum,
Grupa rozwojowa dla seniorów	Każdy piątek w godz. 16.30-19.00	Prowadzący grupę
Piknik dla lokalnej społeczności	27 sierpnia, 10.00-14.00	OPS, koordinator, organizacje współpracujące, wolontariusze, instruktorzy, beneficjenci projektu
Ewaluacja projektu (analiza ankiet), sporządzenie raportu ewaluacyjnego	Po zakończeniu akcji	Koordinator projektu, wolontariusze

EWALUACJA

Uczestnicy po zakończeniu projektu zostaną poproszeni o (dobrowolne) wypełnienie ankiety ewaluacyjnej, zawierającej pytania na temat subiektywnej oceny treści i formy poszczególnych zajęć, własnych oczekiwań wobec uczestnictwa w projekcie i stopnia ich realizacji. W ankiecie powinno znaleźć się również miejsca na osobiste refleksje uczestników, a także propozycje tematów, które mogłyby być podjęte podczas kolejnych akcji skierowanych do seniorów. Formą oceny akcji jest również szacowanie liczby osób uczestniczących w pikniku dla społeczności lokalnej.

Autor: **Alicja Strzelecka-Lemiech**