

Dobre praktyki dla Domu

Projekt realizują:

Dobre praktyki dla Domu

opracowanie

Aleksandra Wasążnik / Marta Zabłocka

skład

Marta Zabłocka / życie-na-kreskę

fotografia na okładce

Jason Leung / unsplash.com

Projekt „Domy Otwarte. Wspólne Świątowanie” realizowany jest przez Fundację Pole Dialogu w partnerstwie ze Stowarzyszeniem Pracownia Filmowa „Cotopaxi” oraz Bjerkaker Learning Lab (BLL), finansowany przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię z Funduszy EOG i Funduszy Norweskich w ramach Programu Aktywni Obywatele – Fundusz Regionalny.

Materiał dostępny jest na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa — Użycie niekomercyjne — Bez utworów zależnych 4.0 (CC BY-NC-ND 4.0).



Warszawa 2023

Fundacja Pole Dialogu

„Domy Otwarte. Wspólne Świątowanie” to projekt skierowany do Domów Pomocy Społecznej. Jego celem jest wypracowanie lokalnego święta, które będzie okazją do tworzenia lokalnych partnerstw z instytucjami, organizacjami i osobami z sąsiedztwa. Pośrednią korzyścią ma być zmiana w postrzeganiu tychże placówek i osób je zamieszkujących.

Myśląc o Domach miałyśmy na uwadze ich potencjał. Ludzi, czyli personel oraz mieszkanki_ńców o różnorodnych umiejętnościach i zainteresowaniach. A także tereny, które można wykorzystać do wspólnego spędzania czasu.

Pogłębiałyśmy swoją wiedzę o DPS-ach, szukając działań, które byłyby dla nich inspirujące. Przyglądałyśmy się ich zasobom, zderzaniu marzeń z rzeczywistością i determinacji w działaniu. Wizyta w Oslo pokazała nam chwilami bardzo odległą od naszych realiów rzeczywistość, ale i niejednokrotnie podobne wyzwania stojące przed placówkami opiekuńczymi w Norwegii i w Polsce.

W publikacji i rozwijającej ją katalogu internetowym (znajdziecie go [TUTAJ](#)) odnosimy się do następujących obszarów:

- ➔ **świętowania**: podajemy Wam przykłady lokalnych wydarzeń, partnerstw, narzędzi i świąt. Możecie je wykorzystać projektując własne działania sąsiedzkie będące okazją do wspólnego, radosnego spędzania czasu oraz wzmacniania relacji;
- ➔ **zasobów**, których potrzebujemy do działania. Np.: przestrzeni, przedmiotów, ludzi, wiedzy. Myśląc o nich w kategorii posiadania lub dzielenia się, podajemy Wam przykłady organizacji i inicjatyw pokazujących jak wykorzystać tereny należące do instytucji czy miejskie nieużytki. Podpowiadamy Wam, gdzie możecie znaleźć osoby do działań wolontaryjnych, bezkosztowo skorzystać z przestrzeni lub wypożyczyć narzędzia. Znajdziecie tu organizacje dzielące się wiedzą dotyczącą działań na rzecz międzypokoleniowości, włączania osób z niepełnosprawnościami czy osób z doświadczeniem migranckim. Poznacie również jedno z narzędzi miejskich, dzięki któremu możecie otrzymać wsparcie na zrealizowanie swoich działań;
- ➔ **ludzi**, ponieważ za działaniami stoją konkretne osoby, które je realizują, bądź są ich odbiorczyniami_ami. W zebranych materiałach znajdziecie narzędzia, dzięki którym zadbać o swoją kondycję psychiczną, równowagę między pracą a życiem osobistym. Przyjrzyjcie się stereotypom dotyczącym seksualności, niepełnosprawności czy osób w wieku seniorskim. Czekać na Was

materiały, które możecie wykorzystać w pracy z osobami starszymi, dzięki którym wzmocnicie ich funkcje poznawcze czy zdrowie psychiczne. Przeczytacie o pracy animatorek_ów więzi, które_rzy odciążają osoby pracujące opiekuńczo. Znajdziecie także przestrzenie do uczenia się starości, rozmów o umieraniu, śmierci i żałobie;

➔ **przydasiów**, czyli tego, co jeszcze może Wam się przydać w praktyce. Dowiedziecie się, gdzie szukać dofinansowań i wiedzy dedykowanej działaniom społecznym. Podpowiadamy Wam organizacje zrzeszające inne organizacje i działające na ich rzecz. Strony dedykowane prawu autorskiemu ułatwią Wam korzystanie z twórczości innych osób/miejsc, a także zadbanie o swoje prawa, jako twórczyniom_com autorskich projektów.

Mamy nadzieję, że zgromadzone przez nas przykłady zainspirują Was do kolejnych poszukiwań i będą pomocne w realizacji działań.

Ola Wasążnik i Marta Zabłocka
Fundacja Pole Dialogu

spis treści

- 6 → Miejska Zielenina
- 7 → Mural dla seniorek
- 8 → Drewnale w Sitawce
- 9 → Poznaj sąsiada
- 10 → Święto kolonii Wawelberga
- 11 → Moc włóczki
- 12 → Siłownia Pamięci
- 13 → Animator_ka Więzi
- 14 → TuDu
- 15 → Telefon na wietrze
- 16 → Mój własny kąć
- 17 → Praktyki z Norwegii
- 21 → Nasze organizacje

Miejska Zielenina

Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę” / Warszawa

Inicjatywa pokazuje krok po kroku jak założyć ogródek sąsiedzki. Bohaterką projektu jest Joodie Baltazar, która po przeprowadzce do Polski postanowiła lepiej poznać swoje_ich sąsiadki_ów. Jako pretekst wykorzystyła swoją ogrodniczą pasję. Zdobyła pozwolenie spółdzielni i założyła ogródek warzywny pod swoim blokiem zapraszając do akcji sąsiadów.

Poprowadziła warsztaty na temat ogrodnictwa organicznego i kompostowania, podczas których wspólnie kopano, grabiono, siano i podlewano. Samodzielnie skonstruowano donice na grządki i kompostownik, oraz je ozdobiono.

Korzyścią dla uczestników_czek inicjatywy był dostęp do świeżych ziół, satysfakcja z pracy, ale też nawiązanie relacji sąsiedzkich i wzmocnienia tożsamości z miejscem zamieszkania. W naszym repozytorium znajdziecie inne przykłady realizacji ogrodów sąsiedzkich, w tym artykuły jak możecie założyć ogródek przy swoim domu.

Korzyści:

- ➔ rozwijanie, pielęgnowanie pasji;
- ➔ integracja wewnątrz domu i z lokalną społecznością;
- ➔ utrzymanie dobrej kondycji fizycznej i psychicznej.

laboratorium-animarni.blogspot.com/2011/10/miejska-zielenina

Mural dla seniorek

Art Open Studio / Łódź

Mural, czyli wielkoformatowy obraz malowany na ścianie budynku, może być pretekstem dla urozmaicenia miejsca zamieszkania, poprawienia jego estetyki, nawiązania do historii miejsca i tożsamości jego użytkowników_czek. Tworzenie muralu jest świetną okazją do integracji z lokalną społecznością. Obraz może stać się wizytówką miejsca oraz wpłynąć na krajobraz okolicy.

Przykład, który przywołujemy, powstał w Łodzi w ramach projektu budżetu obywatelskiego pt. „Mural dla seniorek”. Z inicjatywą działań wyszły pracowniczki Domu Pomocy Społecznej. Mural został zaprojektowany przez seniorki i dyrekcję DPS-u. Kolejnym krokiem były konsultacje z mieszkankami_ńcami, którym zależało na ożywieniu miejsca i wprowadzeniu energicznych kolorów. Zamówienie zostało wykonane przez Grzegorza Ilskiego z Art Open Studio. Efektem była zarówno poprawa estetyki miejsca jak i realny wpływ na najbliższą przestrzeń użytkowniczek_ów domu.

Korzyści:

- ➔ satysfakcję z wpływu na wygląd okolicy;
- ➔ wzmocnienie więzi z miejscem zamieszkania.

architekturaibiznes.pl/kwiatowy-mural-na-dpsie-w-lodzi-2021,8319.html

Drewnale

Koło Gospodyń Wiejskich / Sitawka

W Sitawce na jednej ze stodoł ozdobionych wielkim malunkiem wisi tablica: „Co wyróżnia tę wieś spośród innych podobnych na Podlasiu? Zupełnie nic. Mieszkańcy prowadzą proste wiejskie życie, opowiadają historie i anegdoty jak wszędzie, miejscowi nie zasłynęli też wybitnie na kartach historii Polski. Dlaczego więc w Sitawce powstaje szlak drewnali? Bowiem to tu znalazły się osoby, które poświęciły czas, aby wysłuchać i spisać te wszystkie historie. Zupełnym przypadkiem w czasie wojny zamieszkał tu też fotograf, który codzienne życie mieszkańców uwieczniał na kliszy, a w końcu pojawił się też artysta, który to wszystko wymalował na starych stodołach...”

Drewnale (odpowiedniki murali), czyli wielkoformatowe malunki umieszczone na drewnie to wizytówka Sitawki. Zostały zrealizowane przez Arkadiusza Andrejko-wa na zlecenie miejscowego Koła Gospodyń Wiejskich. Ich sponsorami były: powiat sokólski, Urząd Marszałkowski Województwa Podlaskiego oraz Urząd Gminy i Gminny Ośrodek Kultury, Sportu i Turystyki w Janowie.

Pierwotnie miała być to taka atrakcja turystyczna. Natomiast okazało się, że podczas poszukiwania zdjęć, mieszkańcy bardzo zaangażowali się w ten proces i doszło do niesamowitej integracji międzypokoleniowej – mówiła Izabela Gwiazdowska, koordynatorka projektu z ramienia KGW. – Ludzie zaczęli wychodzić z domów, siadać na ławeczce, a dzieci – dopytywać.

Korzyści:

- ➔ wzmocnienie relacji sąsiedzkich i międzypokoleniowych,
- ➔ zwiększenie atrakcyjności turystycznej miejscowości,
- ➔ wykorzystanie lokalnego potencjału,
- ➔ wpływ na estetykę i wzmocnienie tożsamości lokalnej.

wrotapodlasia.pl/pl/kultura/kultura_sztuka/repertuar/sitawka-co-drewnalem-slynie-otwarcie-wystawy-prac-ludowych.html

Poznaj sąsiada

Fundacja Pole Dialogu / Warszawa

Warsztaty „Poznaj Sąsiada” to zwycięski projekt z budżetu obywatelskiego Urzędu Dzielnicy Targówek m. st. Warszawy.

Warsztaty odbyły się w serii czterech spotkań w miejscach aktywnie zrzeszających działania sąsiedzkie na Bródnie: w VIII Ogrodzie Jordanowskim, w Domu Kultury Świt, w Bibliotece Publicznej dzielnicy Targówek, w Folwarku Bródno. Warsztaty finałowe podsumowujące projekt miały miejsce w Urzędzie Dzielnicy Targówek. Dodatkowo przeprowadzone zostały otwarte konsultacje w punkcie mobilnym w czasie Dni Targówka w Parku Bródnowskim. Były okazją do rozmowy o tym co sprawia, że życie we wspólnocie sąsiadów jest udane.

Na podstawie pracy podczas spotkań, przesłanych uwag oraz konsultacji z mieszkańcami_nkami Targówka wypracowany został zbiór dziesięciu zasad „Bądźmy Dobrymi Sąsiadkami i Sąsiadami”. Aby mieszkańcy_ki Bródna mogli_ły aktywnie korzystać z powstałego kodeksu, został on umieszczony na plakatach i ulotkach, które można było powiesić w swoim sąsiedztwie, np. na klatce schodowej, w lokalnym miejscu spotkań, podczas wydarzeń sąsiedzkich.

Korzyści:

- ➔ zdiagnozowanie potrzeb sąsiedzkich dotyczących dobrych relacji;
- ➔ integracja lokalna;
- ➔ wypracowanie narzędzia wspierającego budowanie przyjaznych relacji, które było w łatwej do udostępniania formie.

poledialogu.org.pl/poznaj-sasiada

Święto kolonii Wawelberga

Kolonia Wawelberga - Stowarzyszenie Mieszkańców i Przyjaciół / Warszawa

Zorganizowanie pikniku sąsiedzkiego, festynu osiedlowego, plenerowego pokazu filmów to świetne preteksty do nawiązania relacji z lokalną społecznością, zaprezentowania się, zrobienia czegoś dla innych, poznania historii i tradycji miejsca.

Kolonia Wawelberga to zespół budynków zbudowanych jako osiedle tanich mieszkań robotniczych na warszawskiej Woli. Powstało z darowizny bankiera i filantropa Hipolita Wawelberga i jego żony Ludwiki Wawelberg. Przedstawione święto jest okazją by przypomnieć historię miejsca. Wydarzenie jest imprezą cykliczną. Pierwszy raz zorganizowano je w 2015 roku.

W programie wydarzenia miały miejsce: wystawy fotografii, spacer historyczny, występy taneczne, muzyczne i poczęstunek.

Korzyści:

- ➔ integracja z lokalną społecznością;
- ➔ zawiązywanie partnerstw.

koloniawawelberga.pl/pl/swieto/swieto-2015/7-pierwsze-swieto-kolonii-wawelberga

Moc włóczki

dom sąsiedzki Moje Szmulki / Warszawa

Inicjatywa odbywa się co roku i angażuje coraz więcej osób, które przygotowują kolorowe ozdoby. W sezonie jesienno-zimowym, co środę, grupa mieszkanek_ńców Szmulek spotyka się na wspólne szydełkowanie i dzierganie na drutach.

Włóczkowe ozdoby to m.in. pokrowce w kształcie lalek, postaci z bajek, syrenek, zwierząt, roślin, ale nawet dania z makaronu. Przygotowywane są nie tylko ubrania na słupki, ale nawet pokrowce na ławki i przystanki autobusowe.

Wspólnemu wieszaniu ubrań na sezon wiosenno-letni towarzyszył piknik, przedstawianie postaci, opowiadanie o przesłaniu danego stroju lub jego znaczeniu. Działania uprzyjemniał koncert Szkoły Muzycznej I stopnia im. Stanisława Moniuszki przy ul. Kawęczyńskiej. Miejscowi przedsiębiorcy i rzemieślnicy ufundowali poczęstunek: domowy chleb na zakwasie, kilka rodzajów ciast domowych, wypieki z Cukierni Strzałkowcy i kilkadziesiąt litrów lemoniady. Wydarzenie było podsumowaniem pracy grupy mieszkańców_nek, organizacji, szkół oraz przedsiębiorców związanych ze Szmulkami.

Korzyści:

- ➔ satysfakcję z wpływu na wygląd okolicy;
- ➔ poczucie tożsamości z miejscem zamieszkania;
- ➔ rozwijanie pasji, możliwość dzielenia się nią;
- ➔ poczucie sprawczości.

um.warszawa.pl/-/kolorowa-moc-wloczki-na-kaweczynskiej

Siłownia Pamięci

Fundacja Stocznia / online

Projekt powstał z myślą o osobach starszych, w trosce o ich samodzielność, komfort życia i bezpieczeństwo. To zestaw darmowych ćwiczeń i poradników do pobrania w internecie, pomagających utrzymać sprawny umysł, pamięć, umiejętność logicznego myślenia, orientacji w przestrzeni, uważności. Materiały zostały opracowane z ekspertami_tkami w dziedzinie psychologii, terapii zajęciowej i gerontologii.

W „Siłowni Pamięci” znajdziecie:

➔ **Poradnik** będący wprowadzeniem do treningu umysłu – czym są treningi umysłu, dlaczego warto go ćwiczyć i jak pracować z seniorami.

silowniapamieci.pl/poradnik

➔ **Podręcznik Treningów Grupowych** zawierających scenariusze dla różnego rodzaju placówek m.in. UTW, DPS, OPS, kluby seniora, biblioteki i domy kultury. Specjalnie dla prowadzących zajęcia przygotowano materiały do ćwiczenia wielu funkcji poznawczych, np. pamięci, logicznego myślenia, kreatywności, koncentracji i koordynacji wzrokowo-ruchowej.

silowniapamieci.pl/grupowe

➔ **Podręcznik do Treningów Indywidualnych**, przeznaczony do samodzielnego trenowania umysłu w warunkach domowych. Przygotowano go z myślą o seniorach_kach, którzy_re z racji pandemii lub innych powodów np. zdrowotnych nie mogli_ty uczestniczyć w zajęciach grupowych (organizowanych np. przez UTW, DPS, OPS).

silowniapamieci.pl/indywidualne

Korzyści:

- ➔ wsparcie programowe dla kadr domów w postaci gotowych ćwiczeń i praktyk;
- ➔ zachowanie dobrej kondycji umysłowej i psychicznej.

silowniapamieci.pl

Animator_ka Więzi

Fundacja Stocznia / Laboratorium Innowacji Społecznych / online

Innowacja przygotowana w ramach programu „Inkubatora Pomysłów”. Jej adresatami_tkami są osoby starsze mieszkające na stałe w domach opieki, ich rodziny oraz personel ośrodków.

Animator_ka więzi jest odpowiedzią na natłok obowiązków i przeciążenie personelu domów opieki, który nie zawsze ma przestrzeń do zapewnienia istotnej potrzeby mieszkank_ńców – poczucia bliskości.

Pomysł zakłada wprowadzenie do takich instytucji Animatora_rki Więzi. Osoby, która pomaga mieszkańcom_nkom zaspokoić potrzebę rozmowy, wysłuchania. Pomagającej odkryć ich drobne potrzeby, które umykają w pośpiechu i nawale codziennej pracy. Budującej lepszą atmosferę miejsca. Ktoś taki zapobiega poczuciu samotności i myśli o braku wpływu na własne życie wśród mieszkańców_nek.

Obecność Animatora_ki Więzi pozwala również pracownikom_czkom skupić się na swoich podstawowych obowiązkach, ułatwiając im pracę. Co sprawia, że inne potrzeby pensjonariuszy_ek są lepiej i szybciej zaspokajane. Dzięki swoim bliższym kontaktom z mieszkańcami_nkami Animator_ka może zauważyć objawy czy zachowania, które mogłyby zostać przeoczone na rutynowym badaniu psychologicznym i przekazuje je lekarzom_rkom.

Animator_ka Więzi ułatwia kontakty rodzin mieszkańców_nek domów opieki z pracownikami_czkami tych placówek. Jako osoba z zewnątrz pomaga wytłumaczyć stanowisko jednej i drugiej strony oraz wypracować potrzebny kompromis.

Korzyści:

- ➔ wsparcie kadry instytucji opiekuńczych;
- ➔ pomoc psychologiczna dla mieszkank_ńców placówek opiekuńczych.

inkubatorpomyslow.org.pl/innowacja/animator-wiezi

TuDu

online

To największa w Polsce platforma do e-wolontariatu umożliwiająca organizacjom i wolontariuszom_kom współpracę zdalną.

Organizacje publikują zadania, zaś wolontariusze_ki znajdują je i wykonują. Dzięki temu osoby, dla których ważna jest idea wolontariatu z łatwością mogą znaleźć pole do działania. Nawet gdy posiadają ograniczenia czasowe i przestrzenne.

Korzyści:

- ➔ zwiększanie szans i okazji do samorozwoju;
- ➔ pomoc w organizacji pracy.

tudu.org.pl

Telefon na wietrze

Katarzyna Boni / Warszawa

Biała, przeszklona budka, w której znajdują się niepodłączony do sieci telefon i księga pamiątkowa. To miejsce, do którego może wejść każda osoba. Prowadzi do niej drewniana ścieżka i kierunkowskaz: „Wietrzny telefon do rozmów z tymi, których brakuje”.

Pomysłodawcą jest pan Sasaki, jeden z mieszkańców japońskiego miasta Ot-suchi. Początkowo w budce telefonicznej zdobiącej jego ogród postawił zwykły, stary telefon. Nazwał go „kaze-no denwa - telefon na wietrze”. Rozmawiał przez niego ze zmarłym kuzynem. Po tragicznym w skutkach trzęsieniu ziemi i tsunami udostępnił telefon dla wszystkich. Skorzystało z niego ponad 30 tysięcy osób, aby pomilczeć, posłuchać, wypowiedzieć to, co leżało im na sercu, pożegnać się.

Pisarka Katarzyna Boni natrafiła na telefon zbierając materiały do książki o życiu Japończyków po tsunami. Inicjatywa na tyle ją poruszyła, że skontaktowała się z panem Sasakiem i otrzymała zgodę na to, aby podobny projekt zrealizować w Warszawie. Organizując zbiórkę na jednym z serwisów crowdfundingowych napisała: „Telefon na wietrze ma pomóc wszystkim tym, którzy chcieliby ze zmarłymi bliskimi porozmawiać, ale nie znają sposobu ani formy na takie rozmowy. Jest dla tych, którzy nie zdążyli się pożegnać - nie tylko z powodu pandemii.”

Pomysł wsparło Stowarzyszenie Otwarty Jazdów, wydawnictwo Agora, miasto Stołeczne Warszawa i społeczność internetowa, a matronat nad inicjatywą objął Instytut Dobrej Śmierci.

Korzyści:

- ➔ wsparcie w żałobie,
- ➔ przestrzeń na trudne, bolesne tematy: stratę, śmierć.

zrzutka.pl/34ske6

Mój własny kąt*

Stowarzyszenie CREO / Wielkopolskie Innowacje Społeczne

Pomysłodawcą projektu jest Stowarzyszenie CREO, bardzo aktywnie działające na polu rozwijania wolontariatu pracowniczego. CREO nawiązuje współpracę z korporacjami. Przeprowadza u nich warsztaty przygotowujące do pracy na wolontariacie. Wykorzystuje kombinezon starości czy wózek dla osób z niepełnosprawnościami, aby osoby zaangażowane w projekt w pełni rozumiały potrzeby tej grupy społecznej. Kolejnym krokiem są różne akcje społeczne wspierające są instytucje działające na rzecz osób starszych i z niepełnosprawnościami.

Jedną z nich jest Projekt „Mój własny kąt”. Jego przesłaniem jest stwierdzenie, że dom **pomocy społecznej dla osób z zewnątrz to ośrodek, a dla seniorów to DOM**. Osoba starsza przeprowadzając się do DPS-u ma ograniczone możliwości aranżowania nowego miejsca zamieszkania. Przestrzeń w pokojach jest mała i można do niej zabrać jedynie parę pamiątek z domu rodzinnego. W ramach wolontariatu pracowniczego wraz z seniorem_rką z domu pomocy społecznej przeprowadza się metamorfozę zamieszkiwanego przez niego/nią pokoju. Odbywa się ona zgodnie z potrzebami, sugestiami i upodobaniami seniora_ki. Rozpoznanie potrzeb ma być efektem wspólnie spędzanego czasu. Wszystko dzieje się w porozumieniu z kierownictwem placówki.

Dostosowanie pokoi osób starszych w domu pomocy społecznej do potrzeb wynikających z ich indywidualnych trudności (np. odpowiednie oświetlenie, ergonomiczne meble, przyjazne i łatwe w utrzymaniu materiały) oraz zgodnie z ich oczekiwaniami (np. kolor, zawieszenie pamiątek rodzinnych, itp.), ułatwia im codzienne, samodzielne funkcjonowanie i wzmacnia dobre samopoczucie w przestrzeni zinstytucjonalizowanej placówki.

centrumcreo.pl

*Praktyka przedrukowana ze zbioru **Dobre praktyki w domach pomocy społecznej - przykłady działań prospołecznych**, Ewy Kominek, Dobre Pomysły „ę” Sp. z o. o., wydany w pierwszej edycji projektu.

Praktyki z Norwegii

W trakcie wizyty studyjnej w Oslo nasz zespół odwiedził 3 miejsca seniorskie otwarte na lokalne społeczności. Z ich pracownikami_czkami rozmawialiśmy o działaniach włączających sąsiedzko i politykach lokalnych. Poniżej przytaczamy kilka z nich.

Certyfikat tęczowej latarnii

to odpowiedź na cel gminy Oslo jakim jest świadczenie równych usług dla wszystkich. Tymczasem starsze osoby LGBTQ+ spotykają się z niezrozumieniem i niesprawiedliwym traktowaniem. Centra senioralne mogą ubiegać się o tęczowy certyfikat, którego symbolem jest latarnia. Jego zdobycie łączy się z wdrożeniem programu edukacyjnego w placówce. Podnoszenie kompetencji, świadomości i wiedzy pracowników_czek centrów ma skutkować traktowaniem wszystkich z równym szacunkiem, troską, wiedzą. Przypomina, że dyskryminacja, choroby psychiczne to coś co towarzyszy osobom bez względu na wiek.

Domy dziennej opieki tzw. centra seniorów

W każdej dzielnicy Oslo znajdują się dzienne centra pobytu dla osób w wieku 60+, które cieszą się dobrą formą fizyczną i psychiczną. W ich przestrzeni znajdują się: kuchnia, stołówka, sala treningowa, gimnastyczna. Na miejscu można zjeść tani posiłek, a także za stawkę niższą niż komercyjna skorzystać z usług fryzjerskich czy kosmetycznych. W ofercie są zajęcia sportowe, spacer, kółka robótek ręcznych, wieczory filmowe, bingo, brydż, prezentacje, wykłady. Śpiew, taniec, muzyka na żywo, degustacja ciast, win etc. Raz w tygodniu seniorzy_rki mogą skorzystać z pomocy medycznej i podstawowych badań krwi czy poziomu cukru. Każde z takich centrów organizuje stałe zajęcia oraz harmonogram aktywności na rok.

Wszystko odbywa się w atmosferze otwartości. W Centrach Seniora pracują przede wszystkim wolontariusze_ki, którzy_re są na emeryturze lecz pozostali_ły w dobrej formie i chcą pomagać innym. Celem miejsc jest tworzenie domowej atmosfery seniorom_kom, którzy_re często borykają się z samotnością. Same domy są przestrzeniami dostosowanymi dla osób z różnymi potrzebami.

W ramach wizyty studyjnej odwiedziliśmy:

➔ **Centrum kultury dzielnicy Oppsal**

wyróżnia bycie częścią miejsca o wielu funkcjach, które ściągają wielu potencjalnych użytkowników. W jednym budynku mieszczą się:

- biblioteka miejska;
- wielopokoleniowa kawiarnia;
- przedszkole;
- centrum wolontariatu;
- dzienne centrum seniora.

Na miejscu seniorzy mogą skorzystać ze stołówki, usług kosmetycznych, fizjoterapii, zajęć tematycznych. Taka przestrzeń naturalnie łączy pokolenia i otwiera nawzajem na swoje potrzeby.

➔ **Centrum seniora w Grønland**

wyróżnia się swoją dostępnością przestrzenną. Składają się na to:

- dzielenie przestrzeni z budynkiem mieszkalnym, do którego można bezpośrednio przejść;
- dzielenie zielonego podwórza i ogrodu z ławami, altaną, stołami do ping-ponga z mieszkańcami budynku;
- dzielenie ogrodu i placu zabaw z przedszkolem.

Na miejscu działa stołówka. Raz w tygodniu na miejscu jest pielęgniarka. Funkcjonuje tu pogotowie technologiczne, do którego można zgłosić się z prośbą o pomoc w obsłudze sprzętu. Działa także rada użytkowników.

➔ **Majorstuen Seniorarena**

oferuje wiele różnych ofert grupowych, kursów i zajęć. Mieści się w nim miła kawiarnia, w której można kupić zarówno dania zimne, jak i gorące.

3. Rosa Bus

to przyjazna dla osób 67+ usługa autobusowa. Oferuje elastyczny transport „od drzwi do drzwi”, specjalnie dostosowanymi pojazdami do potrzeb osób, które mają problem z poruszaniem się zwykłym transportem. Koszt przejazdu jest taki sam jak w komunikacji miejskiej. Bus kursuje od poniedziałku do piątku w godzinach 10:00-18:00.

4. Polityka senioralna w mieście Oslo

działa w pięciu obszarach: środowiska mieszkaniowego; edukacji; ruchu i mobilności; pracy, prawa i obowiązków; zdrowia psychicznego

5. Rady użytkowników_czek

to ciała doradcze przy domach seniorów_ek, które współpracują z kierownictwem, wolontariuszami_kami, użytkownikownikami_czkami ośrodków, radą seniorów_ek. Działają w celu ochrony interesów użytkowników_czek i wolontariuszy_ek poprzez przekazywanie ich oczekiwań, potrzeb, zainteresowań.

Nasze organizacje

Fundacja Pole Dialogu

to jedna z najbardziej doświadczonych organizacji w Polsce, która promuje zaangażowanie obywatelskie i uczestniczy w pracach polskich i międzynarodowych partnerstw zajmujących się partycypacją publiczną. Ekspertki i eksperci Fundacji codziennie współpracują z urzędami, organizacjami, szkołami i instytucjami kultury. Pomagają im realizować skuteczne konsultacje społeczne, badania społeczne, facylitacje, spotkania i debaty.

poledialogu.org.pl

Stowarzyszenie Pracownia Filmowa „Cotopaxi”

jej celem jest promowanie kultury, upowszechnianie wiedzy oraz kształtowanie postaw odpowiedzialności obywatelskiej. Walczy z wykluczeniem społecznym, wzmacnia relacje ze społecznościami lokalnymi. Współpracuje ze szkołami, ośrodkami pomocy społecznej, ośrodkami wsparcia osób z niepełnosprawnościami. Wspiera organizacje pozarządowe poprzez promocję ich działalności w formie audiowizualnej.

pracowniacotopaxi.pl

Bjerkaker LearningLab (BLL)

to mała norweska organizacja pozarządowa non-profit. Jej obecne działania obejmują zarządzanie, ewaluację i partnerstwo w projektach, warsztaty facylitacyjne, wizyty studyjne, nauczanie i szkolenie dorosłych i seniorów.

bjerkakerlearninglab.no

