



innowacjespoleczne.org.pl

Sztafeta pokoleń



młodzi i dorośli wolontariusze
wspólnie odwiedzają seniorów



ARCHIDIECEZJI
ŁÓDZKIEJ

1. Do kogo jest skierowana innowacja?

- do parafialnych zespołów Caritas
- do szkolnych kół Caritas
- do biur wolontariatu w jednostkach samorządowych
- do organizacji pozarządowych współpracującymi z wolontariuszami
- do opiekunów wolontariatu w szkołach
- do członków rodzin osób starszych mieszkających samotnie

2. Na jaki problem społeczny odpowiada?

Innowacja stanowi próbę odpowiedzi na narastający problem społeczny, jakim jest sytuacja osób starszych, często mało aktywnych i z różnych powodów niezaradnych życiowo, co przyczynia się do ich wykluczenia społecznego. Osoby te, po wyprawdzeniu się dzieci i często śmierci współmałżonka znajdują się w trudnej sytuacji życiowej. Gorsza sprawność fizyczna utrudnia opuszczanie mieszkania, senior/seniorka stopniowo w coraz większym stopniu staje się zależny/a od pomocy swoich bliskich lub innych osób. Samotność, której towarzyszy poczucie braku sprawczości i coraz gorsze samopoczucie bardzo często prowadzą do depresji. Niemal w każdej rodzinie można spotkać osoby wymagające pomocy w codziennym funkcjonowaniu.

3. Opis innowacji

Skąd pomysł?

Pomysł na innowację **Sztafeta pokoleń** to efekt rosnącej konieczności wsparcia osób starszych, samotnych i chorych, które potrzebują kontaktów społecznych i zainteresowania drugiej osoby, często dużo bardziej niż wsparcia finansowego.

Autorkami innowacji są Danuta Sażyn i Anna Maciejewska pracujące w łódzkim oddziale Caritas. Na co dzień spotykają się z samotnymi osobami starszymi. Obie współpracowały też z parafialnymi zespołami Caritas i szkolnymi kołami Caritas. Chciały połączyć potencjał obu struktur i wypracować mechanizm pozwalający zespołom na wspólne robienie czegoś na rzecz osób potrzebujących.



Kadr z filmu o **Sztafecie pokoleń**

Istota innowacji

Istotą innowacji **Sztafeta pokoleń** jest zaspokojenie potrzeby towarzystwa starszej osoby samotnej poprzez regularne jej odwiedzanie przez zespół złożony z przedstawicieli szkolnych kół Caritas (uczniowie) oraz parafialnych zespołów Caritas (osoby dorosłe). **Sztafeta pokoleń** z jednej strony skierowana jest do seniorów potrzebujących wsparcia, z drugiej – do wolontariuszy parafialnych zespołów Caritas (PZC) i szkolnych kół Caritas (SKC), którzy widząc wokół siebie osoby starsze, samotne, chore czy niepełnosprawne są gotowi na dotrzymywanie im towarzystwa, regularne ich odwiedzanie i wspólne spędzanie czasu.

Innowacja krok po kroku

■ Rozpoznanie potrzeb i zasobów

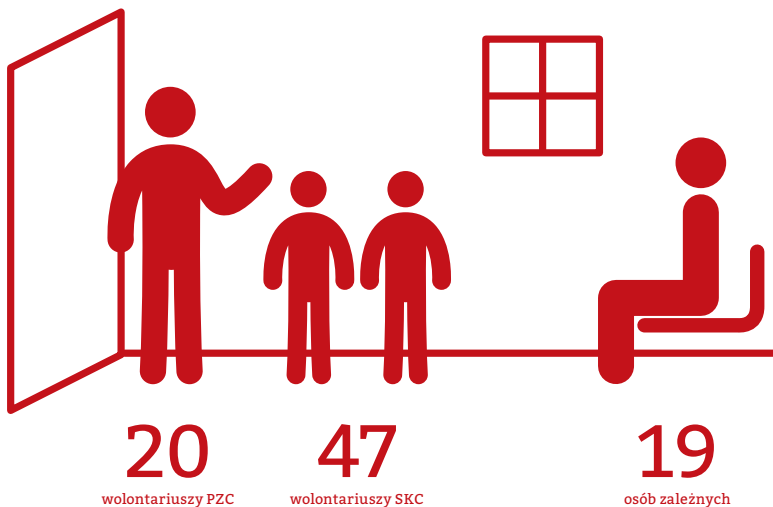
Punktem wyjścia dla koordynatorów jest uświadomienie sobie skali problemu, poszukiwanie w najbliższym otoczeniu osób zależnych, rozpoznanie ich sytuacji życiowej i jeśli jest zła – zastanowienie się nad możliwością pomocy tym osobom. Następnie trzeba poszukać wolontariuszy chętnych do udziału w projekcie. Diagnostą potrzeb i zasobów, rekrutacją zarówno potrzebujących, jak i chętnych do pomocy oraz czuwaniem nad całym procesem odwiedzin powinien zajmować się koordynator, utrzymujący stały kontakt ze wszystkimi osobami biorącymi udział w projekcie.

■ Rekrutacja uczestników

Najpierw rekrutujemy wolontariuszy ze szkolnych kół i parafialnych zespołów. Jeżeli dysponujemy odpowiednią liczbą wolontariuszy, to rekrutujemy osoby starsze, które będą odwiedzane. Na jedną osobę potrzebującą powinno przypadać minimum dwóch wolontariuszy (1 uczeń i 1 dorosły). Tak więc celem rekrutacji jest zarówno znalezienie osób starszych potrzebujących odwiedzania, jak i stworzenie zespołów wolontariuszy złożonych z uczniów szkół i osób dorosłych.

■ Przygotowanie do działania

Koordynatorzy dokładnie omawiają z wolontariuszami, na czym ma polegać ich zadanie oraz przeprowadzają warsztaty integracyjno-merytoryczne. Głównym celem warsztatów jest przekazanie uczestnikom umiejętności komunikacyjnych oraz wiedzy



na temat funkcjonowania osób starszych. Ważne jest także uświadomienie wolontariuszom ich roli, która powinna polegać na wspieraniu, a nie wyręczaniu podopiecznego. Warsztaty są też okazją do bliższego poznania się i integracji wolontariuszy, którzy będą ze sobą współpracowali przy odwiedzinach. Pozwala to na uformowanie się zespołów odwiedzających, składających się najczęściej z dwóch uczniów działających w SKC i jednej osoby dorosłej należącej do PZC.

■ **Odwiedziny**

Regularnie (najlepiej raz w tygodniu) każdy zespół odwiedza wytypowanego podczas rekrutacji seniora. Zespół odwiedzający we własnym gronie na bieżąco podsumowuje wizyty, raz na jakiś czas powinno odbyć się spotkanie wszystkich wolontariuszy pozwalające im wymienić się doświadczeniami, opowiedzieć o problemach i sukcesach. Jest to także okazja do podsumowania działalności i przeprowadzenia w razie czego jakichś modyfikacji.

Najczęściej było to dotrzymanie towarzystwa i pogawędka, często przy wspólnie wypitej herbacie i ciasteczkach, bowiem bezpośredniego kontaktu i rozmowy podopieczni potrzebowali najbardziej. Poza tym spędzano czas na wspólnym układaniu puzzli, grze w różne gry (planszowe, warcaby czy scrabble, w gry wspomagające pamięć), na oglądaniu zdjęć i wspomnianiu, przygotowywaniu ozdób świątecznych, muzykowaniu i śpiewie, rozwiązywaniu krzyżówek i rebusów, wspólnej modlitwie czy lekturze. Zdarzało się też pieczenie ciasteczek czy lepienie pierogów. Wolontariusze pomagali także w ćwiczeniach, które powinny wykonywać osoby niepełnosprawne. Poza tym młodzież z SKC włączała się w pomoc w nauce obsługi tabletu czy telefonu komórkowego, pokazywano podopiecznym, jak zrobić zdjęcie telefonem i jak korzystać z internetu. Zrealizowane zostały także wyjścia; były to spacery na świeżym powietrzu, wyjścia do parku, wspólne zakupy, bardzo ważne dla osób, które same nie mogłyby tego zrobić (np. dzięki pomocy wolontariuszy jeden z niepełnosprawnych podopiecznych po raz pierwszy od wielu lat odwiedził pobliski rynek). W ramach wyjść wybierano się do kina czy kawiarni, odwiedzano pierogarnię i pizzerię. Sporadycznie wolontariusze towarzyszyli podopiecznym podczas wizyty w przychodni. W końcowym okresie realizowania projektu, w grudniowym czasie przedświątecznym we wszystkich prawie zespołach odbyły się spotkania o uroczystym, świątecznym charakterze – łamano się opłatkiem, śpiewano kolędy, składano sobie życzenia, podopieczni otrzymywali drobne upominki.

Innowatorka

Bardzo mi się podobało. Radziłabym takie młode dziewczynki wciągać, one były bardzo miłe. I wigilię sobie zrobiliśmy tutaj. Było tak przyjemnie, że nie wiem. Dostałam piękną książkę. Radziłabym, żeby we wszystkich miastach tak było, bo młodzież trzeba wciągać. Młodzież trochę lekceważy starsze osoby, a one były bardzo miłe.

Osoba odwiedzana

Ile to kosztuje?

Głównym kosztem innowacji **Sztafeta pokoleń** jest wynagrodzenie koordynatora projektu oraz osób prowadzących warsztaty integracyjno-merytoryczne. Ewentualne dodatkowe koszty mogą być związane z zakupem materiałów, które mogą się przydać w trakcie realizacji odwiedzin, ale nie są konieczne.

4. Kto za tym stoi?

Autorkami innowacji są:



Danuta Sażyn – absolwentka filologii polskiej Uniwersytetu Jagiellońskiego, nauczycielka z wieloletnią praktyką w szkołach średnich i gimnazjach. Obecnie zatrudniona w Caritas Archidiecezji Łódzkiej na stanowisku kierownika Biura Wolontariatu, koordynuje działania parafialnych zespołów Caritas i szkolnych kół Caritas.



Anna Maciejewska – magister stosunków międzynarodowych na Uniwersytecie Łódzkim, koordynator ds. projektów, z Caritas Archidiecezji Łódzkiej związana od 12 lat, prywatnie właścicielka kotki Zofii.

fot. Tomasz Kopytowski

5. Kontakty

Anna Maciejewska

Caritas Archidiecezji Łódzkiej

ul. Gdańska 111, Łódź

mail: amaciejewska@toya.net.pl

tel. 42 639 95 81

www.innowacjespoleczne.org.pl/sztafeta-pokolen

Tekst: Jacek Przeciszewski
Redakcja: Ewa Rościszewska
Projekt i skład: Kotburey, www.kotburey.pl
Maj 2019

