



innowacjespoleczne.org.pl

# Caffe Aktywni



przestrzeń wspólnej aktywizacji młodzieży  
z niepełnosprawnością intelektualną i seniorów



CAFFE  
AKTYWNI

# 1. Do kogo jest skierowana innowacja?

Innowacja **Caffe Aktywni** może być wdrażana i realizowana przez terapeutów, instruktorów, opiekunów, rodziców – osoby na co dzień pracujące z młodzieżą z niepełnosprawnością intelektualną (MzNI) w ośrodkach szkolno-wychowawczych, wsparcia i adaptacji, placówkach rehabilitacyjno-opiekuńczych, domach pomocy społecznej (DPS), organizacjach pozarządowych.

Odbiorcami i uczestnikami działań są:

- **młodzież z niepełnosprawnością intelektualną** w stopniu umiarkowanym w wieku 17–20 lat, uczęszczająca do szkoły przysposabiającej do zawodu, mająca ograniczone perspektywy pracy zawodowej
- **seniorzy** w wieku 60–70 lat, aktywni i otwarci na zaangażowanie społeczne
- **rodzice i opiekunowie** młodych osób z niepełnosprawnością intelektualną
- osoby starsze, samotne, potrzebujące pomocy i wsparcia, **członkowie lokalnej społeczności**

# 2. Na jaki problem społeczny odpowiada?

Jak wynika z *Badania potrzeb osób niepełnosprawnych*<sup>1</sup>, wartość wskaźnika jakości życia jest najniższa dla osób z niepełnosprawnością intelektualną (OzNI). Wśród osób z niepełnosprawnościami właśnie ta grupa natrafia na największe bariery w przypadku zatrudnienia, a integracja i rehabilitacja społeczna należą do najmniej zaspokojonych potrzeb. Młodzież z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym, uczęszczająca do szkoły przysposabiającej do zawodu ma ograniczone perspektywy pracy zawodowej, a ponadto oprócz szkoły nie ma stałej grupy towarzyskiej.

---

<sup>1</sup> Przeprowadzonego na zlecenie Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych przez Badania Społeczne Marzena Sochańska-Kawiecka, 2018 r.



fot. Patrycja Kurek

Nie wiele bardziej pozytywnie nastrajają wyniki badań poziomu zadowolenia wśród seniorów<sup>2</sup>. Jedynie połowa badanych deklaruje poczucie sensu w życiu i optymistycznie patrzy w przyszłość. Najczęstszą formą spędzania wolnego czasu wśród osób w wieku 65 i więcej lat jest oglądanie telewizji, słuchania radia, spaceru i odpoczynku na świeżym powietrzu. Seniorom sporadycznie towarzyszą rówieśnicy, jeszcze rzadziej – przedstawiciele innych grup wiekowych.

Tak więc i seniorzy, i młodzi ludzie z niepełnosprawnością intelektualną mają ograniczone możliwości kontaktów i spotkań, aktywności towarzyskiej czy zawodowej. W konsekwencji wycofują się z życia społecznego, ograniczając przestrzeń życiową do czterech ścian swoich domów. I chociaż, tak jak wszyscy inni, mają potrzebę aktywności, poczucia spełnienia, akceptacji i przynależności, to wciąż brakuje przestrzeni do rozwoju, pracy i integracji, otwartej na obie te grupy.

---

<sup>2</sup> Zebrane w raporcie „Jakość życia osób starszych w Polsce na podstawie wyników Badania spójności społecznej 2015” (GUS, US w Łodzi, 2017).

# 3. Opis innowacji

## Skąd pomysł?

Zarówno młode osoby z niepełnosprawnością intelektualną, jak i seniorzy to grupy najczęściej narażone na wykluczenie społeczne i zawodowe – młodzież z racji niepełnosprawności i schorzeń towarzyszących, seniorzy – z uwagi na brak aktywności zawodowej, obniżoną sprawność ruchową, a także panujący kult młodości i efektywności, zanikający szacunek dla mądrości życiowej starszych we współczesnym świecie. I choć wydawałoby się, że te dwie grupy nie mogą się bardziej różnić, mierzą się z podobnymi wyzwaniami społecznymi.

Autorki innowacji podkreślają, że *swoją pracę chcą sprawić, aby bariery zniknęły, a przeszkody zostały pokonane* – tak powstał pomysł innowacji **Caffe Aktywni**. Na przekór obowiązującym schematom i panującym stereotypom innowatorki stworzyły i przetestowały innowację pozwalającą na dostrzeżenie i wydobywanie ukrytego potencjału osób zależnych i jednocześnie torującą drogę do włączenia społecznego seniorów i osób z niepełnosprawnością intelektualną.

## Istota innowacji

W ramach innowacji powstało wyjątkowe miejsce – **Caffe Aktywni**, czyli przestrzeń otwarta dla:

- młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną, która poprzez treningi społeczne i zawodowe zdobywa i rozwija nowe umiejętności i kompetencje,
- seniorów, którzy pełniąc role mentorów dzielą się wiedzą i doświadczeniem,
- członków lokalnej społeczności, którzy poprzez spotkania integracyjne poznają siebie i potencjał innych uczestników, budują wspólnotę sąsiedzka opartą na wzajemnym zaufaniu i akceptacji.

Innowacja wspiera aktywną wymianę międzypokoleniową, aktywizuje młodzież z niepełnosprawnością intelektualną i seniorów oraz integruje ich z lokalną społecznością. Istotą jest współpraca seniorów-mentorów z MzNI, z którymi dzielą się doświadczeniem i którym przekazują wiedzę. Celem ich wspólnych działań jest zachęcenie innych osób starszych do wychodzenia z domu, oferowanie pomocy potrzebującym i integrowanie lokalnej społeczności.

*Na początku było założenie, że to seniorki ich czegoś nauczą, ale później młodzież może wykorzystać te umiejętności, żeby pomóc starszym osobom. Seniorzy również mogą skorzystać. Często starsze osoby zostają same w domu i – tak samo jak nasze dzieci po zakończeniu szkoły – nie mają kolegów, przyjaciół. Jeśli rodzice są zmuszeni zamknąć dziecko w domu, to ponieważ sami też siebie zamykają z tym dzieckiem.*

Dorota, mama – uczestniczka testowania

*Caffe Aktywni to bezpieczne miejsce, w którym osoby zależne spełniają się w nowych rolach i zadaniach, są zauważone, doceniane i akceptowane. To jest przestrzeń integracji, wymiany międzypokoleniowej wiedzy, doświadczeń i postaw. To miejsce, które może odwiedzić każdy i otrzymać pomoc lub aktywnie włączyć się do działań, to wspólnie zaaranżowane pomieszczenia, które będą dalej służyły młodzieży, mentorom, rodzicom, seniorom i społeczności lokalnej.*

Innowatorki

## Innowacja krok po kroku

Akcja innowacja, czyli **Caffe Aktywni** krok po kroku:

- rekrutacja młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną i seniorów (potencjalnych mentorów)
- szkolenia i spotkania wprowadzające
  - wprowadzenie do aktywizacji społecznej i zawodowej dla MzNI
  - wprowadzenie seniorów do mentoringu oraz uświadomienie im specyfiki potrzeb i pracy z MzNI
  - szkolenia z pierwszej pomocy, przepisów bhp, ppoż.
  - spotkanie integrujące uczestników MzNI, rodziców i opiekunów, seniorów – dobór w pary mentorskie (młoda osoba – senior)
- cykl warsztatów mentoringowych dla seniorów
- cykl warsztatów i treningów umiejętności społeczno-zawodowych i zadań domowych wg indywidualnej karty pracy
  - treningi ekonomiczne (wartość pieniądza, formy płatności, zakupy)
  - treningi praktycznej nauki zawodu (aranżacja i obsługa klubokawiarni, dekoracja, sprzątanie, podawanie)

- treningi kulinarne (przygotowywanie potraw)
- opcjonalnie – zajęcia aktywizacyjne w oparciu o dynamikę, kreatywność i potencjał grupy, np. autorskie propozycje seniorów-mentorów, animacje
- grupy wsparcia i motywacji w ramach grup rówieśniczych – MzNI, seniorzy-mentorzy, rodzice i opiekunowie MzNI
  - w szczególności – zajęcia komunikacji zwrotnej dla MzNI
- ożywianie otwartej przestrzeni innowacyjnej klubokawiarni
  - cykliczne otwarte spotkania integracyjne dla lokalnej społeczności z elementami animacji, prezentacji potencjału społeczności innowacji
- nawiązywanie kontaktów z seniorami potrzebującymi wsparcia, oferowanie pomocy i zaproszenie do wspólnego miejsca spotkań towarzyskich oraz wymiany międzypokoleniowej

Plan działania można odpowiednio dostosować do potrzeb, wymagań i potencjału uczestników, jak również do posiadanych i pozyskiwanych zasobów czy okresu realizacji w ciągu roku kalendarzowego.

3

innowatorki

8

młodych osób  
z niepełnosprawnością  
intelektualną

8

rodziców/opiekunów

6

seniorek-menterek

6

miesiące testowania  
i prototypowania  
koncepcji

24

warsztaty  
przygotowawcze

6

spotkań grupy  
wsparcia i konsultacji  
indywidualnych dla  
rodziców i opiekunów

4

spotkania integracyjne  
z lokalną społecznością  
x 60 osób na każdym  
spotkaniu

*Moim celem było stworzyć miejsce, w którym takie osoby jak nasza młodzież będą miały coś swojego. Będą przychodzić na luzie, bez stresu, będą się spełniać, będą tańczyć, śpiewać, pracować. Będą miały swoją przestrzeń, swoje życie. Odważyłam się wyjść z naszą młodzieżą na zewnątrz, zaprezentować ich możliwości i to, jacy są wspaniali szerszej społeczności.*

Jolanta Rychlik, innowatorka – współautorka innowacji

*Fundację współtworzyłam z myślą o mojej Katarzynie. Bardzo mi zależało, aby powstało miejsce, w którym córka, jej koleżanki i koledzy z NI [niepełnosprawnością intelektualną] będą mogli spotykać się, rozmawiać, rozwijać swoje pasje, spełniać marzenia, tańczyć, śpiewać i uczyć się jak być dorosłymi. To przedsięwzięcie dało nam mnóstwo możliwości. Na bazie Caffè Aktywni możemy tworzyć miejsca pracy dla młodzieży z NI i seniorów. Młodzi ludzie uwierzyli w siebie, a seniorzy poczuli się potrzebni. Powstała już taka wspólnota, innowacyjna społeczność.*

Jolanta Rychlik, innowatorka – współautorka innowacji

*Seniorki rozmawiają z nami i to jest fajne. Kontaktują się, pytają się, jak się człowiek czuje. Jak widać im się tu podoba. Seniorki lubią z nami rozmawiać. Jest nam razem dobrze. Lubię tu przychodzić i z kolegami się spotykać.*

Mati i Weronika, młodzi uczestnicy testowania innowacji

*Wymyśliłam sobie robótki ręczne. Beata niestety nie będzie mogła, bo ma problem z zawiązaniem kokardy. Mati szybko się nudzi, ale Szymon to robi przepięknie. Ma duże poczucie piękna i wykonuje prace bardzo starannie i bardzo chętnie. Na razie wykorzystuję ten jego talent do układania jedzenia, kanapki robi. On to lubi robić. Teraz będę go zachęcać, żeby on więcej mówił. Ostatnio czytał na głos – to wielki sukces.*

Maria, seniorka-mentorka – uczestniczka testowania innowacji

*U syna zmieniło się to, że więcej do niego dociera. To wynika też z rozmów z seniorkami. W domu na przykład potrafi kanapkę sobie zrobić, gdzie kiedyś to tego nigdy nie robił, a teraz naczynia zmywa, odkurzy. Kiedyś to było trudne, a teraz chce.*

Beata, mama – uczestniczka testowania innowacji

*Zależało mi, żeby usamodzielniać chłopaka. Wiadomo, że ta samodzielność jest dość ograniczona, ale i tak mnie zaskakuje, bo od paru miesięcy przyjeżdża autobusem sam. Pragnęłam dla mojego syna i jemu podobnych wartościowej przyszłości, w miarę samodzielnej, aktywnej, by mieli żywy kontakt z ludźmi, byli akceptowani, zajęli w społeczności sobie należne miejsce.*

Klaudia, mama, innowatorka – współautorka innowacji

*Kiedy robiliśmy otwarcie [tego miejsca], młodzi zażyczyli sobie profesjonalne fartuchy z imionami i to nie Krzysz, Bečia itd., tylko Krzysztof, Beata. Gdy weszli na salę, to było niesamowite. Myny młodych, rodziców, wszystkich. Poczulałam, że o to właśnie chodzi i nic więcej nie trzeba. Myślę, że to nam bardzo dużo dało. Docenienie ich i zobaczenie w roli dorosłych. Ten projekt to taki zapalnik.*

Jolanta Rychlik, innowatorka – współautorka innowacji

## Zasoby, koszty i rekomendacje

Sukces innowacji **Caffe Aktywni** zależy od ludzi zaangażowanych w jej wdrożenie. W zespole merytorycznym powinni się znaleźć:

- terapeuci zajęciowi, pedagog specjalny, socjoterapeuta pracujący z młodzieżą z niepełnosprawnościami, osoba tworząca i realizująca scenariusze warsztatów oraz monitorująca postępy całej grupy i poszczególnych uczestników,
- psycholog, coach i mentor wspierający rozwój i mentoring seniorów.

Kompetentna, kreatywna i zaangażowana kadra powinna stworzyć scenariusze i konspekty wspólnych zajęć dla MzNI i seniorów, dostosowując je do potrzeb i wymagań danej grupy i wykorzystując wskazówki, opinie specjalistów i osób współpracujących i przebywających z MzNI na co dzień.

Innowacja opiera się na osobach bezpośrednio zaangażowanych w jej realizację, dlatego niezwykle istotne są zarówno rekrutacja seniorów-mentorów jak i dobór młodych osób z niepełnosprawnością intelektualną. Do przełamania pierwszych lodów między grupami, rozwiania obaw i niepewności można wykorzystać „ocieplacze relacji”, narzędzie stworzone przez innowatorkę społeczną, Beatę Podlasek, autorkę innowacji **Jak?**



Bardzo ważne są praca i zaangażowanie rodziców i opiekunów MzNI w motywowanie młodzieży, w pomoc przy tworzeniu wspólnej przestrzeni – miejsca, współpracy podczas spotkań integracyjnych, a także bieżące spotkania mające na celu monitoring i ciągłe doskonalenie.

Budując relacje z lokalną społecznością warto pozyskać partnerów np. w radzie dzielnicy, nawiązać współpracę z lokalnymi liderami i organizacjami pozarządowymi. W zależności od środowiska i warunków wdrażania pomocni mogą okazać się również: wolontariusze i osoby zaangażowane społecznie, doświadczeni mentorzy, fotograf, architekt wnętrz.

Inne istotne zasoby i pozycje kosztowe:

- miejsce realizacji innowacyjnych zadań dostosowane do potrzeb uczestników (sala warsztatowa, wyposażenie klubokawiarni)
- materiały na treningi umiejętności społecznych
- materiały szkoleniowe do pracy z MzNI (regulaminy, karty pracy, motywatory)
- materiały na warsztaty MasterMind
- elementy animacyjne uatrakcyjniające spotkania integracyjne
- wynagrodzenia specjalistów, ew. obowiązkowe szkolenia, ubezpieczenia
- ew. materiały promocyjno-informacyjne (rekrutacja, integracja).

## Ważne!

Praca z MzNI, z seniorami i łączenie tych grup wymaga cierpliwości i odpowiednich narzędzi, ale przede wszystkim uważnej obserwacji. Warto zawsze pamiętać, że z uwagi na specyficzne potrzeby i ograniczenia uczestnicy nie zawsze są gotowi do tego, co zostało zaplanowane i dlatego opracowywanie materiałów wymaga elastyczności, „wczucia się” w dany warsztat i panującą atmosferę.

Scenariusze pracy powinny być modyfikowane na bieżąco w trakcie obserwacji pracy w danym dniu, zależne od dyspozycji i kondycji psychicznej, fizycznej uczestników – przede wszystkim młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną, a w przypadku pracy wspólnej – również seniorów. Szybka reakcja i zmiana tu i teraz są bardzo pomocne i mogą służyć jako rodzaj sprawdzianu dla seniora-mentora. Zadania i narzędzia pracy indywidualnej MzNI należy konsultować i tworzyć według wskazówek rodziców i opiekunów w oparciu o kompetencje i możliwości młodzieży, uwzględniając np. ograniczenia motoryki małej, dużej, umiejętności skupienia się, nadwrażliwości sensoryczne.

## 4. Kto za tym stoi?



fot. Anna Szewczyk (ArtPozytywni)

**Jolanta Rychlik** – wiceprezeska Fundacji Świat Wrażliwy, terapeutka zajęciowa, liderka zespołu projektowego, serce i mózg operacji – *spiritus movens* innowacji: *Wiele razy to podkreślałam i mówiłam, że dla mnie inspiracją i motywacją jest moja córka Katarzyna. Nasza innowacja to ludzie, którzy ją tworzą. Największa radość i satysfakcja to widzieć młodzież szczęśliwą, uśmiechniętą, docenioną i tak bardzo ważną i dumną z siebie, że dali radę.*

**Klaudia Tarasiewicz** – ekspertka przez doświadczenie odpowiedzialna za wsparcie rodziców i opiekunów młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną, członkini Fundacji Świat Wrażliwy:

*Dzięki projektowi uaktywniłam się i wiele nauczyłam. Współtworzenie projektu i jego testowanie zakończone sukcesem sprawiło, że z większym optymizmem spoglądam na przyszłość syna i jemu podobnych. Zyskałam nadzieję, że ich życie może być aktywne, pełne i wśród ludzi. Wielka satysfakcja i wdzięczność.*

**Agnieszka Głuszczyńska** – psycholog, coach, mentorka pracująca innowacyjnymi metodami wspierającymi rozwój:

*Wielka zawodowa i osobista satysfakcja patrzeć, jak spełniają się śmiałe marzenia innowatorki, młodzież dorasta i usamodzielnia, a Panie Seniorki rozkwitają w swojej kreatywności i radości pomagania innym.*



**Fundacja Świat Wrażliwy** powstała w 2012 roku. Głównym celem fundacji jest niesienie pomocy młodzieży z niepełnosprawnościami, seniorom, a także osobom potrzebującym, które znajdują się w trudnej sytuacji życiowej.

[www.swiatwrazliwy.pl](http://www.swiatwrazliwy.pl)

[fb.com/fundacjaswiatwrazliwy2013](https://fb.com/fundacjaswiatwrazliwy2013)



fot. Patrycja Kurek

## 5. Kontakty

Fundacja „Świat Wrażliwy” – **Caffe Aktywni**

[fb/CaffeAktywni](https://www.facebook.com/CaffeAktywni)

<https://www.innowacjеспoleczne.org.pl/caffe-aktywni>

**Jolanta Rychlik**, tel. 882 089 933, e-mail: [jolando@wp.pl](mailto:jolando@wp.pl)

Tekst: Magdalena Żółkiewicz  
Redakcja: Ewa Rościszewska  
Projekt i skład: Kotburey, [www.kotburey.pl](http://www.kotburey.pl)  
Maj 2019

