

Innowacyjny Model „Włączeni”

Model powstał w ramach projektu „Grant instytucjonalny” realizowanego przez Fundację Aktywności Obywatelskiej w okresie od 1 października 2022 r. do 30 kwietnia 2024 r



Spis treści

1. Ogólny zarys Modelu
2. Moduł 1 - Edukacja i wsparcie seniorów – liderów/ seniorek - liderek
3. Moduł 2 - Strefa pomocy: Senior/ka – seniorowi/ce
4. Moduł 3 - Strefa integracji: Inicjatywy międzypokoleniowe
5. Załączniki:
 - Załącznik 1: Scenariusze warsztatów
 - Załącznik 2: Regulamin grupy wsparcia
 - Załącznik 3: Pomysły na wspólny czas seniora – lidera/seniorki – liderka z Podopieczną/Podopieczną
 - Załącznik 4: Deklaracja Podopiecznej/Podopiecznego
 - Załącznik 5: Plan inicjatywy
 - Załącznik 6: Sprawozdanie z realizacji inicjatywy



Ogólny zarys Modelu

Model „Włączeni” powstał w ramach projektu „Grant instytucjonalny”, realizowanego w okresie od 1 października 2022 r. do 30 kwietnia 2024 r. Grant przeznaczony jest na realizację bieżących działań Fundacji Aktywności Obywatelskiej (FAO) wynikających ze Strategii Rozwoju Fundacji Aktywności Obywatelskiej na lata 2022 - 2026. Działania organizacji w latach 2022-24 są dofinansowane z Funduszy Norweskich w ramach Programu Aktywni Obywatele - Fundusz Regionalny.

Ideą Innowacyjnego Modelu "Włączeni" jest przedstawienie autorskiego pomysłu na kompleksowe wsparcie osób starszych, które doświadczają różnorodnych form wykluczenia, w tym przemocy w rodzinie, a które często pozostają poza zasięgiem wsparcia i pomocy instytucjonalnej; szczególnie, że pomoc ta bywa ograniczona i nie odpowiada na rzeczywiste problemy osób starszych. Wielu z tych seniorów, ze względu na swój stan zdrowia, niepełnosprawność, depresję czy osamotnienie, znajduje się w sytuacji izolacji społecznej.

Opisany Model wypracowany w oparciu o wieloletnie doświadczenie FAO opiera się na zindywidualizowanym i kompleksowym wsparciu, które polega na pomocy i towarzyszeniu potrzebującym seniorom przez innych bardziej aktywnych/sprawnych seniorów znajdujących się w ich otoczeniu, których oni znają i mogą im zaufać, a także poprzez działania integrujące te osoby w środowisku lokalnym. Na potrzeby Modelu na osoby pomagające będziemy używać wymiennie określenia senior-lider/seniorka – liderka lub Pomocnik/czka, natomiast na osoby korzystające z pomocy będziemy używać zamiennie pojęcia senior/ka zagrożony/a wykluczeniem społecznym lub wykluczony/a, lub Podopieczny/a.

Dzięki wypracowanej koncepcji wsparcia Podopieczni uzyskują indywidualne wsparcie, bliskość i aktywny udział w życiu społecznym. Poprzez zaangażowanie drugiego seniora-sąsiada, każda osoba starsza otrzymuje nie tylko praktyczną pomoc, ale także wsparcie emocjonalne oraz możliwość nawiązania nowych relacji społecznych. Model opiera się na koncepcji wzajemnej pomocy oraz na budowaniu relacji międzypokoleniowych, co sprawia, że seniorzy wykluczeni stają się aktywnymi członkami społeczności lokalnej.

Model został przetestowany w ramach działań Fundacji Aktywności Obywatelskiej na terenie trzech powiatów: lubelskiego, puławskiego i biłgorajskiego. Jednak naszym celem jest dalsze doskonalenie i rozwijanie tego Modelu oraz jego wdrażanie w innych miejscach. Proces ten pozwoli nam na doskonalenie i weryfikację efektywności naszego podejścia oraz dostosowanie go do rzeczywistych potrzeb i oczekiwań osób starszych doświadczających wykluczenia. Jednak chcemy również podkreślić, że Model ten może służyć innym instytucjom i organizacjom jako inspiracja do pracy z osobami zagrożonymi lub wykluczonymi społecznie.

Model został zaprojektowany w taki sposób, aby mógł być dostosowany i wdrożony przez inne podmioty, zarówno w częściach modułowych, jak i w całości. Jesteśmy przekonani, że idea wspierania seniorów przez drugiego seniora-sąsiada oraz tworzenie sieci wsparcia może być skuteczna i wartościowa dla różnych organizacji i instytucji działających w obszarze pomocy osobom starszym.

Dlatego też naszym celem jest udostępnienie tego Modelu innym podmiotom, które chciałyby włączyć się w działania mające na celu wsparcie osób starszych. Będziemy oferować możliwość wykorzystania opracowanych przez nas rozwiązań, modułów oraz doświadczeń w celu adaptacji modelu do lokalnych potrzeb i warunków. Wierzimy, że dzięki takiemu podejściu możemy wspólnie zwiększyć zakres i skuteczność działań na rzecz włączenia seniorów/ek i przeciwdziałania wykluczeniu społecznemu w różnych regionach i społecznościach.

Innowacyjny Model "Włączeni" to kompleksowa ścieżka pomocy i wsparcia dla osób starszych doświadczających wykluczenia. Składa się z trzech modułów, które tworzą spójny i zróżnicowany program, dążący do aktywizacji, integracji oraz poprawy jakości życia seniorów:

Moduł 1 - Edukacja i wsparcie seniorów-liderów/ senierek-liderek.

Ten moduł koncentruje się na przygotowaniu seniorów-liderów/ senierek-liderek do roli pomocników/czek i wsparcia dla innych osób starszych. Poprzez warsztaty i spotkania grup wsparcia, seniorzy-liderzy/ seniorki-liderki zdobywają wiedzę na temat komunikacji empatycznej, towarzyszenia osobom starszym, potrzeb, uprzedzeń, stereotypów oraz sposobów rozpoznawania i reagowania na przemoc i wykluczenie. Edukacja w tym obszarze pozwala im lepiej zrozumieć potrzeby i sytuację osób zagrożonych wykluczeniem społecznym i wykluczonych.

Moduł 2 - Strefa pomocy senior/ka – seniorowi/ce

Ten moduł to realizacja praktycznej pomocy sąsiedzkiej przez seniorów-liderów/ senierek-liderek na rzecz osób zagrożonych wykluczeniem społecznym i wykluczonych. Osoby starsze doświadczające wykluczenia mogą liczyć na wsparcie w codziennych sprawach, takich jak załatwianie spraw administracyjnych, zakupy, wyjścia do kina, teatru czy biblioteki, ale też wspólnie przebywanie, wsparcie emocjonalne, towarzyszenie w sprawach codziennych. Wsparcie w tym zakresie mogą świadczyć również inne osoby tzw. specjaliści. Kontakty z tą grupą są dostępne w systemie pod nazwą bank specjalistów. Pomoc ta i wsparcie opiera się na relacjach sąsiedzkich i tworzeniu więzi między seniorami/seniorkami oraz z osobami z innych grup pokoleniowych.

Moduł 3 - Strefa integracji – inicjatywy międzypokoleniowe

W ramach tego modułu organizowane są wspólne inicjatywy międzypokoleniowe, które integrują osoby starsze i wykluczone w społeczności lokalnej. Celem strefy integracji jest wyjście osób starszych z izolacji, wymiana doświadczeń, prowadzenie rozmów, a także integracja międzypokoleniowa. Działania te realizowane w formie pikników, warsztatów, spotkań, itp. sprzyjają integracji, wzajemnemu zrozumieniu oraz przeciwdziałają stereotypom dotyczącym starości.

Wszystkie moduły Modelu są wzajemnie powiązane i tworzą spójną całość. Poprzez edukację, praktyczną pomoc, integrację oraz angażowanie wolontariuszy, Model ten dąży do poprawy jakości życia osób zagrożonych wykluczeniem społecznym lub wykluczonych. Rekomendujemy wdrażanie modelu w całości, jednak niektóre moduły mogą być wdrażane niezależnie, w zależności od potrzeb i możliwości danej społeczności czy organizacji. Dzięki temu Model może być elastycznym narzędziem, dostosowywanym do różnych kontekstów i sytuacji.





MODUŁ 1

Edukacja i wsparcie liderów – seniorów

W ramach tego modułu wyróżniamy dwa typy działań: Cykl warsztatów edukacyjnych oraz spotkania grupy wsparcia.

Cykl warsztatów edukacyjnych

Cel ogólny szkolenia: Przygotowanie seniorów – liderów/ seniorek - liderek do skutecznego świadczenia pomocy i wsparcia osobom starszym doświadczającym wykluczenia lub wykluczonych oraz rozwijanie umiejętności empatii, komunikacji i rozpoznawania sygnalizowanych potrzeb.

Cele szczegółowe:

1. Zapoznanie uczestników/czek ze specyfiką wykluczenia społecznego i przemocy wobec osób starszych.
2. Rozwijanie umiejętności interpersonalnych i komunikacyjnych, niezbędnych do efektywnego wspierania osób starszych.
3. Wyposażenie liderów w narzędzia rozpoznawania oznak przemocy oraz procedur reagowania w sytuacjach kryzysowych.
4. Umiejętność empatycznego reagowania w sytuacjach trudnych, umiejętność mówienia NIE.
5. Stworzenie atmosfery zaufania i empatii, wspierającej tworzenie relacji z osobami starszymi.

Warsztaty dla seniorów – liderów/seniorek - liderek - program i szczegółowy plan (3 dni x 6 godzin lekcyjnych)

Dzień 1: Wiem, umiem, pomagam – Jak skutecznie pomagać i udzielać wsparcia osobom starszym ?

- Przywitanie uczestników/czek i wprowadzenie do tematyki szkolenia
- Omówienie celów szkolenia i oczekiwań uczestników
- Opracowanie kontraktu z uczestnikami szkolenia
- Ćwiczenie wprowadzające – integracyjne (do wyboru przez trenera)
- Omówienie rodzajów wykluczenia społecznego, różnych form przemocy wobec osób starszych oraz praw i wolności osób starszych jako podstawy działań wspierających
- Rozpoznawanie uprzedzeń i stereotypów wobec osób starszych
- Znaczenie równości i akceptacji w pracy z seniorami
- Podsumowanie szkolenia

Dzień 2: Komunikacja empatyczna w budowaniu porozumienia

- Przywitanie uczestników/czek
- Ćwiczenia integracyjne (do wyboru przez trenera)
- Komunikacja empatyczna, język żyrafy, język szakala– wstęp
- Komunikacja empatyczna – cztery kroki porozumienia
- Rozwijanie umiejętności skutecznej komunikacji empatycznej z osobami starszymi w oparciu o cztery kroki porozumienia
- Podsumowanie szkolenia

Dzień 3: Komunikacja empatyczna w trudnych sytuacjach

- Przywitanie uczestników/czek
- Ćwiczenia integracyjne (do wyboru przez trenera)
- Emocje – jak rozpoznawać, co nam sygnalizują
- Potrzeby moje i innych – czy da się to pogodzić? Jak rozpoznawać potrzeby osób starszych
- Konflikty w komunikacji empatycznej, jak je rozwiązywać.
- Stawianie granic i mówienie empatycznego NIE.
- Podsumowanie szkolenia

Metody pracy:

- Prezentacje multimedialne
- Warsztaty grupowe i indywidualne, włączające elementy interakcji i rozmów
- Ćwiczenia praktyczne, symulacje rozmów, scenki
- Analiza przypadków, dyskusje i wymiana doświadczeń między uczestnikami
- Wizualizacja

Organizacja:

- Szkolenie trwa 3 dni (łącznie 18 godzin lekcyjnych).
- Grupa warsztatowa liczy średnio 13 - 16 uczestników/czek
- Sala szkoleniowa z dostępem dla osób z niepełnosprawnościami wraz z koniecznym wyposażeniem tj. projektor, laptop, głośnik (wyświetlanie filmów, muzyki) flipchart
- Materiały dostosowane do potrzeb osób z specjalnymi potrzebami np. duża czcionka
- Preferowanie używania materiałów Eco
- Warsztaty prowadzone przez ekspertki Fundacji z doświadczeniem w pracy z seniorami i tematyce przemocy i komunikacji empatycznej

Dostępność i wrażliwość na dyskryminację oraz nierówności:

- Zapewnienie dostępności warsztatów dla osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności, poprzez dostosowanie lokalizacji i udogodnień technicznych.
- Materiały edukacyjne dostępne w formie łatwej do czytania oraz w dużych rozmiarach czcionki
- Uwzględnienie specjalnych potrzeb uczestników/czek w zakresie wyżywienia i innych udogodnień
- Wprowadzenie zasady poszanowania i akceptacji różnorodności w grupie, promowanie szacunku i tolerancji
- Uwzględnienie perspektywy płciowej oraz unikanie wzmocnienia stereotypów oraz nierówności płciowych
- Analiza potencjalnych barier w dostępie do pomocy dla osób starszych i wrażliwość na różne formy dyskryminacji

Spotkania grupy wsparcia

Grupa wsparcia dla seniorów – liderów/ senierek - liderek jest narzędziem/sposobem wspierania Pomocników/. Grupa ta ma za zadanie wspierać, dzielić się doświadczeniami oraz dawać możliwość kontynuacji rozwoju osobistego i zawodowego Pomocników/czek. Jest miejscem, gdzie mogą oni/one wymieniać się wiedzą, omawiać wyzwania, a także wspólnie tworzyć inicjatywy na rzecz osób starszych w społeczności.

Cele Grupy Wsparcia:

1. **Wymiana doświadczeń:** Seniorzy -liderzy/ seniorki - liderki dzielą się swoimi sukcesami, wyzwaniami i doświadczeniami które zdobyli podczas pracy z osobami starszymi. Wspólna refleksja pomaga w doskonaleniu umiejętności i podejściu do pracy.

2. **Wsparcie emocjonalne:** Grupa stanowi wsparcie emocjonalne dla Pomocników/czek, dając im możliwość wyrażenia swoich uczuć i zrozumienia swoich potrzeb, jakie mogą towarzyszyć w trudnych sytuacjach.
3. **Kontynuacja rozwoju:** Grupa wsparcia umożliwia dalszy rozwój Pomocników/czek poprzez samorozwój.
4. **Tworzenie nowych inicjatyw:** Pomocnicy/czki mają możliwość wspólnego planowania i realizowania nowych inicjatyw na rzecz osób starszych w społeczności.

Sposób organizacji grupy wsparcia:

1. **Częstotliwość spotkań:** spotkania grupy odbywają się regularnie, np. raz lub dwa razy w miesiącu, zapewniając stały kontakt i kontynuację współpracy, harmonogram spotkań jest tworzony wspólnie. Wielkość grupy średnio 13- 16 osób.
2. **Moderacja:** Spotkania są moderowane przez doświadczonego lidera lub eksperta , który prowadzi dyskusje, stawia pytania i wspiera uczestników/czki w dzieleniu się swoimi doświadczeniami.
3. **Agenda spotkań:** Każde spotkanie może obejmować kilka elementów, takich jak:
 - Wspólna refleksja nad działaniami i wyzwaniem
 - Dyskusja, pytania, warsztat merytoryczny/specjalistyczny
 - Omówienie potrzeb wsparcia i rozwoju uczestników/czek, pomoc w rozwiązywaniu trudnych sytuacji, radzenia sobie w konflikcie
4. **Tworzenie sieci:** Spotkania grupy wsparcia umożliwiają liderom nawiązywanie relacji i budowanie sieci kontaktów, co może prowadzić do współpracy poza grupą.
5. **Uczestnictwo ekspertów:** W niektórych spotkaniach mogą brać udział eksperci z dziedziny pracy z osobami starszymi, psychologowie czy prawnicy, którzy dostarczają dodatkowej wiedzy i wsparcia.

Efekty grupy wsparcia: Grupa wsparcia dla seniorów – liderów/ seniorki - liderki przyczynia się do ciągłego rozwoju Pomocników/czek, wzmacniając ich umiejętności, pewność siebie i wrażliwość na potrzeby osób starszych. Tworzy także atmosferę wsparcia i współpracy, dzięki której Pomocnicy/czki są w stanie skuteczniej działać na rzecz osób wykluczonych i doświadczających wykluczenia w społeczności.





MODUŁ 2

Strefa pomocy

Strefa pomocy „senior/seniorka – seniorowi/seniorce” to realizacja praktycznej pomocy i wsparcia udzielana przez seniorów- liderów/seniorki – liderki. Osoby starsze doświadczające wykluczenia mogą liczyć na wsparcie w codziennych sprawach, takich jak załatwianie spraw administracyjnych, zakupy, wyjścia do kina, teatru czy biblioteki, ale też wspólnie przebywanie, wsparcie emocjonalne, towarzyszenie w sprawach codziennych. Celem jest opracowanie i wdrożenie kompleksowej pomocy „uszytej na miarę potrzeb” dla seniorów/ek zagrożonych wykluczeniem społecznym lub wykluczonych. Pomoc tę świadczą przeszkoleni seniorzy- liderzy/seniorki – liderki, co pozwala na realną pomoc osobom starszym, które często są odizolowane z powodu stanu zdrowia, niepełnosprawności, depresji, osamotnienia, w tym doświadczających przemocy ekonomicznej, emocjonalnej, fizycznej w rodzinie i środowisku. Każdy z seniorów-liderów/seniorek - liderek staje się pomocnikiem dla seniora/seniorki w trudnej sytuacji z bloku, ulicy, najbliższego otoczenia. Pomoc ta i wsparcie będzie opierać się na relacjach sąsiedzkich i tworzeniu więzi między seniorami.

Cele pomocy senior/ka – seniorowi/ce obejmują:

1. **Zmniejszenie wykluczenia społecznego:** Głównym celem jest zmniejszenie wykluczenia społecznego wśród osób starszych poprzez aktywne zaangażowanie Pomocników/czek w udzielanie wsparcia i pomocy w codziennym życiu.
2. **Zwiększenie jakości życia osób starszych:** Pomoc ma na celu poprawę jakości życia osób starszych poprzez dostarczanie emocjonalnego wsparcia, aktywności społecznych, kulturalnych.

3. **Przeciwdziałanie przemocy i wykluczeniu:** Pomoc skierowana jest do osób doświadczających wykluczenia lub zagrożonych wykluczeniem społecznym, zapewniając im bezpieczne miejsce wsparcia i dostęp do pomocy .
4. **Włączenie społeczne i międzypokoleniowe:** Umożliwia zintegrowanie osób starszych z lokalną społecznością oraz budowanie relacji międzypokoleniowych, promując aktywność i wzajemne wsparcie.
5. **Podniesienie świadomości i edukacja:** Pomoc wolontariacka umożliwia edukację osób starszych na temat ich praw, dostępnych usług oraz sposobów radzenia sobie z przemocą, dyskryminacją i wykluczeniem.
6. **Rozwijanie samodzielności i kompetencji:** Poprzez towarzyszenie uczestnicy/czki nabierają pewności siebie, uczą się nowych umiejętności, co pozwala na utrzymanie większej samodzielności.
7. **Zwiększenie świadomości społecznej:** Pomoc wolontariacka może przyczynić się do zwiększenia świadomości społecznej na temat problemów osób starszych oraz konieczności ich wsparcia.
8. **Tworzenie pozytywnych wzorców zachowań:** Pomocnicy/czki kształtują pozytywne wzorce zachowań w społeczności, inspirując innych do aktywności i pomocy.
9. **Wsparcie psychiczne i emocjonalne:** Celem jest zapewnienie osobom starszym wsparcia emocjonalnego, poprzez pomaganie im w radzeniu sobie z uczuciem osamotnienia, niskiej samooceny czy depresji.
10. **Rozwój kompetencji Pomocników/czek:** Pomoc skierowana jest również na rozwijanie umiejętności seniorów – liderów/seniorek - liderek, umożliwiając im efektywne i empatyczne podejście do osób starszych oraz świadczenie wsparcia.

Dążenie do tych celów pozwoli na stworzenie kompleksowej i zróżnicowanej pomocy, która pozytywnie wpłynie na życie osób starszych doświadczających wykluczenia oraz przyczyni się do budowy bardziej wsparcia i zintegrowanej społeczności.

Schemat pomocy „senior/ka – seniorowi/ce”:

- 1. Dotarcie i nawiązanie kontaktu:** Pomocnicy podczas cyklu szkoleniowo-edukacyjnego rozpoczynają działania mające na celu dotarcie do potrzebujących seniorów/seniorek doświadczających wykluczenia w swoim otoczeniu, sąsiedztwie. Nawiązują bezpośrednio kontakty z potrzebującymi osobami starszymi zagrożonymi wykluczeniem społecznym lub wykluczonymi. Mogą być wspierani przez organizację/instytucję w tym zakresie .
- 2. Analiza potrzeb i zgoda na pomoc:** Po nawiązaniu kontaktu z potencjalnym Podopiecznym/Podopieczną, seniorzy – liderzy/seniorki - liderki dokonują analizy indywidualnych potrzeb i ocenę sytuację każdej osoby. Działają wrażliwie, słuchając uważnie, jakie są problemy i potrzeby osoby starszej oraz jakie wsparcie mogłoby pomóc w poprawieniu jakości życia. Po wstępnym spotkaniu -diagnostycznym - obie strony decydują: Podopieczny/a czy chce skorzystać z pomocy, a Pomocnik/czka czy ma możliwości udzielania wsparcia tej konkretnej osobie. W przypadku działań sformalizowanych np. realizacja projektu itp. Podopieczni/ne podpisują Deklarację Podopiecznego/Podopiecznej, zgodę na przetwarzanie danych osobowych itp., co jest oznaką ich zgody na uczestnictwo w projekcie/programie.
- 3. Określenie indywidualnej ścieżki wsparcia:** Na podstawie zebranych informacji seniorzy – liderzy/seniorki -liderki (jeśli jest możliwość przy wsparciu pomocy eksperta, np. coacha) tworzą plan działania dostosowany do indywidualnych potrzeb tej osoby. Wybierają konkretne obszary wsparcia, takie jak emocjonalne wsparcie, aktywność społeczna, kulturalna, czy pomoc w codziennych zadaniach. Również częstotliwość i forma pomocy np. spotkania osobiste/kontakt telefoniczny powinny być dostosowane do indywidualnych sytuacji.
- 4. Przygotowanie działań pomocowych:** Pomocnicy/czki wraz z Podopiecznymi planują konkretne działania, które mogą pomóc w poprawieniu jakości ich życia. Mogą to być np. spacer, wyjścia do kina, teatru, kawiarni, biblioteki, zakupy, czy towarzyszenie podczas wizyt u lekarza, jak też towarzyszenie w codziennych domowych czynnościach np. wspólne oglądanie programów TV, czytanie książki, gotowanie, sprzątanie. Działania te mają na celu włączenie osób starszych w różne aspekty życia społecznego i kulturalnego, ale też wsparcie emocjonalne w codziennym funkcjonowaniu.

W przypadku programów/projektów zalecane jest zaplanowanie odpowiedniej kwoty „kieszonkowego”, które umożliwi na pokrycie wydatków związanych z danym obszarem pomocy np. koszt biletów do kina, wspólne lody, kawiarnia itp. W takiej sytuacji środkami finansowanymi dysponuje senior-lider/seniorka - liderka i finansuje takie działania, które wzmacniają zaplanowane cele pomocy

- 5. Realizacja działań pomocowych:** Liderzy na podstawie diagnozy realizują wsparcie według ustalonego planu z uwzględnieniem bieżących sytuacji i wydarzeń w życiu zarówno Podopiecznego/nej jak i Pomocnika/czki, co wymaga elastyczności w świadczeniu pomocy. W sytuacji możliwości realizacji działań pomocowych dofinansowanych ze środków zewnętrznych zaleca się stałe wsparcie dla Pomocnika/czki w postaci np. coachingu, doradztwa. Celem takiego coachingu jest wspieranie liderów w sytuacjach trudnych, motywowanie - szczególnie w początkach pracy, udzielaniu pomocy merytorycznej np. gdzie znaleźć informację, zdobyć wiedzę, jak pomagać oraz kwestie związane ze wsparciem osób starszych w różnych zakresach. Wsparcie coacha jest potrzebne, gdyż w początkowym etapie działalności seniorzy - liderzy/ seniorki - liderki przy pierwszych trudnych sytuacjach mogliby zrezygnować, a coach pomoże im przezwyciężyć trudności i zmotywuje do dalszego działania, tak aby nie rezygnowali gdy napotkają problemy. Coach będzie zachęcał do wyciągania wniosków z własnego działania i będzie pomocny w ustaleniu dalszej ścieżki działania dla każdego Pomocnika/czki tak, aby po zakończeniu projektu był on zmotywowany do dalszej pracy. Coaching będzie prowadzony na podstawie indywidualnych (coach – lider/ka) zasad współpracy.
- 6. Wsparcie w rozpoznawaniu przemocy:** Pomocnicy/czki zostaną przeszkoleni w rozpoznawaniu sygnałów przemocy w rodzinie. Jeśli zauważą takie objawy, będą delikatnie rozmawiać z Podopiecznym/ą, oferując wsparcie i zachęcając do korzystania z dodatkowej ścieżki wsparcia, takiej jak pomoc prawna, psychologiczna, czy lekarska.
- 7. Wspólne inicjatywy:** Pomocnicy/czki zachęcają Podopiecznych/e do udziału w inicjatywach społecznych, integrujących społeczność lokalną i więzi międzypokoleniowe. Wspólnie organizują wydarzenia, spacer, czy warsztaty, które wzmocnią więź społeczną i poczucie przynależności.

8. **Rozwój i samoocena.** Poprzez udział w grupie wsparcia Pomocnicy/czki mają okazję dokonywać samooceny i stale się rozwijać. W niekrytyczny sposób zmieniać narzędzia i formy pomocy, aby jak najlepiej dostosować je do potrzeb Podopiecznego/ej. Jeśli jest możliwa współpraca z coachem to wsparcie w rozwoju seniora-lidera/seniorki-liderki jest formą weryfikacji działań i ich ewentualnej poprawy.
9. **Zapewnienie ciągłości wsparcia:** Wsparcie Pomocników/czek jest ciągle i dostosowywane do zmieniających się potrzeb Podopiecznych. Nawiązanie trwałych relacji wpływa na zachowanie tej ciągłości wsparcia, jednakże w sytuacjach problemowych/konfliktowych czy wpływających w negatywny sposób na którąkolwiek ze stron, a których nie da się przezwyciężyć, taka współpraca powinna zostać zakończona. W przypadku wsparcia coacha, powinien on pomóc w przeprowadzeniu tego procesu Pomocnikowi/czce mając na uwadze dobro obu stron.

Schemat pomocy wolontariackiej senior/ka-seniorowi/ce opiera się na empatii, zaufaniu i aktywnym uczestnictwie seniorów -liderów/seniorki-liderki, którzy/e włączają osoby starsze do społeczności, oferując wsparcie oraz pomagają w przeciwdziałaniu wykluczeniu i przemocy.





MODUŁ 3

Strefa integracji – wspólne inicjatywy międzypokoleniowe

Strefa integracji skoncentrowana jest przede wszystkim wokół **realizacji inicjatyw międzypokoleniowych przez aktywnych seniorów-liderów/seniorki - liderki na rzecz seniorów/ek zagrożonych wykluczeniem społecznym lub wykluczonych**. Osoby starsze doświadczające wykluczenia mogą uczestniczyć w inicjatywach międzypokoleniowych przygotowanych przez seniorów - liderów/seniorki-liderki odpowiadających na potrzeby osób wykluczonych oraz w innych wydarzeniach mających na celu integrację ze społecznością.

Model zawiera opis jak przygotować seniorów-liderów/seniorki-liderki do realizacji inicjatywy międzypokoleniowej wraz z proponowanymi elementami: plan inicjatywy i sprawozdanie z inicjatywy.

Cele inicjatyw międzypokoleniowych obejmują:

1. **Integracja międzypokoleniowa i wewnątrzpokoleniowa seniorów liderów/seniorek liderek, seniorów/ek zagrożonych wykluczeniem społecznym lub wykluczonych z osobami z młodszych grup wiekowych.**

Osoby starsze, przede wszystkim samotne, często czują się wyobcowane ze społeczeństwa z racji braku relacji z osobami z młodszych grup wiekowych, przede wszystkim z osobami młodszymi. We współczesnych społeczeństwach więzi międzypokoleniowe poza rodzinami, są bardzo słabe, gdyż nie ma przestrzeni do spotkań osób starszych i młodszych. Osoby starsze, które nie mają własnych dzieci i wnuków, lub których dzieci i wnuki mieszkają w innym mieście, nie mają możliwości obcowania z osobami młodszymi, poznawania ich poglądów, wymiany myśli, doświadczeń, co powoduje, że czują się wykluczone ze społeczeństwa, w którym dominuje aktywność osób młodszych. Czują się pozostawione na marginesie, również z powodu wykluczenia cyfrowego.

Realizacja inicjatyw międzypokoleniowych jako główny cel stawia sobie niwelowanie barier między osobami starszymi a młodszymi, integrację osób wykluczonych społecznie i zagrożonych wykluczeniem z osobami aktywnymi.

2. **Zmniejszenie wykluczenia społecznego:** Głównym celem jest zmniejszenie wykluczenia społecznego wśród osób starszych (doświadczających dodatkowych poza wiekiem barier takich jak niepełnosprawność, przewlekłe choroby, samotność, ubóstwo poprzez zachęcenie ich do uczestnictwa w inicjatywach międzypokoleniowych. Zarówno seniorzy-liderzy/seniorki-liderki, którzy są pomysłodawcami i realizatorami inicjatyw, jak i seniorzy/ki –zagrożeni/e wykluczeniem społecznym lub wykluczeni/e, którzy są uczestnikami inicjatywy, poprzez to działanie będą włączani do społeczności lokalnej. Kontakt z innymi osobami z różnych grup wiekowych, przy okazji pikników, warsztatów, spotkań, prelekcji, seminariów itd. skoncentrowanych na temacie ważnym dla osób starszych spowoduje, iż poczują się istotną częścią społeczności.

Bardzo korzystne byłoby, gdyby seniorzy - liderzy/seniorki-liderki włączali swoich Podopiecznych/e w przygotowania inicjatywy, tak, aby poczuli się współrealizatorami np. podczas spotkań, w trakcie których ustalane będzie miejsce, termin, scenariusz spotkania, sposoby dotarcia do uczestników etc.

3. **Zwiększenie jakości życia osób starszych:** Uczestnictwo w inicjatywach ma dostarczyć seniorom-liderom/seniorkom-liderkom oraz seniorom/kom - zagrożonym wykluczeniem społecznym lub wykluczonym, wiedzy podnoszącej ich jakość życia np. w zakresie dbania o swoje zdrowie, o bezpieczeństwo w domu i poza domem, o swój wygląd, higienę, o bezpieczeństwo finansowe, bezpieczeństwo w Internecie, o swoją sprawność fizyczną, psychiczną, o swoje uczestnictwo w kulturze.
4. **Przeciwdziałanie przemocy i wykluczeniu:** Inicjatywy międzypokoleniowe mogą dostarczać wiedzy na temat tego, jak przeciwdziałać przemocy wobec osób starszych, co robić w sytuacji doświadczania przemocy lub zauważenia, że ktoś inny jej doświadcza

– jak reagować, jak interweniować w sposób odpowiedzialny. Tematyka ta może być główną treścią spotkania, ale może być też elementem poruszonym po inicjatywie lub inicjatywa może być okazją dystrybucji materiałów na temat przeciwdziałania przemocy wobec osób starszych (materiały można pozyskać z Ośrodka Pomocy Rodzinie lub z Centrum Interwencji Kryzysowej).

5. **Włączenie społeczne i międzypokoleniowe:** Inicjatywy umożliwiają zintegrowanie osób starszych z lokalną społecznością oraz budowanie relacji międzypokoleniowych, promując aktywność na emeryturze.
6. **Podniesienie świadomości i edukacja:** Inicjatywy międzypokoleniowe umożliwią edukację osób starszych na temat ich praw, dostępnych usług, sposobów radzenia sobie z przemocą, dyskryminacją i wykluczeniem. Ich zadaniem jest dostarczenie seniorom – liderom i seniorom-wykluczonym/zagrożonym wykluczeniem wiedzy niezbędnej do bezpiecznego życia w starszym wieku.

Schemat realizacji inicjatyw międzypokoleniowych

1. Diagnoza problemów osób starszych – wykluczonych/zagrożonych wykluczeniem

W trakcie spotkania z całą grupą uczestników (seniorów-liderów/seniorek-liderek) należy w ramach ćwiczenia „burza mózgów” zaproponować, aby seniorki/seniorzy wypisali wszystkie potencjalne problemy, które chcieliby rozwiązać poprzez realizację inicjatywy międzypokoleniowej.

- Na małych karteczkach samoprzylepnych uczestnicy/czki wypisują wszystkie pomysły, które im przyjdą do głowy – na zasadzie jeden pomysł – jedna karteczka. Pomysły mogą dotyczyć wszystkich sfer życia (zdrowia, finansów, dostępu do kultury, aktywności fizycznej, społecznej, diety, urody etc).

- Następnie prowadzący spotkanie nakleja karteczki z pomysłami seniorów/ek – liderów/ek na papierze flipczartowym, grupując je tematycznie
- Prowadzący wypisuje niepowtarzające się propozycje problemów, którymi seniorzy chcieliby zająć się w ramach inicjatywy
- Grupa wybiera kilka najważniejszych według nich problemów, którymi warto byłoby się zająć w ramach realizacji inicjatyw międzypokoleniowych.

2. Utworzenie grup inicjatywnych wokół zdiagnozowanych problemów

Kolejnym krokiem jest wyłonienie grup inicjatywnych (optymalne są 3-4 osobowe) senierek/ów, którzy/które zajmą się przygotowaniem danej inicjatywy odpowiadającej na zdiagnozowany problem. Wyłanianie grup może być samoistne – seniorki/seniorzy sami łączą się w zespoły tematyczne lub może dokonać tego osoba prowadząca spotkanie według klucza – które problemy są bliskie danym osobom lub na zasadzie wyłonienia chętnych liderów grup inicjatywnych i dokooptowania do nich członków grup inicjatywnych.

3. Opracowanie planu inicjatywy międzypokoleniowej

Wyłoniona grupa inicjatywna przy wsparciu coacha opracowuje plan inicjatywy międzypokoleniowej według wzoru dostępnego w załączniku.

Plan inicjatywy stanowić będzie usystematyzowanie działań, które grupa inicjatywna będzie wykonywać w danym okresie.

4. Wsparcie ze strony coacha

Optymalnym modelem pracy grupy inicjatywnej jest zapewnienie grupie coacha, który wspierałby ją w rozwoju - w wymiarze rozwoju całej grupy inicjatywnej, jak i w wymiarze indywidualnym – wspieranie rozwoju poszczególnych seniorów-liderów/seniorek-liderek.

Coaching odbywałby się na etapie przygotowywania inicjatywy, jej realizacji, rozliczenia.

Coach poza aspektem wspierania rozwoju grupy oraz poszczególnych jej członków, moderowałby pracę grupy inicjatywnej oraz motywował do zaangażowania, pomagał w realizacji inicjatywy.

Proponowane obowiązki coacha, poza wspieraniem uczestników grupy inicjatywnej w zakresie ich rozwoju aktywności społecznej:

- pomoc w doszczegółowieniu inicjatywy,
- pomoc w logistyce inicjatywy,
- pomoc w wydatkowaniu środków na inicjatywę,
- rozliczenia, sprawozdawczość,
- rozwiązywanie problemów/konfliktów,
- kontakt z mediami w zakresie promowania inicjatywy
- pomoc w rekrutacji uczestników inicjatywy
- pomoc grupie inicjatywnej w komunikacji z otoczeniem.

5. Formalności związane z zakupami produktów na inicjatywę

Jeśli posiadamy środki finansowe na realizację inicjatyw, to możemy samodzielnie dokonać zakupów potrzebnych na inicjatywę lub przekazać zaliczkę seniorom-liderom/seniorkom-liderkom z poniższymi wskazówkami:

- Płacimy w ramach tej kwoty tylko gotówką – nie używamy własnej karty bankomatowej.
- Przed zrobieniem zakupu/zamówieniem usługi mówimy sprzedawcy, że potrzebujemy paragonu z NIPem lub faktury (dokumenty są równoważne, zatem nie musi być to faktura – wystarczy paragon z NIPem).
- Podajemy sprzedawcy nr NIP podmiotu od którego senior otrzymał środki (dobrze jest zawsze nosić przy sobie w portfelu karteczkę z NIPem).
- Sprawdzamy przy sprzedawcy, czy na fakturze/paragonie jest zapis: zapłacono gotówką. Jeśli omyłkowo jest: zapłacono kartą – to prosimy sprzedawcę o poprawienie paragonu/faktury.

- Jeśli otrzymaliśmy paragon z NIPem to warto go skserować, bo paragony na słońcu bardzo szybko bledną i specjalista ds. finansów nie uzna takiego dokumentu jako rozliczenia, jeśli nie będzie wyraźny.

6. Realizacja inicjatyw międzypokoleniowych

Wspólne inicjatywy: seniorzy – liderzy/seniorki-liderki zachęcają seniorów zagrożonych wykluczeniem społecznym lub wykluczonych, do udziału w inicjatywach, integrujących społeczność lokalną i wzmacniających więzi międzypokoleniowe.

7. Podsumowanie i sprawozdawczość:

Po zrealizowaniu inicjatywy międzypokoleniowej senior-lider/seniorka-liderka ma za zadanie dostarczyć realizatorowi Modelu:

1. Dokumentację finansową – faktury, rachunki, umowy itp.
2. Sprawozdanie z inicjatywy – wg wzoru
3. Listy obecności z inicjatywy

Załączniki

Załącznik 1. Scenariusze warsztatów

Scenariusz warsztatu dla seniorów – liderów/ seniorek – liderek w ramach Innowacyjnego Modelu „Włączeni”	
Tytuł warsztatu/moduł 1	Wiem, umiem, pomagam – jak skutecznie pomagać i udzielać wsparcia osobom starszym ?
Metody pracy	Wykład, praca w grupach, praca indywidualna
Materiały edukacyjne/pomoce dydaktyczne/wymagania techniczno-logistyczne	Materiały edukacyjne dla uczestników i uczestniczek, kartki z rozróżnianiem sytuacji przemoc/nie przemoc, zdjęcia z gazet wyrażające emocje/karty emocji, taśma klejąca, papier flipchartowy, tablica flipchartowa, flamastry, kredki, kłębek wełny, dzwonek, sala dostosowana do wielkości grupy wyposażona w stoliki i krzeselka
Czas trwania	6 godzin lekcyjnych, ułożone w bloki po 1,5 godziny oddzielone 2 przerwami 15 minutowymi
Efekty warsztatu	Przygotowanie seniorów – liderów/ seniorki - liderki do skutecznego świadczenia pomocy i wsparcia seniorom/kom zagrożonym wykluczeniem społecznym lub wykluczonym oraz rozwijanie umiejętności empatii, komunikacji i rozpoznawania sygnałów potrzeb, w tym w szczególności: <ul style="list-style-type: none"> - zapoznanie uczestników i uczestniczek ze specyfiką wykluczenia społecznego i przemocy wobec osób starszych - wyposażenie w narzędzia rozpoznawania oznak przemocy oraz procedur reagowania w sytuacjach kryzysowych.

Opis przebiegu warsztatu (zgodnie z programem)

- **Przywitanie** uczestników/uczestniczek i wprowadzenie do tematyki warsztatów
 - przygotowanie Sali tak, aby była przestrzeń do wspólnych ćwiczeń
 - zapytanie o samopoczucie (np. propozycja rysunku wyrażającego emocje/nastroj lub wybrania karty emocji/zdjęcia, które najbardziej oddaje dany nastrój i rozmowy na ten temat w parze)
 - zaproszenie do podzielnia się na forum swoimi spostrzeżeniami
- **Omówienie celów** warsztatów i oczekiwań uczestników/uczestniczek
- **Kontrakt z uczestnikami/uczestniczkami** warsztatów (praca indywidualna: każdy uczestnik/uczestniczka pisze trzy najważniejsze dla niego/niej zasady pracy podczas warsztatów; praca w grupie: dzielenie się w grupie i wybranie 3 zasad, na które zgadza się grupa; praca na forum: wybranie i spisanie zasad, które są ważne dla wszystkich i na które wszyscy się zgadzają)
- **Ćwiczenie wprowadzające – integracyjne** (do wyboru przez trenera)
 - np. „Sieć pajęcza”. Potrzebny do niej będzie kłębek wełny. Wszyscy stają lub siadają w kole. Wybrana osoba wypowiada swoje imię i imię osoby, do której rzuca kłębek. Rzucając kłębek, należy przytrzymać koniec nici. Następna osoba znowu wypowiada swoje imię i imię osoby, do której rzuca, pamiętając o przytrzymaniu nici. W trakcie gry nici przeplatają się, tworząc sieć obrazującą, jak każda osoba w grupie związana jest z pozostałymi i jak ważny jest ten związek podczas realizacji wspólnych zadań;
 - wprowadzenie sygnału/dźwięku dzwonka, który oznacza powrót z przerwy).
- **Omówienie rodzajów wykluczenia społecznego** oraz różnych form przemocy wobec osób starszych oraz praw i wolności osób starszych jako podstawa działań i wsparcia
 - praca w grupach. Uczestnicy/uczestniczki otrzymują karty z różnymi sytuacjami i ich zadaniem jest ustalenie czy dana sytuacja zawiera w sobie przemoc czy nie. Każda grupa omawia inne sytuacje. Następnie na forum dzielimy się spostrzeżeniami.
 - miniwykład jako podsumowanie ćwiczenia pracy zespołowej, omówienie różnych form przemocy oraz praw i wolności osób starszych

- **Rozpoznawanie uprzedzeń i stereotypów** wobec osób starszych
- praca metodą burzy mózgów. Uczestnicy/uczestniczki podają wszystkie stereotypy jakie znają na temat osób starszych, następnie zastanawiamy się czy znamy takie osoby w innym wieku, do których pasował by ten sam stereotyp, zastanawiamy się nad źródłami i powstawaniem stereotypów oraz sposobach pracy nad sobą, aby nie reagować z uprzedzeniem do innych osób.
- **Znaczenie równości i akceptacji** w pracy z seniorami
- praca w grupach. Uczestnicy/uczestniczki wybierają zdjęcia z gazet przedstawiające osoby starsze w różnych sytuacjach i aktywnościach, następnie zastanawiają się co może czuć ta osoba będąc w takiej sytuacji oraz jakie może mieć potrzeby, a w związku z tym jak może się zachowywać. Podsumowanie w formie czy takie zachowanie jest mi znane, czy sam/sama tak się kiedyś zachowałam/czułam . Stworzenie w grupie definicji równości i akceptacji.)
- **Podsumowanie warsztatów** (w formie wybranej przez trenera np. rundka z czym kończę warsztat lub jedna rzecz, którą chcę zapamiętać i jak mogłabym/mógłbym to wypróbować od razu po warsztatach).



Scenariusz warsztatów dla seniorów – liderów/ seniorek – liderek w ramach Innowacyjnego Modelu „Włączeni”	
Tytuł warsztatu/moduł 2	Komunikacja empatyczna w budowaniu porozumienia
Metody pracy	wykład, praca w grupach, praca indywidualna, burza mózgów

<p>Materiały edukacyjne/pomoce dydaktyczne/wymagania techniczno-logistyczne</p>	<p>Materiały edukacyjne dla uczestników i uczestniczek, kartki z tzw. 4 krokami komunikacji empatycznej, karty typu dixit, taśma klejąca, papier flipchartowy, tablica flipchartowa, flamastry, kredki, dzwonek, sala dostosowana do wielkości grupy wyposażona w stoliki i krzeselka</p>
<p>Czas trwania</p>	<p>6 godzin lekcyjnych, ułożone w bloki po 1,5 godziny oddzielone 2 przerwami 15 minutowymi</p>
<p>Efekty warsztatów</p>	<p>Przygotowanie seniorów – liderów/ seniorki - liderki do skutecznego świadczenia pomocy i wsparcia seniorom/kom zagrożonym wykluczeniem społecznym lub wykluczonym oraz rozwijanie umiejętności empatii, komunikacji i rozpoznawania sygnałów potrzeb, w tym w szczególności:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zapoznanie uczestników/uczestniczek ze specyfiką komunikacji empatycznej - Rozwijanie umiejętności interpersonalnych i komunikacyjnych, niezbędnych do efektywnego wspierania osób starszych. - Stworzenie atmosfery zaufania i empatii, wspierającej tworzenie relacji z osobami starszymi.

Opis przebiegu warsztatu (zgodnie z programem)

- **Przywitanie uczestników/uczestniczek** i wprowadzenie do tematyki warsztatu
 - przygotowanie sali tak, aby była przestrzeń do wspólnych ćwiczeń
 - zapytanie o samopoczucie, z czym uczestnicy i uczestniczki przychodzą na dzisiejsze warsztaty (myśli, uczucia, obawy) oraz czy mają jakieś spostrzeżenia na temat komunikacji z osobami starszymi. Zaproszenie do podzielenia się swoimi uczuciami i spostrzeżeniami Omówienie celów warsztatu i oczekiwań uczestników/uczestniczek
 - przypomnienie kontraktu
- **Ćwiczenie integracyjne** (do wyboru przez trenera)
 - np. „Kwiatek”/ „słońce”. Przygotuj dużą kartkę papieru i flamastry. Uczestnicy/uczestniczki rysują na kartce duży kwiat lub słońce. Kwiat musi mieć tyle płatków, ile jest osób, a słońce tyle promieni ile osób. Każdy w jednym płatków/promieniu wpisuje cechy, które wyróżniają go w grupie. Uczestnicy/uczestniczki rozmawiają podczas tej zabawy, aby cechy były niepowtarzalne. W środku kwiatka/słońca uczestnicy/uczestniczki wpisują cechy, które ich łączą. Po zakończonej zabawie wieszamy rysunek w widocznym miejscu i wspólnie odczytujemy.
- **Wstęp do komunikacji empatycznej** (język żyrafy i język szakala) – w formie przygotowanej historii/bajki o tym, jakie cechy ma szakal, a jakie żyrafa.
 - praca w grupach. Uczestnicy/uczestniczki otrzymują karty z różnymi wypowiedziami w języku żyrafy i języku szakala i ich zadaniem jest ustalenie czy dana wypowiedź zawiera w sobie język szakala/żyrafy. Każda grupa omawia inne wypowiedzi. Następnie na forum dzielimy się spostrzeżeniami.
 - miniwykład jako podsumowanie ćwiczenia pracy zespołowej, omówienie różnych cech i zachowań żyrafy i szakala.
- **Komunikacja empatyczna** – cztery kroki do porozumienia
 - praca metodą burzy mózgów. Uczestnicy/uczestniczki tworzą definicję komunikacji empatycznej. Podsumowanie w formie prezentacji.

- **Rozwijanie umiejętności skutecznej komunikacji empatycznej** z osobami starszymi w oparciu o cztery kroki porozumienia
 - praca w trójkach, uczestnicy wybierają sytuację nad którą chcą pracować i ćwiczą komunikację w tzw. czterech krokach, zamieniają się rolami. Każdy jest w roli osoby ćwiczącej, wspierającej empatycznie i obserwującej. Podsumowanie co było łatwe, a co trudne, czy widzą korzyści w prowadzeniu komunikacji w oparciu o empatię?
- **Podsumowanie warsztatów** (w formie wybranej przez trenera np. rundka z czym kończę warsztat lub jedna rzecz, którą chcę zapamiętać i jak mogłabym/mógłbym to wypróbować od razu po warsztatach).



Scenariusz warsztatu dla seniorów – liderów/seniorek – liderek w ramach Innowacyjnego Modelu „Włączeni”	
Tytuł warsztatu/moduł 3	Komunikacja empatyczna w trudnych sytuacjach
Metody pracy	Wykład, praca w grupach, praca indywidualna, burza mózgów
Materiały edukacyjne/pomoce dydaktyczne/wymagania techniczno-logistyczne	Materiały edukacyjne dla uczestników i uczestniczek, zdjęcia ze skrajnymi emocjami, karty typu dixit, karty emocji, lista uczuć, lista potrzeb taśma klejąca, papier flipchartowy, tablica flipchartowa, flamastry, kredki, dzwonek, sala dostosowana do wielkości grupy wyposażona w stoliki i krzeselka
Czas trwania	6 godzin lekcyjnych, ułożone w bloki po 1,5 godziny oddzielone 2 przerwami 15 minutowymi

Efekty warsztatu	<p>Przygotowanie seniorów – liderów/ seniorki - liderki do skutecznego świadczenia pomocy i wsparcia seniorom/kom zagrożonym wykluczeniem społecznym lub wykluczonym oraz rozwijanie umiejętności empatii, komunikacji i rozpoznawania sygnałów potrzeb, w tym w szczególności:</p> <ul style="list-style-type: none">- Rozwijanie umiejętności interpersonalnych i komunikacyjnych, niezbędnych do efektywnego wspierania osób starszych.- Stworzenie atmosfery zaufania i empatii, wspierającej tworzenie relacji z osobami starszymi.- Umiejętność empatycznego reagowania w sytuacjach trudnych, umiejętność mówienia NIE.
Opis przebiegu warsztatu (zgodnie z programem)	
<ul style="list-style-type: none">• Przywitanie uczestników/uczestniczek i wprowadzenie do tematyki warsztatu<ul style="list-style-type: none">- przygotowanie sali tak, aby była przestrzeń do wspólnych ćwiczeń- zapytanie o samopoczucie, z czym uczestnicy i uczestniczki przychodzą na dzisiejsze warsztaty (myśli, uczucia, obawy) oraz czy mają jakieś spostrzeżenia na temat komunikacji z osobami starszymi. Zaproszenie do podzielenia się swoimi uczuciami i spostrzeżeniami Omówienie celów szkolenia i oczekiwań uczestników/uczestniczek- przypomnienie kontraktu• Ćwiczenie integracyjne (do wyboru przez trenera)<ul style="list-style-type: none">- „Urodziłam/łem się w miesiącu...” ustawiamy się miesiącami urodzenia nie porozumiewając się słowami. Trener podaje tylko informację z której strony ustawiają się osoby urodzone w styczniu, a z której w grudniu.	

- **Przypominamy sobie język komunikacji empatycznej** - co pamiętam z ostatnich zajęć
- praca na forum lub indywidualna. Dokończ zdanie: Język żyraby to...Język szakala to...
- **Emocje** – jak rozpoznawać, co nam sygnalizują
- Burza mózgów. Trener pyta uczestników i uczestniczki jakie znają uczucia i dopytuje jakie jeszcze.
- Praca indywidualna. Trener pokazuje dwa zdjęcia ze skrajnymi emocjami. Każdy uczestnik/uczestniczka ogląda te zdjęcia i zapisuje, co czuje na ich widok.
- Podział na grupy. Każda grupa dostaje jedno ze zdjęć do obejrzenia, co widzi na kartkach, jakie dla nich są, jakie mają refleksje. Potem prezentacja na forum. Pytanie do wszystkich jak to jest że do jednego zdjęcia mogą pojawić się tak różne emocje.
- Podsumowanie. Jak szeroki jest wachlarz emocji. Zapoznajemy grupę z listą emocji.
- **Potrzeby moje i innych** – czy da się to pogodzić? Jak rozpoznawać potrzeby osób starszych
- burza mózgów. Szukamy potrzeb osób starszych, dopytujemy czy potrzeby osób starszych różnią się od potrzeb innych osób. Podsumowanie – odpowiedź na pytanie Dlaczego tak jest? Jak myśłą?
- **Konflikty w komunikacji empatycznej**, jak je rozwiązywać
– demo pokazanie sytuacji trudnej nazwanie uczuć i potrzeb oraz omówienie strategii, pokazanie jak w różnych sytuacjach można przyjmować różne strategie.
- praca w grupach. Jakie strategie wybierają ludzie i czemu to służy.
- **Stawianie granic i mówienie empatycznego NIE.**
- Ćwiczenie w parach. Uczestnicy/uczestniczki otrzymują kartki z opisanymi sytuacjami i ćwiczą w parach mówienie „nie”
- praca w grupach. Jakie są wnioski z ćwiczenia w parach. Kiedy jest łatwo a kiedy trudno powiedzieć „nie” i zachować empatię dla siebie i drugiej osoby. Następnie na forum dzielimy się spostrzeżeniami.
- **Podsumowanie warsztatu** (w formie wybranej przez trenera np. rundka z czym kończę warsztat lub jedna rzecz, którą chcę zapamiętać i jak mogłabym/mógłbym to wypróbować od razu po warsztatach).

Załącznik 2: Regulamin Grupy Wsparcia dla seniorów – liderów/ senierek - liderek

1. Cel i charakter grupy: Grupa Wsparcia dla Liderów Seniorów jest tworzona w celu zapewnienia wsparcia, wymiany doświadczeń oraz dalszego rozwoju liderów zaangażowanych w działania na rzecz osób starszych, w tym tych doświadczających wykluczenia i przemocy. Grupa ma charakter otwarty, włączający i stawia sobie za cel tworzenie pozytywnego i konstruktywnego środowiska.

2. Częstotliwość spotkań: spotkania grupy odbywają się regularnie, zgodnie z ustalonym harmonogramem. Częstotliwość spotkań oraz terminy są ustalane wspólnie przez uczestników.

3. Uczestnictwo: grupa jest otwarta dla Liderów Seniorów, którzy uczestniczyli w szkoleniach z zakresu pomocy osobom starszym doświadczającym wykluczenia i przemocy. Uczestnicy zobowiązani są do aktywnego uczestnictwa i poszanowania opinii oraz doświadczeń innych członków grupy.

4. Zasady dyskusji: podczas spotkań obowiązuje szacunek dla opinii i doświadczeń innych uczestników. Dyskusje powinny być konstruktywne, otwarte na różnorodność punktów widzenia oraz wzajemne zrozumienie.

5. Poufność: wszystkie informacje i wypowiedzi, które padają podczas spotkań, mają charakter poufny. Uczestnicy zobowiązani są do zachowania dyskrecji i nieudostępniania informacji poza grupą bez zgody zainteresowanych.

6. Moderacja: spotkania są moderowane przez wyznaczonego lidera lub eksperta z Fundacji. Moderator jest odpowiedzialny za utrzymanie porządku podczas spotkań oraz zapewnienie uczestnictwa wszystkich członków.

7. Agenda spotkań: agendę każdego spotkania ustala moderator, uwzględniając potrzeby uczestników oraz tematykę bieżących wyzwań i projektów.

8. Współpraca: grupa może podejmować wspólne projekty, inicjatywy lub działania mające na celu wsparcie osób starszych w społeczności. Decyzje w tym zakresie są podejmowane wspólnie na podstawie konsensusu.

9. Poszanowanie zasad dostępności i wrażliwość na dyskryminację: wszelkie działania grupy są prowadzone z uwzględnieniem zasad dostępności dla osób starszych oraz wrażliwości na różnorodność i zapobieganie dyskryminacji.

10. Zakończenie uczestnictwa: uczestnik może zakończyć uczestnictwo w grupie w każdym momencie. Informacja o zakończeniu uczestnictwa powinna zostać przekazana moderatorowi oraz innym uczestnikom.

11. Modyfikacje regulaminu: Regulamin grupy może być modyfikowany za zgodą uczestników, po wcześniejszym omówieniu i uzgodnieniu zmian.

Zaakceptowany przez uczestników:

Podpis: _____ Data: _____

Moderator:

Podpis: _____ Data: _____

[Załącznik 3. Pomysły na wspólny czas Seniora-Lidera / Seniorki-Liderki z Podopiecznym/a](#)

Podajemy przykładowe pomysły, tak, aby Senior-Lider/Seniorka-Liderka mogła wybrać z listy to, co jest odpowiednie dla Jej/Jego Podopiecznej/Podopiecznego lub mogła/mógł się zainspirować do własnych, kreatywnych pomysłów na spędzanie czasu.

[Pomysły - co można zrobić w domu?](#)

1. Zadbajmy dziś o kwiaty doniczkowe u Podopiecznej/ego

Przepatrzmy razem wszystkie kwiaty, czego wymagają, oberwijmy suche liście, wytrzymy wszystkie liście, pomyślmy, czy nie wymagają przesadzenia?

2. Zaplanujmy ogród na balkonie Podopiecznej/ego

Poszukajmy w Internecie, jakie kwiaty, owoce lub warzywa można uprawiać na balkonie. Poczytajmy, co jest ważne, żeby rośliny pięknie kwitły i były zdrowe.

Zaplanujmy, co musimy zrobić, żeby zrobić ogród na balkonie. Rozplanujmy, gdzie co będzie stało, ale żeby nie stwarzało zagrożenia.

3. Powspominajmy wydarzenia z przeszłości

Pooglądajmy stare albumy, zdjęcia w wersji cyfrowej na komputerze, pooglądajmy pamiątki z dawnych lat, poopowiadajmy sobie o miłych wydarzeniach z przeszłości.

4. Poznajmy historię naszej miejscowości.

Poszukajmy w Internecie informacji na temat początków naszej miejscowości.

5. Zagrajmy w karty

Pograjmy w wojnę, tysiąca, makao, a dla ambitnych - w brydża.

6. Porozmawiajmy na temat ulubionych książek, sporządźmy listę dziesięciu najlepszych

Podzielmy się wrażeniami i refleksjami z ulubionych lektur, wymieńmy się najciekawszymi tytułami, poszukajmy w Internecie nowinek literackich.

7. Obejrzyjmy film/serial i porozmawiajmy o nim

Włączmy telewizję albo znajdziemy coś w Internecie. Usiądźmy na ulubionym fotelu czy kanapie, przygotujmy przekąski, przyciemnijmy okna albo zapalmy nastrojową lampkę i delektujmy się wspólnie spędzonym miłym czasem. Po filmie podyskutujmy, co nam się podobało, co nie i jakie wrażenia w nas zostały.

8. Powspominajmy dobre czasy

Podzielmy się dobrymi historiami z przeszłości.

9. Porozwiązujmy krzyżówki, wykreślanki, sudoku

Możemy kupić gotowe pisemka z rozrywką, podczas rozwiązywania łamigłówek odświeżmy swoją wiedzę sięgając do słowników czy encyklopedii, a także do źródeł w sieci.

10. Porozmawiajmy o zainteresowaniach

Podzielmy się z całą otwartością tym, co nas w życiu wciąga, o ulubionych zajęciach, o tym, czym wypełniamy wolny czas. Opowiedzmy o swoich pasjach Podopiecznej/emu i posłuchajmy o Jego/Jej pasjach.

11. Porozmawiajmy o marzeniach

Uwierzmy, że w każdym wieku można snuć plany i pragnąć osiągnąć wyznaczone cele. Według naszego doświadczenia doradzmy Podopiecznej/emu, jak można je zrealizować.

12. Wykonajmy wspólne prace manualne np. szydełkowanie

Nie bójmy się zacząć, nawet jeśli dotąd nie mieliśmy w ręku szydełka, drutów, igły, papieru, koralików czy innych materiałów. Wykorzystajmy wyobraźnię, ona ukryje niedoskonałości wykonania. I pamiętajmy, że trening czyni mistrza.

13. Pogimnastykujmy się

Wykonajmy lekkie ćwiczenia fizyczne: skłony, wymachy rąk i nóg, przeciąganie w parach i inne. Włączmy muzykę, połączmy gimnastykę z przyjemną rozrywką. Uważajmy na nasze ciało, aby się nie przeciążyć.

14. Zajmijmy się włosami Podopiecznej/ego

Podetniemy, zakręcimy lokówką, ułożymy na szczotce, wymyślimy dla siebie nowe fryzury, zwłaszcza zapytajmy osoby spoza naszego pokolenia, jak nas widzą, ich pomysły mogą być czymś, co nam samym nie przysłoby do głowy, a efekt może być zaskakująco pozytywny

15. Nauczmy Podopiecznego/ej obsługi telefonu

Nie obawiajmy się sprzętu. Najszybciej nauczymy się dotykając wszystkiego po kolei. Uważajmy tylko na słuchawkę, żeby nie skontaktować się z kimś niechcący, a także na Internet: upewnijmy się że przypadkowe wejście do sieci nie spowoduje kosztów. Posprawdzajmy konfigurację, ustawienia, dzwonki, wyświetlacz. A szczególnie aparat fotograficzny.

16. Nauczmy Podopieczną/ego obsługi komputera

Zacznijmy od włączenia i wyłączenia, pokażmy zasady tworzenia plików, a szczególnie posługiwanie się Internetem: pocztę elektroniczną, media społecznościowe, wyszukiwanie informacji.

Uważajmy na podejrzane strony, linki i konta: nie klikajmy!

17. Przypomnijmy sobie dawne zwyczaje świąteczne

Sięgnijmy pamięcią do dawnych zwyczajów, które już znikły. Odświeżmy sobie dawne tradycje i poszukajmy wiadomości, jakie miały znaczenie i symbolikę.

18. Porozmawiajmy o tradycjach w domu

Wymieniamy się wiadomościami, jak w różnych rodzinach odmiennie obchodzi się uroczystości i święta, o obyczajach: chrzcinach, Komunii, weselu, dniu kobiet, babci, dziadka itp.

19. Obejrzyjmy albumy

Wyciągnijmy różne albumy: z malarstwem, zdjęciami miast, przyrody. Podzielmy się wrażeniami.

20. Wspólnie posprzątamy szuflady

Możemy zrobić porządki również na półkach, wspólnie sprzątnąć mieszkanie, za zgodą Podopiecznej/Podopiecznego możemy zajrzeć w zakamarki z pamiątkami – możemy usłyszeć związane z nimi historie

21. Zróbmy wspólne pranie – np. nauczmy się obsługi pralki

Przy okazji prania możemy w międzyczasie spędzić czas bardzo przyjemnie. Może znajdziemy okazję, aby wykonać proste naprawy. Pokażmy, jak obsługiwać inne sprzęty.

22. Wspólnie przygotujmy sałatkę

Razem ustalmy, co lubimy jeść i przygotujmy to wspólnie. Jedzenie też łączy ludzi. Sałatka to najprostsza rzecz, ale jeśli ktoś ma pasję gotowania, dlaczego nie sporządzić czegoś bardziej skomplikowanego?

23. Upieczmy coś wspólnie

Kiedy przebywamy razem, nadajmy temu świąteczny wymiar. Trochę włożonej pracy, a potem delektujemy się przy pysznym ciachu i kawie.

24. Zróbmy wspólnie pizzę

Zabawmy się w zrobienie prostego ciasta i zaszalejmy z dodatkami.

Co można zrobić poza domem?

1. Wybierzmy się do sklepu ogrodniczego

Kupmy ziemię, kupmy nowe kwiatki, doniczki.

2. Wybierzmy się w miejsca dzieciństwa

Na ulicę na której mieszkaliśmy w dzieciństwie lub do wioski, w której żyliśmy.

3. Wybierzmy się na wspólny spacer koło domu

Przejdźmy się po okolicznych uliczkach i alejkach, aby zobaczyć, jak żyje osiedle, spotkać sąsiadów albo pooglądać zieleni.

4. Wyjdźmy do kawiarni lub cukierni

Spędźmy czas przy stoliku, bez pośpiechu, w eleganckim otoczeniu.

5. Wybierzmy się do teatru

Obejrzymy przedstawienie.

6. Wybierzmy się do kina

Obejrzymy razem seans.

7. Zróbmy wspólne zakupy, np. ubraniowe

Pochodźmy po sklepach, przejrzymy kolekcje, asortyment. Poprzymierzajmy. Możemy wybrać się do sklepu odzieżowego, meblowego, odpowiedniego do naszych zainteresowań, gdzie znajdziemy coś ciekawego dla Podopiecznej/ego lub dla siebie.

8. Wybierzmy się na koncert plenerowy

Jest wiele miejsc, gdzie możemy trafić na muzykę pod chmurką.

9. Porozmawiajmy na ławeczkach

Posiedźmy zamiast w domu - na osiedlowej ławeczce i porozmawiajmy o lekkich, przyjemnych sprawach.

10. Porozmawiajmy, co się zmieniło na osiedlu

Posłuchajmy starszej osoby, jak pamięta swoje miejsce zamieszkania, co ciekawego tutaj przeżyła

11. Przejdźmy się na spacer po osiedlu

Poznajmy osiedle Podopiecznego/Podopiecznej, ciekawe miejsca, posłuchajmy historii osiedla.

12. Wyjdźmy na działkę, wspólnie uprawiajmy działkę

Spędźmy czas na świeżym powietrzu przy pracy przyjemnej i pożytecznej

13. Wybierzmy się do lasu

Spacer wśród drzew to świetny odpoczynek, po którym z nową siłą wrócimy do obowiązków.

14. Obejrzymy wystawę plenerową

W okresie letnim łatwo trafić na jakąś wystawę. Obejrzymy wystawy, które mogą nas zainspirować do dyskusji.

15. Poćwiczmy na siłowni na dworze

Wykorzystajmy zamontowane w naszej przestrzeni sprzęty do ćwiczeń i treningu dla wzmocnienia się i treningu

16. Wybierzmy się na szlak turystyczny

Znajdźmy w okolicy atrakcyjną miejscowość i wyruszmy zobaczyć nowe miejsce, autobusem, pociągiem albo innym środkiem lokomocji.

17. Zróbmy zakupy na targu

Wybermy się na poszukiwanie potrzebnych nam artykułów na straganach, gdzie znajdziemy nie tylko wybór, ale też swoisty klimat.

18. Wyjdźmy na cmentarz

Odwiedzmy groby bliskich, posprzątajmy je razem, zapalmy znicze, wspomnijmy drogie osoby.

19. Wspólnie wyjdźmy na basen

Połączmy przyjemność przebywania w wodzie z dbaniem o kondycję.

20. Wybierzmy się na sesję zdjęciową w plener

Poszukajmy miejsc wartych uwiecznienia na fotografiach. Do parku, nad wodę, na ciekawe wydarzenie. Poszukajmy w samym mieście ciekawych ujęć dobrze znanych obiektów.

21. Wybierzmy się do filharmonii

Posłuchajmy muzyki klasycznej w klasycznej oprawie. Wizyta w filharmonii to dobry pomysł na kulturalny wieczór

22. Wybierzmy się na lody

Zróbmy sobie przyjemność w gorące dni, ale też w chłodne - w lokalu przy miłej rozmowie

23. Wyjdźmy do biblioteki

Poświęćmy czas, żeby bez pośpiechu podelektować się piękną literaturą, zapoznać się z nowościami, wziąć udział w wydarzeniach organizowanych przez bibliotekę

24. Obejrzymy wystawy i galerie sztuki

Przejdźmy się ul. Grodzką, wejdźmy do Bramy Grodzkiej obejrzyć malarstwo realistyczne.

Załącznik 4. Deklaracja Podopiecznego/Podopiecznej

(miejsowość), (data).....

Deklaracja Podopiecznego/Podopiecznej

Ja niżej podpisany/podpisana deklaruję, iż jestem osobą po 60-tym roku życia z powiatu i deklaruję uczestnictwo we wsparciu/projekcie

W ramach wsparcia/projektu bezpłatnie pomocy udzielać mi będzie Pan/Pani....., który będzie mnie wspierał wolontariacko – nie będzie pobierał/a żadnego wynagrodzenia za poświęcony mi czas i świadczoną pomoc.

Chęć korzystania ze wsparcia Pomocnika/czki związana jest z: **(proszę zaznaczyć krzyżykiem wszystkie kwestie, które Pana/Panią dotyczą):**

- Stanem zdrowia
- Niepełnosprawnością
- Trudnościami w codziennym funkcjonowaniu (np. bariery architektoniczne, funkcjonalne, brak dostępu do nowoczesnych technologii)
- Trudnościami w funkcjonowaniu społecznym i integracją społeczną (np. samotne zamieszkiwanie, ograniczenia w poruszaniu się i inne ograniczenia psycho-społeczne uniemożliwiające aktywny udział i integrację w społeczeństwie)
- Trudną sytuacją rodzinną
- Trudną sytuacją finansową ograniczającą dostęp do dóbr kultury, edukacji itp.
- Inne problemy, napisać jakie

.....

(podpisać czytelnie)

Załącznik 5. Plan inicjatywy

Plan Inicjatywy pt.

Grupa inicjatywna	
Członkowie/ członkinie grupy /realizator/ka inicjatywy
Coach	

Jaki problem/problemy chcemy rozwiązać i jaki cel/cele chcemy osiągnąć poprzez realizację inicjatywy	
Kto będzie uczestnikiem naszej inicjatywy (krótka charakterystyka wraz z podaniem ilości osób w tym osób młodych). Teren realizacji inicjatywy	
Planowane działania (co dokładnie planujemy zrobić?)	

Zakres czasowy (w jakim czasie zostanie przygotowana i zrealizowana inicjatywa)	
Plan wydatków (na co wydamy środki, określ koszt oraz kwotę np. zakup materiałów papierniczych – 100 zł itp.)	1. 2. 3. 4. 5. 6.

Załącznik 7: Sprawozdanie z inicjatywy

Sprawozdanie z Inicjatywy pt.

Miejsce (powiat)

Członkowie/ członkinie grupy
Coach	
Czas trwania inicjatywy	
Ile osób wzięło udział w inicjatywie (poza uczestnikami/czkami projektu), w tym liczba osób młodych	Liczba uczestników inicjatywy (z wyłączeniem uczestników/czek projektu) Liczba osób młodych biorących udział w inicjatywie

Opis zrealizowanej inicjatywy wraz z podaniem miejsca inicjatywy	
Opisz w jaki sposób inicjatywa przyczyniła się do osiągnięcia celów działania tj. zapewnienia wsparcia osobom/grupom narażonym na wykluczenie społeczne, integrowania osób starszych ze społecznością	

Sporządził/ła
(Data, podpis)