

I ty możesz ZROBIĆ COŚ DLA INNYCH

Fundusze Europejskie na INNOWACJE SPOŁECZNE

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 zmobilizować ich do wyjścia z domu. 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.



Tomek „Frejtag” Piątek, edukator, animator, pedagog, autor innowacji „Teatr przy stole”

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 itp. – do tworzenia w tym celu grup samopomocowych.

Na pomysł innowacji wpadł Wojtek Matejko, animator kultury, który

ry od lat działa na warszawskim Osiedlu Jazdów. To kolonia partelowych drewnianych domków fińskich znajdująca się na tyłach parku Ujazdowskiego. Powstało 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. – 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.

Wojtek Matejko, animator kultury, autor innowacji „Kulturalne Centrum Samopomocy”

Innowacje społeczne to nowatorskie działania, które rozwiązują problem jakiejś grupy ludzi lub odpowiadają na społeczną potrzebę. To dobre pomysły pojedynczych ludzi lub różnych organizacji zrzeszających tych, którzy mają otwarte oczy na potrzeby innych. Z pomocą Funduszy Europejskich powstało już dużo skutecznych rozwiązań. Sprawdź, może któreś jest dla ciebie lub kogoś ci bliskiego? Korzystanie z takich innowacji jest całkowicie bezpłatne! A może ty masz pomysł na to, jak zrobić coś dla innych? Zgłoś się do jednego z inkubatorów innowacji, przedstaw swój projekt i przetestuj go, a potem udostępniń innym.



Iwona Kapturzak, aktywistka społeczna, liderka zespołu pracującego nad innowacją „I Ty masz prawo być sobą!”

Wszyscy lubimy pogadać

Część osób z niepełnosprawnościami nie może mówić ani pisać, a w związku z trudnościami ruchowymi także obsługiwać komputera. Jednak nie znaczy to, że nie mają nic do powiedzenia. Wręcz przeciwnie! Komunikacja ze światem sprawia tym osobom tak ogromną radość, że pracując z nimi 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 porozumiewać się za pomocą gestu, poprzez wskazywanie symboli czy liter. Asystent je odczytuje, a potem składa z nich poszczególne słowa i zdania. Porozumiewanie się w ten sposób może trwać bardzo długo z powodu trudności ruchowych lub w związku z nieznanymi słowami. Porozumiewanie się w ten sposób może trwać bardzo długo z powodu trudności ruchowych lub w związku z nieznanymi słowami. Porozumiewanie się w ten sposób może trwać bardzo długo z powodu trudności ruchowych lub w związku z nieznanymi słowami.

samym pozbawione okazji do aktywnego uczestniczenia w życiu społecznym. Tymczasem komunikacją 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 ACC, która spotyka się, aby porozumiewać na ważne dla nich tematy.

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



Agnieszka Piłch i Karolina Kamińska – innowatorki ACC

Lokator jak rodzina

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



Joanna Basińska, innowacja „Lokator”

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 pracą, albo doświadczyli przemocy domowej i musieli uciekać ze swoich domów). Innowacja „Lokator” łączy te osoby pod wspólnym dachem.

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 naj-

ważniejsi. 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 Kapturzak, liderka zespołu pracującego nad innowacją, inicjatorka pomysłu, aktywistka społeczna. Prywatnie jest mamą dwóch synów, w tym nastolatka z autyzmem, padaczką i niepełnosprawnością intelektualną. „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.

