



KOBIETO, GRAJ O TRON!

W Polsce nadal zdarzają się sytuacje, w których kobiety od razu znajdują się na przegranej pozycji wobec mężczyzn. Czasem same rezygnują z walki o awans. Tymczasem panie potrafią być równie dobrymi liderami jak panowie. Często mają kompetencje do podejmowania strategicznych decyzji, mogą się także wykazać doskonałym zmysłem analitycznym. Kobiety dobrze radzą sobie z wykonywaniem różnorodnych zadań w tym samym czasie.

Kobiecie przywództwo może pomóc rozwiązać wiele kryzysów, które pojawiły się w firmach od czasu wybuchu pandemii, szczególnie w obszarze HR, zarządzania zespołem, itp. Badanie Stowarzyszenia PWNNet pokazało, że nawet menedżerki, które odniosły sukces, doświadczyły dyskryminacji w firmach, wynikającej przede wszystkim ze stereotypów na temat płci i uprzedzeń wobec kobiet. Przejawiały się one w stosowaniu odmiennych standardów oceny pracy kobiet i mężczyzn, nierównym wynagradzaniu czy pomijaniu przy awansach. Innowacja Fundacji Ajkum „Graj o tron” wzmacnia w kobietach wiarę we własne siły i motywację do pięcia się po szczeblach kariery. Powstała z myślą o kobietach w wieku 30+, które pełnią wiele ról rodzinnych i zawodowych, stoją więc przed licznymi wyzwaniami. Presja otoczenia sprawia, że nie poszukują rozwiązań zgodnych z własnymi potrzebami.

INNOWACJE SPOŁECZNE

Innowacje społeczne to nowatorskie działania, które rozwiązują problem jakiejś grupy ludzi lub odpowiadają na społeczną potrzebę. Gotowe do wykorzystania innowacje społeczne możesz znaleźć na stronach internetowych inkubatorów informacji społecznych (znajdziesz je w wyszukiwarkach np. Google). Tam też możesz się zgłosić z pomysłem na innowację.

Na stronie internetowej **TRUNSFER HUB** znajdziesz przepis na tę innowację.



„Graj o tron” to rodzaj szkolenia z warsztatami i grą szkoleniową. Pobocznym celem gry, oprócz głównego – zakładającego zwiększenie kompetencji managerskich, jest wzmocnienie poczucia



własnej wartości, pewności siebie i wsparcie w uświadomieniu sobie, że w każdej pełnionej roli uczestniczki mają zasoby, z których mogą korzystać w pracy zawodowej.



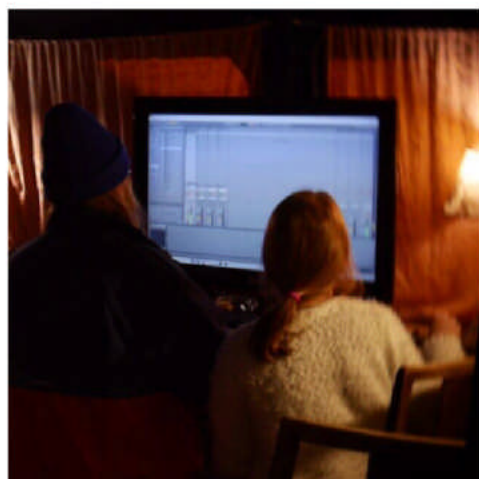
**Finansowane przez
Unię Europejską**

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Komisji Europejskiej. Unia Europejska ani Komisja Europejska nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

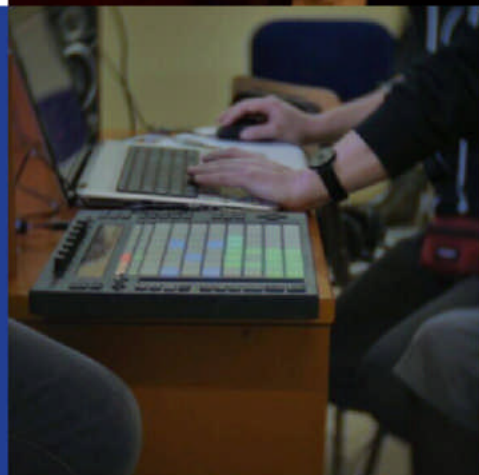


SPECJALNY ARBUZ DLA DZIECI

„Arbuz Mobilny Uniwersalny” to kolorowe, profesjonalne studio nagrań na czterech kółkach, podróżujące po całej Polsce. Przystanki robi tam, gdzie są dzieci i młodzież, które potrzebują tego, żeby poczuć się pewniej w grupie i uwierzyć we własne siły. Ta innowacja społeczna skierowana jest do starszych dzieci i młodzieży narażonych na dyskryminację i wykluczenie.



Czym jest „Arbuz”? To mobilne studio audiowizualne. Pomysłodawcą „Arbuza” jest Oskar Martin, filmowiec, operator, montażysta. Pracując z imigrantkami i imigrantami spędził kilka miesięcy w Kalabrii we Włoszech. Studio Arbuz zapoczątkowało innowację „Arbuz Mobilny Uniwersalny”, czyli warsztaty dla młodzieży z grup wykluczonych lub zagrożonych wykluczeniem. Warsztaty prowadzą artyści zajmujący się różnymi dziedzinami sztuki, głównie nowoczesne.



INNOWACJE SPOŁECZNE

Innowacje społeczne to nowatorskie działania, które rozwiązują problem jakiejś grupy ludzi lub odpowiadają na społeczną potrzebę. Gotowe do wykorzystania innowacje społeczne możesz znaleźć na stronach internetowych inkubatorów informacji społecznych (znajdziesz je w wyszukiwarkach np. Google). Tam też możesz się zgłosić z pomysłem na innowację.

Na stronie internetowej **INKUBATOR POMYSŁÓW** znajdziesz przepis na tę innowację.



„Arbuz” skierowany jest do dzieci i młodzieży z doświadczeniem migracji, w kryzysach psychicznych, z niepełno sprawnościami czy przebywające w opacówkach opiekuńczo-wychowawczych. Podczas warsztatów, wykorzystując mobilne studio muzyczno-filmowe, pod okiem artystów tworzą własne profesjonalne produkcje artystyczne. Powstają utwory muzyczne, filmowe i inne. Następnie są one prezentowane szerokiej publiczności, dzięki czemu ta może poznać osoby doświadczające różnego rodzaju wykluczenia i dostrzec ich ogromny potencjał. Dzięki udziałowi w warsztatach młodzi uczestnicy wzmacniają wiarę we własne możliwości, są doceniane, kreatywnie spędzają czas i mogą rozwijać się artystycznie.



Finansowane przez
Unię Europejską

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Komisji Europejskiej. Unia Europejska ani Komisja Europejska nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



WSPÓŁDZIAŁAJ I WYGRYWAJ

Arkadiusz i Joanna Nepelscy stworzyli „Edukacyjną podróż za jeden uśmiech”. Ta innowacja społeczna skierowana jest do uczniów ze starszych klas szkół podstawowych. Składa się z trzech elementów – dwóch gier oraz Uśmiechów i Docenień, czyli waluty którymi uczniowie obracają. Powołuje młodym ludziom zdobyć kompetencje, w które szkoła ich nie wyposaża, a które będą potrzebne na rynku pracy.

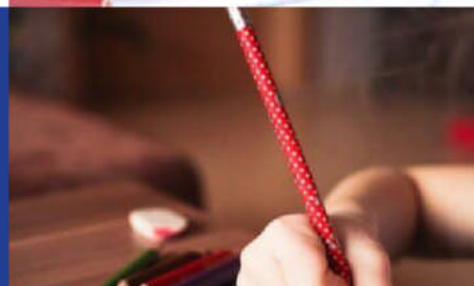
Szkoła zazwyczaj nie kształci różnego rodzaju umiejętności miękkich np. współpracy i wzajemnego wsparcia. Uczniowie nie rozumieją ich znaczenia, ani płynących z nich korzyści. Jedynymi informacjami zwrotnymi, jakie szkoła oferuje uczniom są oceny – brakuje informacji, które odnoszą się do obszaru takiego jak wzmocnienie zdrowych postaw i zasad działania w grupie. Metody nauczania stosowane przez szkołę są nieatrakcyjne, bo brak zaangażowania uczniów w proces nauki. Jak to zmienić? Innowatorzy proponują „Edukacyjną podróż za jeden uśmiech”. Składa się ona z trzech elementów. Pierwszym z nich jest kooperacyjna gra „Wygraj ile się da!”.

Pokazuje ona korzyści wynikające ze współpracy i zagrożenia związane z rywalizacją. Drugim elementem jest gra planszowa pt. „Mroczne Podziemia (i) Czterech Bohaterów (i) Dwanaście Potworów”. Uczy współpracy, współdziałania, pokazuje jakie płyną z tego korzyści. Trzecim zaś – Uśmiechy i Docenia, czyli waluty, którymi uczniowie będą obracać przez miesiąc rozwijając między innymi takie kompetencje jak wsparcie rówieśnicze, współpraca, przedsiębiorczość czy empatia. To jest załącznikiem uczenia się przedsiębiorczości. Praca w tym modelu jest przewidziana na pięć tygodni. Bierze w nim udział cała klasa. Zajęcia przeprowadzane są na kolejnych lekcjach wychowawczych.



INNOWACJE SPOŁECZNE

Innowacje społeczne to nowatorskie działania, które rozwiązują problem jakiejś grupy ludzi lub odpowiadają na społeczną potrzebę. Gotowe do wykorzystania innowacje społeczne możesz znaleźć na stronach internetowych inkubatorów



informacji społecznych (znajdziesz je w wyszukiwarkach np. Google). Tam też możesz się zgłosić z pomysłem na innowację.

Więcej informacji znajdziesz tutaj:
[TRANSFER HUB](#)



**Finansowane przez
Unię Europejską**

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Komisji Europejskiej. Unia Europejska ani Komisja Europejska nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



O SEKSIE BEZ WSTYDU

Jak przekazywać wiedzę o ludzkiej seksualności rzeczowo i nie wywołując wstydu u uczniów? Potrzeba przygotowania i odpowiednich pomocy szkolnych. Jeszcze trudniej jest prowadzić rozmowy na ten temat z osobami z niepełnosprawnością intelektualną. Terapeuci często nie wiedzą jak, w sposób zrozumiały, tę wiedzę. Brakuje im do tego odpowiednich narzędzi. Innowacja społeczna – edukacyjna gra planszowa „Wyzwania życia” nie tylko tę lukę wypełnia, ale jest też bardzo lubiana przez uczniów szkół specjalnych.

Jak kobieta powinna dbać o siebie w czasie miesiączki? W jakich sytuacjach można się do kogoś przytulić? Czy bycie mężczyzną jest trudne? Jak czuje się osoba zakochana? Czy można podglądać inne osoby? Czy to, że nie masz miesiączki oznacza, że jesteś w ciąży? Kto może dotykać twoich narządów płciowych? Jak para zakochanych może spędzać wolny czas? Jakie są objawy ciąży? – to pozornie proste pytania, ale w rzeczywistości bardzo trudne. W przemyślanych odpowiedziach na nie pomaga edukacyjna gra planszowa „Wyzwania życia”.

Grę opracowała grupa studentów Wydziału Nauk Pedagogicznych UMK w Toruniu. Pomaga ona uczniom szkół specjalnych zrozumieć własną seksualność i związane z nią potrzeby i role społeczne. Wspomaga w bardziej odpowiedzialnym i świadomym planowaniu swojego dorosłego życia oraz na uniknięciu wielu problemów i nadużyć w sferze seksualnej. Choćby umiejętności obrony przed molestowaniem seksualnym.



INNOWACJE SPOŁECZNE

Innowacje społeczne to nowatorskie działania, które rozwiązują problem jakiejś grupy ludzi lub odpowiadają na społeczną potrzebę. Gotowe do wykorzystania innowacje społeczne możesz znaleźć na stronach internetowych inkubatorów informacji społecznych (znajdziesz je w wyszukiwarkach np. Google). Tam też możesz się zająć z pomysłem na



innowację.

Na stronie internetowej **INKUBATOR
POMYSŁÓW** znajdziesz przepis na tę
innowację.



Gra powstała we współpracy ze specjalistami z zakresu seksuologii, psychologii oraz pedagogiki specjalnej, a także z nauczycielami i uczniami szkół specjalnych, którzy byli w tej sprawie ekspertami.

Do gry dołączona jest instrukcja oraz Przewodnik dla nauczyciela, które szczegółowo opisują korzystanie z gry.



Finansowane przez
Unię Europejską

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Komisji Europejskiej. Unia Europejska ani Komisja Europejska nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



NOWA PRACA PO PIĘDZIESIĄTCE TO SKARB

Osobom po 50. roku życia ciężko jest znaleźć dobrą pracę i adekwatną do ich wykształcenia. Doradczyniom i doradcom zawodowym też jest trudno im pomóc. Po pierwsze nie wiedzą jak to zrobić, a jeśli już znają sposób, nie mają tyle czasu, by go zastosować. Innowacja społeczna warszawskiego Ośrodka Pomocy Społecznej Praga Południe ma to zmienić.



Osobom w wieku 50+ trudniej jest wrócić na rynek pracy. Zdarza się, że doświadczają dyskryminacji ze względu na wiek, niekiedy odczuwają też niechęć ze strony rekruterów. Doradcy muszą zatem poświęcić osobom 50+ nieco więcej czasu na poszukiwanie pracy. Tymczasem doradcy używają nienowoczesnych narzędzi, uznawanych za nieadekwatne do pracy z osobami 50+. Typowe metody doradcze są czasochłonne i nie odpowiadają na potrzeby tej grupy osób.



INNOWACJE SPOŁECZNE

Innowacje społeczne to nowatorskie działania, które rozwiązują problem jakiejś grupy ludzi lub odpowiadają na społeczną potrzebę. Gotowe do wykorzystania innowacje społeczne możesz znaleźć na stronach internetowych inkubatorów informacji społecznych (znajdziesz je w wyszukiwarkach np. Google). Tam też możesz się zgłosić z pomysłem na innowację.

Na stronie internetowej **TRANSFER HUB** znajdziesz przepis na tę innowację.



innowacja składa się z gry planszowej „Przełaz na szczyt”. Przeznaczona jest ona dla osób, które są użyteczne w doradztwie zawodowym. Gra w przystępny sposób omawia różne problemy na rynku pracy, z którymi mogą mierzyć się tzw. silversi. Została zaprojektowana dla doradcy i jego klienta.

Celem gry jest zdobycie szczytu jednym z czterech, wybranych przez doradcę szlaków. Różnią się one stopniem trudności. W trakcie rozgrywki osoba bezrobotna rozwiązuje zadania. Musi zebrać jak największą liczbę Kamieni Doświadczenia i Kamieni Potencjału. Nagrodą w grze jest poznanie inspirującej historii człowieka, który osiągnął sukces w dojrzałym wieku oraz otrzymanie Karty Uznania.



Finansowane przez
Unię Europejską

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Komisji Europejskiej. Unia Europejska ani Komisja Europejska nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

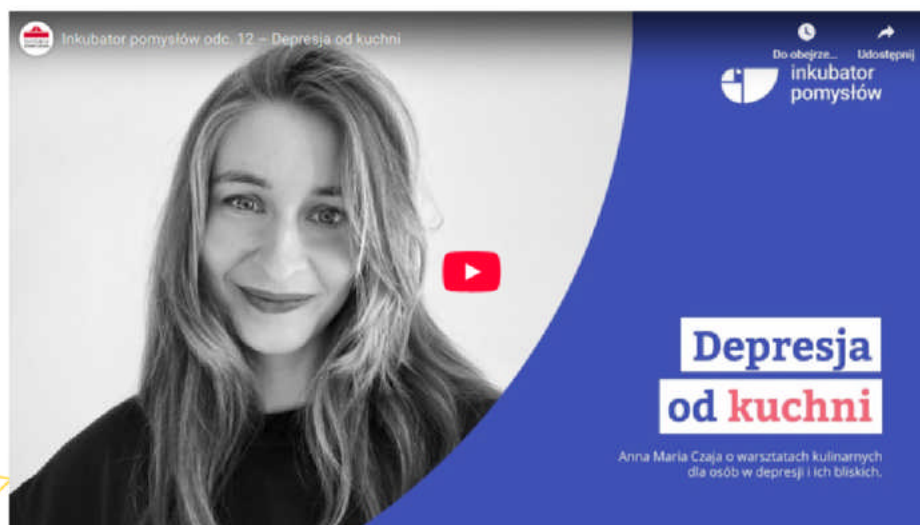


WSPÓLNE GOTOWANIE RECEPTĄ NA SMUTEK

Depresja to nie tylko smutek. Osoby zmagające się z nią cierpią na długotrwały spadek motywacji, bezsenność, zmiany łaknienia i masy ciała, przewlekłe zmęczenie. Nie interesują się życiem codziennym, nie odczuwają radości, ani przyjemności. Wycofują się z kontaktów z innymi ludźmi, zaszywają w domu. Tymczasem właśnie wyjście z domu, spotkania z bliskimi sprzyjają ich zdrowieniu. To właśnie umożliwia innowacja społeczna „Warsztaty kulinarne dla osób w depresji i ich bliskich”

Innowacja pomaga osobom chorym wracać do aktywności, a osoby wspierające angażuje w podejmowanie skutecznych metod wsparcia, przy jednoczesnym zadbaniu o własne wytchnienie.

Autorzy – psychoterapeutka, artystka i właściciel autorskiej akademii kulinarnej – opracowali poradnik dotyczący depresji dla osób chorujących i ich bliskich oraz wsparcie tych osób poprzez warsztaty kulinarne. Ważnym elementem innowacji jest strona internetowa – depresjaodkuchni.pl – dzięki której można zapoznać się z materiałami informacyjnymi dotyczącymi zdrowia psychicznego lub zapisać się na warsztaty. Innowacja wykorzystuje dwa kanały wsparcia osób w depresji: psychoedukację oraz wspólną aktywność.



INNOWACJE SPOŁECZNE



Innowacje społeczne to nowatorskie działania, które rozwiązują problem jakiejś grupy ludzi lub odpowiadają na społeczną



potrzebę. Gotowe do wykorzystania innowacje społeczne możesz znaleźć na stronach internetowych inkubatorów informacji społecznych (znajdziesz je w wyszukiwarkach np. Google). Tam też możesz się zgłosić z pomysłem na innowację.

Na stronie internetowej **INKUBATOR POMYSŁÓW** znajdziesz przepis na tę innowację.



Udział w warsztatach, które zostały przeprowadzone w ramach pilotażu innowacji był dla uczestników i uczestniczek dobrą okazją, aby opuścić dom i nawiązać kontakty społeczne. Uczestnicy i uczestniczki zauważali dzięki temu poprawę samopoczucia, a także wzrost poczucia sprawczości. Z kolei poprzez lekturę podręczników osoby chore oraz ich bliscy mogli lepiej zrozumieć sytuację, w której się znaleźli.

- Potrzebowałem bodźca, aby wyjść z domu podczas nasilenia choroby. Cieszyłem się, że mogłem poobcować z ludźmi i przy okazji nauczyć się czegoś nowego – mówi jeden z uczestników warsztatów.



Finansowane przez
Unię Europejską

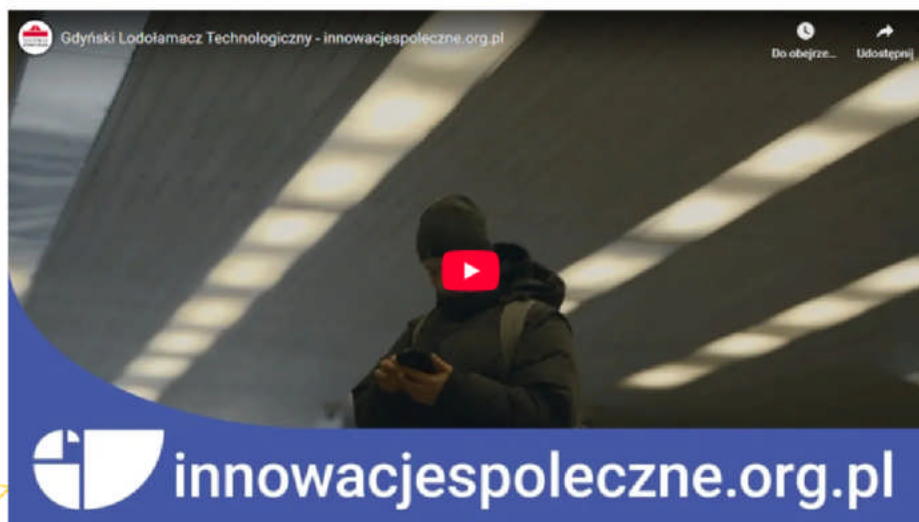
Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Komisji Europejskiej. Unia Europejska ani Komisja Europejska nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



LODOŁAMACZ PRZECIERA DROGĘ DO SAMODZIELNOŚCI

Rodzice są często nadopiekuńczy w stosunku do osób z niepełnosprawnością intelektualną. I nawet dorosłe już osoby traktują jak dzieci, które same sobie nie poradzą np. z przemieszczaniem się po mieście. Takie podejście wynika z miłości i troski, jest jednak poważnym błędem, bo bardzo ogranicza samodzielność osoby z niepełnosprawnością. Czasem też jest odwrotnie - osoby z niepełnosprawnością świetnie radzą sobie w domu czy np. w szkole, ale w przestrzeni miejskiej już nie. I jednym, i drugim pomoże „Gdyński Lodołamacz Technologiczny”.

Niektóre osoby z umiarkowaną (głębszą) niepełnosprawnością intelektualną, mogłyby świetnie radzić sobie w życiu - przemieszczać się komunikacją miejską, wykonywać różne czynności w domu i proste prace. Niestety często ogranicza je nadopiekuńczość bliskich przekonanych, że osoby z niepełnosprawnością same sobie nie poradzą. I rzeczywiście w takiej sytuacji stają się uzależnione od pomocy. Tę barierę ma rozkuć Gdyński Lodołamacz Technologiczny (GLT).



INNOWACJE SPOŁECZNE

Innowacje społeczne to nowatorskie działania, które rozwiązują problem jakiegось grupy ludzi lub odpowiadają na społeczną





potrzebę. Gotowe do wykorzystania innowacje społeczne możesz znaleźć na stronach internetowych inkubatorów informacji społecznych (znajdziesz je w wyszukiwarkach np. Google). Tam też możesz się zgłosić z pomysłem na innowację.

Na stronie internetowej **INKUBATOR POMYSŁÓW** znajdziesz przepis na tę innowację.



To model edukacyjny wspierający rozwój samodzielności, korzystanie z komunikacji miejskiej i kontakty z innymi. Innowacja zakłada nauczanie osób z niepełnosprawnością intelektualną obsługi smartfona i korzystania z różnych, powszechnie dostępnych aplikacji, które pozwolą im na komunikowanie się między sobą czy z bliskim i ułatwią samodzielne poruszanie się po mieście.

Lodołamacz jest nowym narzędziem do pracy nad usamodzielnieniem osób z niepełnosprawnością intelektualną, z którego mogą korzystać nauczyciele szkół specjalnych, terapeuci warsztatów terapii zajęciowej, środowiskowych domów samopomocowych itp. Lodołamacz powstał przy współpracy z grupą młodych dorosłych osób z głębszą niepełnosprawnością intelektualną.



Finansowane przez
Unię Europejską

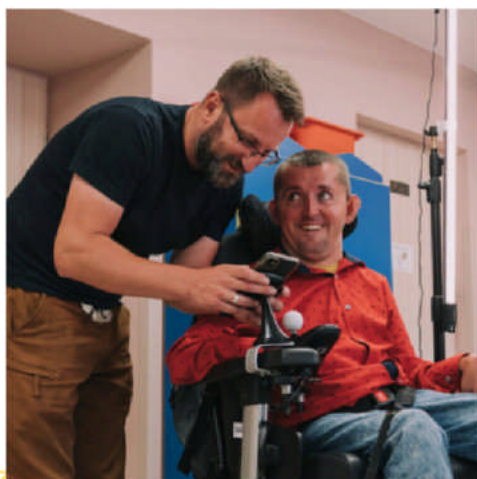
Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Komisji Europejskiej. Unia Europejska ani Komisja Europejska nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



KAŻDY LUBI POGADAĆ

Część osób z niepełnosprawnościami nie może mówić ani pisać, a w związku z trudnościami ruchowymi obsługiwać komputera. Jednak nie znaczy to, że nie mają nic do powiedzenia. Wręcz przeciwnie! Komunikacja ze światem sprawia tym osobom tak ogromną radość, że pracująca z takimi osobami neurologopedka Karolina Kamińska opracowała innowację o nazwie „Klub dyskusyjny dla dorosłych użytkowników AAC”.

Czym jest AAC? To tzw. komunikacja wspomagająca i alternatywna. Gdy mowa nie spełnia swojej funkcji komunikacyjnej, możemy komunikować się za pomocą gestu, poprzez wskazywanie symboli i liter. Asystent odczytuje poszczególne słowa i zdania. Porozumiewanie się w ten sposób może trwać bardzo długo z powodu trudności ruchowych lub w związku z nieznanymi przez otoczenie ich sposobów komunikowania się. Dlatego użytkownikom AAC trudniej jest nawiązywać kontakt z osobami spoza ich otoczenia i budować nowe relacje.



Są to najczęściej osoby, które rzadko wychodzą z domu, nie są aktywne zawodowo, a tym samym pozbawione okazji do aktywnego uczestniczenia w życiu społecznym. Tymczasem komunikacja jest prawem każdego człowieka. Zwiększa poczucie sensu życia i przynależności. Ma korzystny wpływ na zdrowie, zmniejsza ryzyko depresji. Jest potrzebna do nawiązywania kontaktów, przyjaźni i związków. Na to właśnie pozwalają spotkania klubu. Klub dyskusyjny to przestrzeń (stacjonarna lub online) stworzona dla grupy osób posługujących się AAC, która spotyka się, aby porozmawiać na ważne dla nich tematy.

INNOWACJE SPOŁECZNE

Innowacje społeczne to nowatorskie działania, które rozwiązują problem jakiejś grupy ludzi lub odpowiadają na społeczną potrzebę. Gotowe do wykorzystania innowacje społeczne możesz znaleźć na stronach internetowych inkubatorów informacji społecznych (znajdziesz je w wyszukiwarkach np. Google). Tam też możesz się zgłosić z pomysłem na innowację.





innowację.

Na stronie internetowej **INKUBATOR POMYSŁÓW** znajdziesz przepis na tę innowację.



- Chciałabym zachęcić terapeutów AAC z innych ośrodków w całym kraju do takich aktywności – mówi Karolina Kamińska.

- Spotkania klubu są super – mówi uczestnik warsztatów. – Mogę wymieniać się doświadczeniami i czegoś nowego się dowiedzieć, poznać nowych ludzi, zapytać o nurtujące mnie tematy, a także pośmiać, pożartować i miło spędzić czas – dodaje.



Finansowane przez
Unię Europejską

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Komisji Europejskiej. Unia Europejska ani Komisja Europejska nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



APLIKACJA, KTÓRA ŁĄCZY STUDENTÓW I SENIORÓW

Każdy senior chce jak najdłużej mieszkać w swoim własnym domu i zachować jak najwięcej samodzielności. Jednak często wymaga pomocy w różnych czynnościach dnia codziennego, wyjściu na spacer, do sklepu czy lekarza. Seniorzy jednak rzadko mają fundusze, by opłacić kogoś do pomocy i opieki. Jak więc to zrobić, by pomoc była bezpłatna, a jednocześnie satysfakcjonująca dla seniora i osoby pomagającej? Na świetny pomysł wpadli pracownicy Fundacji SeniorApp. Opracowali oni innowacyjną aplikację, która łączy poszukujących praktyk studentów i instytucje opiekujące się seniorami.

Pracownicy fundacji zastanawiali się, jak pomóc studentom i studentkom kierunków medycznych. Praktyki studenckie są obowiązkowe i mają być pierwszym kontaktem z realną pracą, tymczasem rzadko okazują się przydatne. Obecny tryb nie spełnia oczekiwań osób studenckich, nie przygotowuje ich też do dalszej pracy w oparciu o zatrudnienie. Na kierunkach medycznych brakuje nie tylko praktyki, ale także zajęć, które uwrażliwiają, pozwalają na naukę kontaktu i właściwej komunikacji z pacjentem.

INNOWACJE SPOŁECZNE

Innowacje społeczne to nowatorskie działania, które rozwiązują problem jakiejś grupy ludzi lub odpowiadają na społeczną potrzebę. Gotowe do wykorzystania innowacje społeczne możesz znaleźć na stronach internetowych inkubatorów informacji społecznych (znajdziesz je w wyszukiwarkach np. Google). Tam też możesz się zgłosić z pomysłem na innowację.

Na stronie internetowej **TRANSFER HUB** znajdziesz przepis na tę innowację.



Stąd pomysł na aplikację Senior App z modułem praktyk dla studentów kierunków medycznych. Innowacja zapewni studentom doświadczenie i pozwala im na dopasowanie praktyk do swoich możliwości np. czasowych. Uczelnia może weryfikować staż, a seniorki i seniorzy



otrzymują wsparcie np. przy zabiegach higienicznych, pomoc w dotarciu na wizytę lekarską czy podanie leków o określonej godzinie.



Finansowane przez
Unię Europejską

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Komisji Europejskiej. Unia Europejska ani Komisja Europejska nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



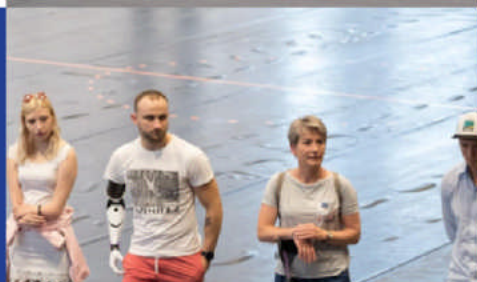
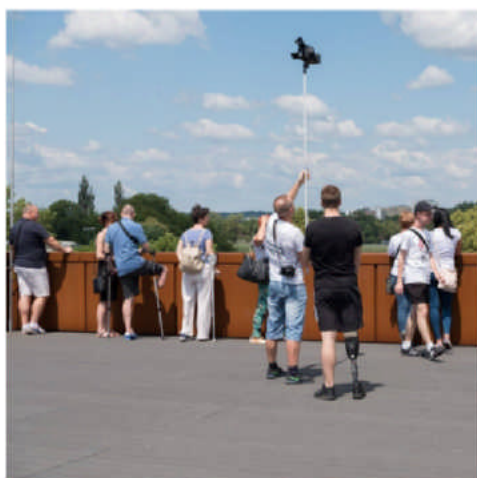
TRENER POMOŻE CI WRÓCIĆ DO NORMALNEGO ŻYCIA

O problemach osób po amputacjach dowiedzieliśmy się szerzej, gdy Marcin Oleksy, piłkarz amputobolowej drużyny Warta Poznań dostał nagrodę za najpiękniejszą bramkę na świecie w 2022 r. Nagrodę odebrał w Paryżu, a brawo bili mu Lionel Messi i Kylian Mbappe. Oleksy to pierwszy Polak w ogóle oraz pierwszy zawodnik amputobolu w historii, który został wyróżniony w ten sposób przez FIFA. Jego sukces był ogromną motywacją innych osób amputowanych do walki o siebie i normalne życie. Pomóc im w tym może także innowacja społeczna „Trenerzy Wsparcia”.

Zabieg amputacji jest szokiem zarówno dla ciała, jak i dla psychiki. Większość osób amputowanych nie radzi sobie z codziennymi czynnościami, nie potrafi poruszać się w protezach, część z nich popada w depresję. Zmienia się ich życie, często tracą pracę lub muszą się przekwalifikować. Pracownicy Fundacji Poland Business Run, której głównym celem jest pomoc osobom z niepełnosprawnością ruchową, w tym po amputacjach, poznali dobrze tę grupę ludzi i ich potrzeby. Opracowali innowację „Trenerzy Wsparcia”.

W tej innowacji chodzi o pomoc osobom amputowanym i po urazach kręgosłupa w nauce radzenia sobie z codziennymi czynnościami, w powrocie na rynek pracy, poprawę ich samopoczucia oraz dostarczenie im wiedzy o prawach, które im przysługują. W tym

wszystkim pomagają Trenerzy Wsparcia – osoby, które po zabiegu amputacji doszły do siebie, nauczyły się poruszać o protezach i wróciły do codziennych obowiązków. Teraz mogą dzielić się swoim doświadczeniem, będąc dowodem na to, że istnieje szansa na normalne życie po amputacji.



INNOWACJE SPOŁECZNE

Innowacje społeczne to nowatorskie działania, które rozwiązują problem jakiejś grupy ludzi lub odpowiadają na społeczną potrzebę. Gotowe do wykorzystania innowacje społeczne możesz znaleźć na



stronach internetowych inkubatorów informacji społecznych (znajdziesz je w wyszukiwarkach np. Google). Tam też możesz się zgłosić z pomysłem na innowację.

Na stronie internetowej **INKUBATOR POMYSŁÓW** znajdziesz przepis na tę innowację.



O tym, że innowacja działa, świadczą wypowiedzi osób korzystających z innowacji:

- To było dla mnie najbardziej motywujące i inspirujące, bo Trener też musiał zdobyć fundusze na protezę, więc pomyślałam, że jak jemu się udało to i mi się uda, no i na razie jestem na dobrej drodze.
- Spotkanie z Trenerem dało mi kopniaka motywującego, że mi się też może udać, jak tylko spróbuję, no i na razie próbuję.
- Siedziałbym dalej na wózku, nie wrócił do pracy, nie miałbym motywacji do życia.



Finansowane przez
Unię Europejską

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Komisji Europejskiej. Unia Europejska ani Komisja Europejska nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



ZNAJDŹ PRZYJACIÓŁ W GRUPIE SAMOPOMOCOWEJ

W świecie zdominowanym przez nowe technologie, jesteśmy coraz bardziej samotni. Wirtualne życie i rozmowy w sieci nigdy nie zastąpią nam realnego kontaktu z innymi ludźmi, rozmów, dzielenia się doświadczeniami, rozwijania zainteresowań czy po prostu miłego spędzania czasu w grupie. Realni znajomi wesprą w trudnej sytuacji. Jednak jak takich znajomych znaleźć? Innowacja „Kulturalne Centrum Samopomocy” zachęca instytucje kultury – biblioteki, domy kultury etc. – do tworzenia w tym celu grup samopomocowych.

Na pomysł innowacji wpadł Wojtek Matejko, animator kultury, który od lat działa na warszawskim Osiedlu Jazdów. To kolonia parterowych drewnianych domków fińskich znajdująca się na tyłach parku Ujazdowskiego w Warszawie. Powstała w 1945 r. jako pierwsze osiedle mieszkaniowe w powojennej Warszawie. W 2011 r. urzędnicy postanowili zlikwidować domki. Po burzliwych protestach mieszkańców w 2015 r. dzielnica wycofała się z tych planów. Lata protestów skonsolidowały lokalną społeczność.



INNOWACJE SPOŁECZNE



Innowacje społeczne to nowatorskie działania, które rozwiązują problem jakiejś grupy ludzi lub odpowiadają na społeczną



potrzebę. Gotowe do wykorzystania innowacje społeczne możesz znaleźć na stronach internetowych inkubatorów informacji społecznych (znajdziesz je w wyszukiwarkach np. Google). Tam też możesz się zgłosić z pomysłem na innowację.

Na stronie internetowej **INKUBATOR POMYSŁÓW** znajdziesz przepis na tę innowację.



- Na Jazdowie od wielu lat zdajemy sobie sprawę, że funkcjonujemy w czasach wielu różnych, narastających kryzysów. Głęboko wierzymy, że droga samoorganizacji, oddolnego działania i wspierania się wzajemnie grup społeczności, to droga, która nam pomoże przetrwać, to metoda na budowanie społecznej odporności – wyjaśnia Wojtek Matejko, autor innowacji.

„Kulturalne Centrum Samopomocy” to model współpracy biblioteki czy ośrodka kultury z oddolnymi grupami samopomocowymi. Testy pokazały, że grupa samopomocowa pozwala radzić sobie z osamotnieniem, udzielać sobie wzajemnie wsparcia, ale też brać sprawy w swoje ręce i nie być jedynie zależnym od pomocy z zewnątrz.



Finansowane przez
Unię Europejską

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Komisji Europejskiej. Unia Europejska ani Komisja Europejska nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



LOKATOR JAK RODZINA

Jedna osoba ma wolny pokój, druga potrzebuje domu. Właściciel lub właścicielka mieszkania zyskuje lokatora lub lokatorkę, którzy wspierają w domowych obowiązkach i towarzyszą w codziennym życiu. Druga z osób zyskuje bezpiecznie miejsce, do którego może wracać i czuć się potrzebną. To innowacja „Lokator” opracowana przez panie z Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Ostrowcu Świętokrzyskim.

Autorki innowacji postanowiły spróbować połączyć w pary osoby, z którymi pracują na co dzień – osoby potrzebujące opieki i jednocześnie dysponujące odpowiednią przestrzenią z tymi, którzy w zamian za użyczenie miejsca do zamieszkania są gotowi pomagać i opiekować się swoimi gospodarzami.

Osoby starsze czy z niepełnosprawnościami, które mieszkają pojedynczo, często dotyka problem samotności, izolacji i wykluczenia społecznego.

Z wiekiem coraz trudniej im samodzielnie funkcjonować. Nierzadko nie mają nikogo bliskiego. Jednocześnie jest wiele osób, które z różnych powodów potrzebują mieszkania (np. przyjechali do większego miasta za pracę, albo doświadczyli przemocy domowej i musieli uciekać ze swoich domów).

Innowacja „Lokator” łączy te osoby pod wspólnym dachem.



INNOWACJE SPOŁECZNE

Innowacje społeczne to nowatorskie działania, które rozwiązują problem jakiejś grupy ludzi lub odpowiadają na społeczną potrzebę. Gotowe do wykorzystania innowacje społeczne możesz znaleźć na stronach internetowych inkubatorów informacji społecznych (znajdziesz je w wyszukiwarkach np. Google). Tam też możesz się zgłosić z pomysłem na innowację.

Na stronie internetowej **INKUBATOR POMYSŁÓW** znajdziesz przepis na tę





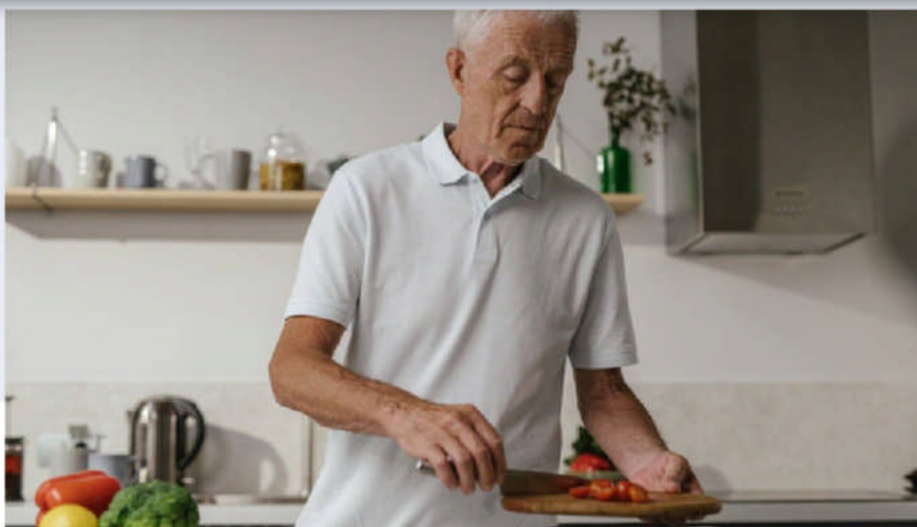
Joanna Basińska z Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Ostrowcu Świętokrzyskim opowiada o sytuacji, w której 26-letnia dziewczyna zamieszkała u starszej, samotnej pani. Młoda lokatorka pomaga gospodyni w czynnościach dnia codziennego.

- Już po kilku miesiącach zobaczyliśmy u starszej pani poczucie bezpieczeństwa, brak obaw, by zostawać samej w nocy i radość. Lokatorka nie płaci za swój pokój oraz uczy się od swojej gospodyni gotowania - mówi.



**Finansowane przez
Unię Europejską**

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Komisji Europejskiej. Unia Europejska ani Komisja Europejska nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



SAMODZIELNOŚĆ JEST WAŻNA DLA SENIORA

Wielu seniorów, mimo podeszłego wieku zachowuje umysł ostry jak brzytwa. Niekiedy jednak, wraz z upływającym czasem, tracą zdolności poznawcze. Nie pamiętają, co i gdzie położyli, trudno im się poruszać w znanych dotychczas miejscach. Chcą jednak i – przy niewielkiej pomocy – mogą jeszcze długo być samodzielni, nie angażując swoich bliskich w całodobową opiekę. Z myślą o takich seniorach Danuta Kłopotcka prezeska Fundacji „ADAPA” i kierowniczka Warsztatu Terapii Zajęciowej opracowała innowację „Seniorat – i co dalej?”

Gdy seniorzy tracą zdolność do wykonywania codziennych czynności, odczuwają to jako utratę samodzielności, zależność i słabość, przez co pogarsza się ich samopoczucie i poczucie własnej wartości. Takie osoby mają problemy ze znalezieniem różnych rzeczy, co pogłębia poczucie ich zagubienia. Jednocześnie są one na tyle sprawne, że nie wymagają stałej opieki. Ich rodziny wyręczają je w różnych czynnościach, ale to nierzadko dodatkowo pogarsza samopoczucie osób starszych.



INNOWACJE SPOŁECZNE

Innowacje społeczne to nowatorskie działania, które rozwiązują problem jakiejś grupy ludzi lub odpowiadają na społeczną potrzebę. Gotowe do wykorzystania innowacje społeczne możesz znaleźć na stronach internetowych inkubatorów informacji społecznych (znajdziesz je w wyszukiwarkach np. Google). Tam też możesz się zgłosić z pomysłem na innowację.

Na stronie internetowej **INKUBATOR POMYSŁÓW** znajdziesz przepis na tę innowację.





Innowacja „Seniorat – i co dalej?” pomaga seniorom radzić sobie w takiej sytuacji. Ich opiekunowie i rodziny otrzymują materiały, które pozwalają przystosować mieszkanie w taki sposób, aby było ono jak najbardziej przyjazne i bezpieczne dla osoby powoli tracącej funkcje poznawcze. Szczególna waga przywiązana jest do kuchni, ponieważ to w niej orientacja jest ważna w pierwszej kolejności. Autorka daje konkretne instrukcje, jak przemeblować kuchnię, co z niej usunąć i jak oznakować szafki i szuflady.

Po innowację mogą sięgnąć tak opiekunowie i opiekunki rodzinni, osoby wspomagające seniorów i seniorki z ramienia instytucji, jak i po prostu najbliżsi seniorów.



**Finansowane przez
Unię Europejską**

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Komisji Europejskiej. Unia Europejska ani Komisja Europejska nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



KUCHNIA OTWARTA DLA KAŻDEGO

Osoby w kryzysie bezdomności są zwykle niedożywione, często zmagają się z depresją i innymi zaburzeniami psychicznymi. Są zwyczajnie udręczone bezdomnością. Nie potrafią tworzyć zdrowych relacji międzyludzkich. Anna Niedziałkowska, studentka i działaczka społeczna, by ich wesprzeć, wymyśliła „Otwartą Kuchnię Miejską”. To innowacja, która polega na uruchomieniu miejsca, gdzie osoby bezdomne poznają się z mieszkańcami przy wspólnym gotowaniu.

Anna Niedziałkowska to jedna z koordynatorek ruchu Foodsharing Warszawa, w ramach którego grupa kilkudziesięciu wolontariuszy codziennie odbiera jedzenie ze sklepów i restauracji nie dopuszczając, by się zmarnowało. Jednocześnie w Pogotowiu Interwencji Społecznej pracuje z osobami w kryzysie. Na pomysł „Otwartej Kuchni Miejskiej” wpadła, gdy bezdomni mężczyźni opowiedzieli jej o odebraniu im palnika gazowego przez strażników miejskich. Skarżyli się na brak możliwości samodzielnego przygotowania sobie ciepłego posiłku. Chciała stworzyć ogólnodostępną przestrzeń, w której osoby bezdomne oraz mieszkańcy (np. osoby starsze i samotne) mogliby gotować i jednocześnie poznawać się nawzajem. Testowanie innowacji odbyło się w formie cotygodniowych spotkań poświęconych gotowaniu, organizowanych w jednym z warszawskich domów sąsiedzkich. Uczestnicy spotkań mogli nie tylko wspólnie gotować, ale także wzajemnie się wspierać i inspirować do kolejnych działań.



innowacjespoleczne.org.pl



Innowacje społeczne to nowatorskie działania, które rozwiązują problem jakiejś grupy ludzi lub odpowiadają na społeczną potrzebę. Gotowe do wykorzystania innowacje społeczne możesz znaleźć na stronach internetowych inkubatorów informacji społecznych (znajdziesz je w wyszukiwarkach np. Google). Tam też możesz się zgłosić z pomysłem na innowację.

Na stronie internetowej **INKUBATOR POMYSŁÓW** znajdziesz przepis na tę innowację.



- Do tej pory w Warszawie nie było miejsca, w którym osoby bezdomne mogłyby same gotować. Korzystając z kuchni w ośrodku czy jadłodajni nie mają możliwości wyboru. Tutaj mogą sami wybrać i wymyślić, co zjeść - mówi Anna Niedziałkowska. - Myślałam, że aspekt kulinarny będzie kluczowy, ale okazało się, że ważniejsze jest to, że możemy się tu spotkać i porozmawiać - dodaje.



Finansowane przez
Unię Europejską

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Komisji Europejskiej. Unia Europejska ani Komisja Europejska nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



PRADAWNA INDIAŃSKA TRADYCJA WSPIERA KOBIETY PO MASTEKTOMII

Innowacja społeczna „Warsztaty w Kręgach dla Osób po Mastektomii” to multidyscyplinarne połączenia różnych nauk i wiedzy oraz tego, co dawne, z tym co nowoczesne. Pradawna indiańska tradycja kręgów przeplata się więc tu z współczesną fizjoterapią, doradztwem zawodowym i coachingiem, psychologią i arteterapią. Autorkami innowacji są Maria Garus i Anna Pawluk.

W Polsce raka piersi diagnozuje się u 19 tys. kobiet, co stanowi ok. 23 proc. wszystkich zachorowań na nowotwór. Ten rak jest odpowiedzialny za ok. 14 proc. zgonów z powodu nowotworów złośliwych u kobiet. Szacuje się, że co około 14. Polka zachoruje na raka piersi w ciągu swojego życia. To ogromna rzesza kobiet potrzebujących wsparcia w powrocie do równowagi psychofizycznej oraz do społeczeństwa, co wspiera proces zdrowienia. Tymczasem kobiety po wyjściu ze szpitala, niekiedy trwale okaleczone, pozostają bez pomocy. Są zagubione, osamotnione, izolują się. Towarzyszy im niepokój, czy rak nie powróci. Zabieg mastektomii sprawia, że powrót na rynek pracy jest utrudniony m.in. ze względu na dolegliwości fizyczne oraz psychiczne.

INNOWACJE SPOŁECZNE

Innowacje społeczne to nowatorskie działania, które rozwiązują problem jakiejś grupy ludzi lub odpowiadają na społeczną potrzebę. Gotowe do wykorzystania innowacje społeczne możesz znaleźć na stronach internetowych inkubatorów informacji społecznych (znajdziesz je w wyszukiwarkach np. Google). Tam też możesz się zgłosić z pomysłem na innowację.

Na stronie internetowej **TRANSFER HUB** znajdziesz przepis na tę innowację.



„Warsztaty w Kręgach” to kompleksowy model wsparcia osób, które chcą wrócić lub odnaleźć się na nowo na rynku pracy. Zakłada oddziaływanie w czterech kluczowych obszarach: fizycznym, duchowym, seksualnym i społeczno-zawodowym. Celem jest dotarcie do osoby



zawodowym. Celem jest udzielenie pomocy
pełni w każdym z nich, a służą temu
warsztaty, praca w oparciu o metody
kręgów, doradztwo zawodowe i
arteterapia. Po zakończeniu udziału w
projekcie uczestniczki będą mogły korzystać
z opracowanych narzędzi do samodzielnej
pracy.



Finansowane przez
Unię Europejską

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie
są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie
odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej
lub Komisji Europejskiej. Unia Europejska ani Komisja
Europejska nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



KAŻDY MA PRAWO DO RADOŚCI Z ŻYCIA

Nie ma trudniejszej pracy niż opieka nad całkowicie zależną osobą z niepełnosprawnościami. To praca 24 godziny na dobę, 365 dni w roku. Choć wynika z miłości, bywa więzieniem. Opiekunowie nie mają czasu dla siebie i na swoje potrzeby, a nawet zapominają o tym, że kiedyś byli dobrzy w swoim zawodzie, mieli pasję i z czego się cieszyli. Innowacja społeczna kobiet-opiekunek z Fundacji Dla Gigantów „I ty masz prawo być sobą” przypomina im o tym i uczy, jak – mimo przytłaczających obowiązków – zadbać o swoje zasoby.

Niepełnosprawność to nie tylko problemy w poruszaniu się czy samoobsłudze. Przy zaburzeniach np. ze spektrum autyzmu takie osoby mogą zachowywać się w sposób społecznie nieakceptowany np. agresywnie stosunku do innych i do siebie, mogą krzyczeć lub uciekać opiekunowi. Opieka wyczerpuje fizycznie i psychicznie.

– Staramy się uświadomić opiekunom, że w tym procesie zmagania się z trudną niepełnosprawnością w życiu, to oni są najważniejsi. Bo to od ich zasobów, siły, zdrowia, odporności będzie zależała kondycja całej rodziny, w tym osoby z niepełnosprawnością, która jest pod ich opieką – mówi Iwona Kąpturzak, liderka zespołu pracującego nad innowacją, inicjatorką pomysłu, aktywistka społeczna. Prywatnie jest mamą dwóch synów, w tym nastolatka z autyzmem, padaczką i niepełnosprawnością intelektualną.



INNOWACJE SPOŁECZNE

Innowacje społeczne to nowatorskie działania, które rozwiązują problem jakiejś grupy ludzi lub odpowiadają na społeczną potrzebę. Gotowe do wykorzystania innowacje społeczne możesz znaleźć na stronach internetowych inkubatorów informacji społecznych (znajdziesz je w wyszukiwarkach np. Google). Tam też możesz się zgłosić z pomysłem na



innowację.

Na stronie internetowej **INKUBATOR POMYSŁÓW** znajdziesz przepis na tę innowację.



„I Ty masz prawo być sobą!” to program kompleksowego wsparcia dla opiekunów i opiekunek. Składa się na niego cykl ośmiu warsztatów realizowanych za pomocą autorskiej metody „4 O” – Otwieranie, Ogarnianie, Odpoczywanie, Odkrywanie. Poza możliwością złapania oddechu i wyjścia z izolacji społecznej, spotkania te mają uczyć pomocy samemu sobie oraz osobom w podobnej sytuacji. Inspirują do tworzenia grup samopomocowych.

- To niesamowite doświadczenie, bo tyle jest osób z podobnym życiem do nas i chcących coś w tym życiu zmienić. Te warsztaty uczą nas, jak to zrobić, bo my nawet nie byłibyśmy sobie w stanie wyobrazić, co mogłybyśmy zrobić dla siebie – mówi jedna z uczestniczek.



Finansowane przez
Unię Europejską

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Komisji Europejskiej. Unia Europejska ani Komisja Europejska nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



DZIECI ROMSKIE UCZĄ SIĘ POLSKIEGO

Romowie i Romki pochodzenia rumuńskiego nie znają języka polskiego lub znają go słabo, a nauczyciele i asystenci wielokulturowi rzadko władają ich językiem. Mało tego – dzieci nigdy nie chodziły do szkoły, nie umieją pisać ani czytać nawet w swoim języku. W domu nikt im nie pomoże, bo ich rodzice także są niepiśmienni. To utrudnia dzieciom naukę w polskiej szkole. Dlatego powstała innowacja „Romski w obrazkach”, która wspiera Romów i Romki w pierwszych miesiącach nauki.

– W szkole powiedzieli, że dziecko nie mówi po polsku. Ja się staram i go uczę, ale niewiele pomogę, bo po polsku też nie mówię i nie piszę. Sama nie dam rady – mówi mama jednego z romskich dzieci.

To dlatego innowatorki Izabela Kolka i Barbara Prądzyska przygotowały „Romski w obrazkach”. To audiowizualny słownik ułatwiający dzieciom romskim pochodzenia rumuńskiego zrozumienie języka polskiego i środowiska szkolnego. „Romski w obrazkach” to walizka zawierająca tablety z wgraną aplikacją, komplety kart oraz książeczek do ćwiczeń i utrwalania wiedzy. Z materiałów korzystają uczniowie romscy i ich asystenci. Słownik romsko-polski zawiera 45 haseł, po dziewięć w każdej z pięciu kategorii. Hasła są zapisane w języku polskim i romskim (w jednym z dialektów używanych w Rumunii).



INNOWACJE SPOŁECZNE

Innowacje społeczne to nowatorskie działania, które rozwiązują problem i



...niektórzy nie rozumieją potrzeby grupy ludzi lub odpowiadają na społeczną potrzebę. Gotowe do wykorzystania innowacje społeczne możesz znaleźć na stronach internetowych inkubatorów informacji społecznych (znajdziesz je w wyszukiwarkach np. Google). Tam też możesz się zgłosić z pomysłem na innowację.

Na stronie internetowej **INKUBATOR POMYSŁÓW** znajdziesz przepis na tę innowację.

- Dzieci uczą się języka poprzez zabawę, oswajają ze szkołą i z zajęciami. Polskie dzieci uczyły się tego w przedszkolu, romskie dzieci nigdy, dlatego to jest dla nich takie trudne – mówi Barbara Prądkyńska, innowatorka. – Dzięki słownikowi przełamują niechęć do nauki, są śmielsze i łatwiej nawiązują kontakty dorosłymi i uczą się poruszać w szkole – dodaje.



Finansowane przez
Unię Europejską

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Komisji Europejskiej. Unia Europejska ani Komisja Europejska nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



PODRĘCZNIK DO... POZNANIA SAMEGO SIEBIE

Innowację społeczną „Pączek, listek, kwiatek”, czyli podręcznik po poznania samego siebie stworzyła Agafia Spyrka. Podręcznik jest przydatny dla osób z depresją, które chcą podjąć pracę i osób, które po kryzysie psychicznym chcą do niej powrócić. Osoba w depresji bowiem przebywa często na długotrwałych zwolnieniach lekarskich, a czasem całkowicie wypada z rynku pracy.

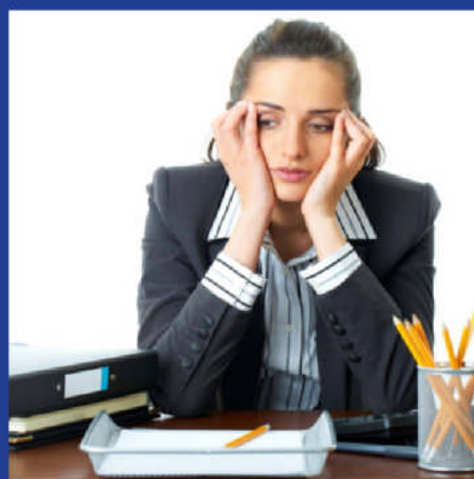
Osoba z depresją może doświadczać trudności wpływających na jej aktywność zawodową, takich jak destabilizacja pod wpływem dużego obciążenia, zmniejszenie elastyczności czy spowolnienie procesów myślowych. Wiedza o tych trudnościach nie jest powszechna. Osoby chorujące na depresję chcą pracować, ale często nie są świadome, co sprawia im trudność.

Odpowiedzią jest innowacja w postaci podręcznika do samodzielnej pracy. Pozwoli ona na lepsze poznanie swojego sposobu pracy oraz czynników, które ułatwiają i utrudniają wykonanie zadań pracowniczych. Rozwiązanie ułatwia powrót na rynek i pomoże zwiększyć komfort w wykonywaniu zadań.

INNOWACJE SPOŁECZNE

Innowacje społeczne to nowatorskie działania, które rozwiązują problem jakiejś grupy ludzi lub odpowiadają na społeczną potrzebę. Gotowe do wykorzystania innowacje społeczne możesz znaleźć na stronach internetowych inkubatorów informacji społecznych (znajdziesz je w wyszukiwarkach np. Google). Tam też możesz się zgłosić z pomysłem na innowację.

Na stronie internetowej **INKUBATOR POMYSŁÓW** znajdziesz przepis na tę innowację.



„Pączek, Listek, Kwiatek” składa się z sześciu rozdziałów. W każdym rozdziale znajduje się od czterech do sześciu tablic z ćwiczeniami, kartą pomysłów z dodatkowymi pytaniami oraz jedną kartę podsumowania na końcu. Zaleca się, by ćwiczenia z jednego rozdziału wykonać w przeciągu jednego tygodnia. Ćwiczenia



można wykonywać wielokrotnie, by upewnić się w swojej odpowiedzi lub od razu po jednorazowym wykonaniu ćwiczenia zaznaczyć właściwą odpowiedź. Po ukończeniu wszystkich ćwiczeń, osoba, która je wykonuje, ma instrukcję do obsługi siebie samej.



**Finansowane przez
Unię Europejską**

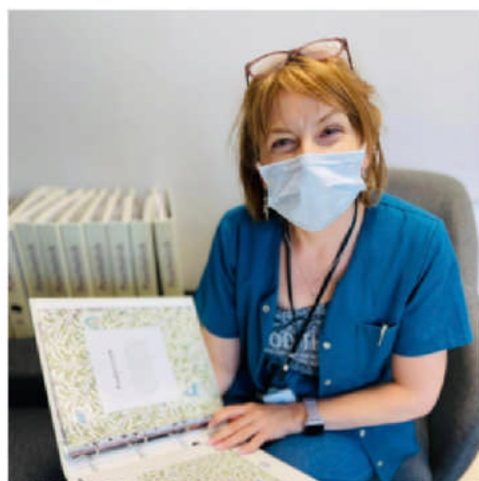
Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Komisji Europejskiej. Unia Europejska ani Komisja Europejska nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



RODZICU, NIE JESTEŚ SAM!

To sytuacja najgorsza z możliwych – rodzice oczekują narodzin dziecka, marzą o jego pięknej przyszłości, tymczasem dowiadują się w trakcie badań lub już po narodzinach, że mają dziecko z niepełnosprawnością. Pojawia się szok, rozpacz, niedowierzanie, lek o przyszłość, a nawet niechęć do dziecka. W dodatku rodzice są kompletnie zagubieni i osamotnieni w swoim dramatycznym położeniu. „Powitalnik” to poradnik, który nie tylko pomaga im przetrwać trudne chwile, ale jest też przewodnikiem podpowiadającym, jak postępować dalej.

Rocznie w Polsce rodzi się około 10 tys. dzieci z niepełnosprawnością. Rodzicom mierzącym się z diagnozą dziecka towarzyszą trudne emocje i uczucia. Przechodzą też rodzaj żałoby po swoim wymarzonej życiu. Aż dziw, że wciąż nie ma systemowego wsparcia, które przeprowadzi ich nie tylko przez pierwsze dramatyczne chwile, ale także pokieruje nimi w kolejnych dniach, miesiącach, a nawet latach.



„Powitalnik” – innowacja społeczna, która powstała z pomysłu Magdaleny Kolczyńskiej, częściowo wypełnia tę lukę. Pomaga rodzicom zrozumieć emocje i uczucia, które się u nich pojawiają. Przekazuje rzetelną wiedzę o dostępnym wsparciu, kontakt do innych rodziców czy grup samopomocowych. Magdalena Kolczyńska współpracuje ze Stowarzyszeniem MudiTa, gdzie zajmuje się właśnie wspieraniem rodziców otrzymujących diagnozę niepełnosprawności bądź ciężkiej choroby dziecka.

INNOWACJE SPOŁECZNE

Innowacje społeczne to nowatorskie działania, które rozwiązują problem jakiejś grupy ludzi lub odpowiadają na społeczną potrzebę. Gotowe do wykorzystania innowacje społeczne możesz znaleźć na stronach internetowych inkubatorów informacji społecznych (znajdziesz je w wyszukiwarkach np. Google). Tam też możesz się zgłosić z pomysłem na





innowację.

Na stronie internetowej **INKUBATOR POMYSŁÓW** znajdziesz przepis na tę innowację.



- „Powitalnik” to kompleksowe narzędzie wsparcia, które zostało stworzone specjalnie dla rodziców mierzących się z informacją o możliwej chorobie, niepełnosprawności lub innych szczególnych potrzebach swojego nowonarodzonego dziecka – mówi Magdalena Kolczyńska.

Gotowy „Powitalnik” można pobrać gotowy do druku ze strony **STOWARZYSZENIA MUDITA**.

Więcej informacji na stronie www.powitalnik.pl



Finansowane przez
Unię Europejską

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Komisji Europejskiej. Unia Europejska ani Komisja Europejska nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



SENIORZY GRAJĄ W OPowieści

Wyobraź sobie, że masz okazję wcielić się w bohatera ulubionego filmu i opowiedzieć jego dalsze losy. Albo przenieść się w czasie i wędrując po Warszawie lat dwudziestych ubiegłego wieku spróbować odtworzyć miejsca, ludzi i wydarzenia. Na takiej zabawie bazuje „Teatr przy stole” – gra w opowieści specjalnie przygotowana dla seniorów.

– Najważniejsze, by w grze była jakaś tajemnica np. lecimy na inną planetę, na której żyją obcy. Poznajemy ich wygląd, zwyczaje, możemy dać się ponieść wyobraźni – mówi Tomek, „Frejtag” Piątek, edukator, animator, pedagog, autor innowacji „Teatr przy stole”.



Inspiracją „Teatru przy stole”, są tzw. gry fabularne, których „Frejtag” jest pasjonatem. Mistrz gry przygotowuje scenariusz gry, rozdaje karty i kości do gry, które będą punktem wyjścia do wspólnie tworzonej opowieści.

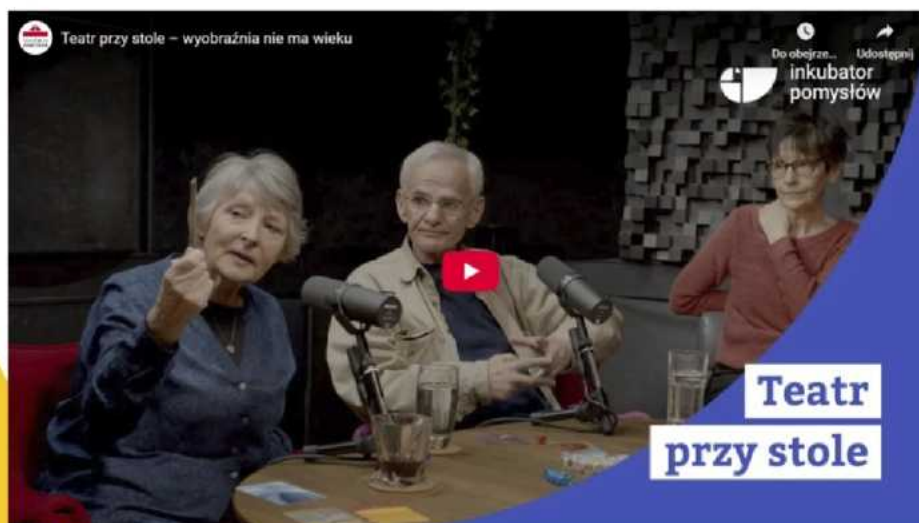
Ktoś mógłby powiedzieć: co to z innowacją? Zwykła gra i tyle. Otóż nie. Ta gra spełnia różne bardzo ważne funkcje. Seniorzy pokonują samotność i odnajdują nowy, ciekawy sposób spędzania wolnego czasu. Zabawa może pomóc im pokonać nieśmiałość i niechęć do udziału w tradycyjnych zajęciach grupowych. „Teatr przy stole” może zmotywować ich do wyjścia z domu.



INNOWACJE SPOŁECZNE

Innowacje społeczne to nowatorskie działania, które rozwiązują problem jakiejś grupy ludzi lub odpowiadają na społeczną potrzebę. Gotowe do wykorzystania innowacje społeczne możesz znaleźć na stronach internetowych inkubatorów informacji społecznych (znajdziesz je w wyszukiwarkach np. Google). Tam też możesz się zgłosić z pomysłem na innowację.

Na stronie internetowej **INKUBATOR**



Gra uczy też różnych umiejętności np. negocjacji czy współpracy z innymi – to, co ćwiczymy w grze, możemy wykorzystać we własnym życiu. Gra może pomóc w dogadywaniu się ludzi z różnych pokoleń. Seniorzy ćwiczą przy tym pamięć, koncentrację, rozumienie, rozwijają swoje umiejętności językowe i kreatywność. W czasie gry uczestnicy mogą dzielić się wspomnieniami i wracać do czasów młodości. Dlaczego Tomek „Frejtag” Piątek swoją innowację zadedykował seniorom?

- Byłem ciekaw pracy z osobami starszymi. Okazało się, że wyobraźnia nie ma wieku – wyjaśnia.

Chcesz dostać dokładny przepis na „Teatr przy stole”? Zajrzyj na stronę internetową: www.teatrprzystole.pl/ oraz www.gryfrejtaga.pl/.



Finansowane przez
Unię Europejską

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Komisji Europejskiej. Unia Europejska ani Komisja Europejska nie ponoszą za nie odpowiedzialności.