

# Po sąsiedzku



Teresa wraz z grupą inicjatorów stworzyła miejsce i okazję do spotkań dla starszych mieszkańców

najbliższej okolicy -  
**SĄSIEDZKĄ KAWIARENKĘ**

Można tu uczestniczyć w warsztatach i zajęciach tematycznych, a przede wszystkim porozmawiać i odnowić relacje z sąsiadami.



RYS. DOKOTA.KOSTOWSKA

MODEL PROJEKTU „PO SĄSIEDZKU - ZAANGAŻOWANI I TWÓRCZY W OZORKOWIE” ZOSTAŁ ZREALIZOWANY W WSPÓŁPRACY Z TOWARZYSTWEM INICJATYW TWÓRCZYCH “E” W RAMACH PROGRAMU „UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU - SENIORZY W AKCJI” POLSKO-AMERYKAŃSKIEJ FUNDACJI WOLNOŚCI.



POLSKO-AMERYKAŃSKA  
FUNDACJA WOLNOŚCI

towarzystwo  
inicjatyw  
twórczych



SENIORZY  
W AKCJI

## Opis projektu

To sąsiedzkie miejsce i okazja do regularnych spotkań dla starszych mieszkańców najbliższej okolicy, pretekst, by wyjść z domu i porozmawiać z innymi ludźmi. W zorganizowanej na osiedlu przez grupę inicjatorów kawiarence można raz w tygodniu uczestniczyć w zajęciach tematycznych (np. dotyczących zdrowej diety), warsztatach i rozmowach przy kawie czy herbacie, a także w imprezach integrujących lokalną społeczność, jak Dzień Życzliwości i Dzień Sąsiada. Seniorzy mają szansę zdobyć nowe umiejętności, które pomagają im rozwijać pasje i ułatwiają funkcjonowanie w świecie zdominowanym przez nowe technologie. Biorą udział w prowadzonych przez instruktorów lub wolontariuszy warsztatach dziennikarsko-literackich, fotografii cyfrowej, w szkoleniach komputerowych i dotyczących organizacji wolontariatu. Wszystkie te działania pozwalają na rozwój i dobrą zabawę, a także stopniowo angażują uczestników. Niektórzy włączają się w wolontariat i sami przygotowują mikroinicjatywy dla przedszkoli czy domów opieki. Spotkania są urozmaiceniem codzienności, powstaje sieć kontaktów i odtwarzają się więzi sąsiedzkie, kiedyś mocne w lokalnej społeczności. Podtrzymywanie takich relacji nie tylko poprawia starszym osobom samopoczucie, ale pozwala też dłużej pozostawać samodzielnymi.

## Kto

### Animatorka projektu o sobie:

**TERESA KUCHTA** – lubię pracować z ludźmi. Od lat podejmuję różne inicjatywy z grupą przyjaciół i znajomych. Mam doświadczenie w pracy na rzecz innych: bezrobotnych, osób z różnymi dysfunkcjami i niepełnosprawnością, koordynowaniu działań integracyjnych i obywatelskich. Nie boję się nowych wyzwań. Mam łatwość w łączeniu różnych działań i szukaniu niekonwencjonalnych rozwiązań. Udało nam się stworzyć kilkuosobową grupę, która wprowadza w życie kolejne pomysły na zagospodarowanie czasu wolnego osób starszych. Wiemy, że można i warto zachęcać osoby starsze do różnorodnych działań, w których mogą wykorzystać swoje umiejętności i pasje, aby przywrócić im prawo do decydowania o sobie i poczucie bycia potrzebnymi.

**Organizacja wspierająca:** Stowarzyszenie Społeczno-Edukacyjne „Jesteśmy” Oddział w Ozorkowie, Ozorków

## Dla kogo

Odbiorcami projektu są osoby starsze, mieszkające w okolicy, które będą uczestniczyć w regularnych spotkaniach sąsiedzkich i bardziej lub mniej aktywnie włączą się we wspólne działania.

## Dlaczego

Głównym celem projektu jest poprawa jakości życia starszych mieszkańców poprzez nawiązanie i podtrzymywanie więzi sąsiedzkich. To także stworzenie seniorom warunków do włączania się we wspólne inicjatywy, angażowania się w wolontariat i działania pomocowe. W dłuższej perspektywie powstałe relacje pozwolą lepiej diagnozować potrzeby starszych osób i dostosowywać do nich wsparcie środowiskowe.

## Kto może zrealizować

Grupa chętnych seniorów we współpracy z instytucją/organizacją działającą na rzecz lokalnej społeczności.

## Jak

### • Krok 1. Rozpoznanie

Zastanówcie się w swoim gronie, czy jesteście gotowi zbudować trwałą grupę wolontariuszy. Sprawdźcie, czy podobne działania są już podejmowane w okolicy, porozmawiajcie z seniorami mieszkającymi w sąsiedztwie, zapytajcie, czy chcieliby brać udział w spotkaniach i jaka tematyka zajęć byłaby dla nich interesująca i potrzebna. Podzielcie się pomysłem z osobami, na których wsparcie liczycie. Pomyślcie, która z lokalnych organizacji czy instytucji będzie chętna z wami współpracować i pomoże zdobyć środki finansowe potrzebne do zrealizowania przedsięwzięcia, udostępni lokal lub wesprze was w jego znalezieniu. Lokal z zapleczem (minimum sanitarnym) powinien znajdować możliwie jak najbliżej miejsca zamieszkania grupy, dla której i z którą chcemy działać, i być wyposażony w stoły oraz krzesła. Dowiedzcie się, czy gmina dysponuje takimi lokalami w najbliższym sąsiedztwie. Porozmawiajcie z administracją osiedla czy budynku, może da się do tego celu zaadaptować np. nieużywaną pralnię.

Zróbcie plan działań i rozdzielcie między siebie zadania.

## • Krok 2. Przygotowania

Znając swoje możliwości finansowe i lokalowe, a przede wszystkim potrzeby i zainteresowania odbiorców, poszukajcie instruktorów do poszczególnych warsztatów. Zastanówcie się, czy macie możliwość zorganizowania warsztatów w innych terminach niż regularne spotkania, bo prawdopodobnie będzie w nich brała udział tylko część uczestników. Pomyślcie, kto z waszego grona mógłby poprowadzić zajęcia tematyczne. Pamiętajcie, by przez cały czas projektu systematycznie spotykać się w gronie wolontariuszy, żeby omawiać bieżące sprawy i planować kolejne działania.

## • Krok 3. Promocja

Kiedy ustalicie terminy dwugodzinnych spotkań (konkretny dzień tygodnia i stałą godzinę), opublikujcie zapowiedź działań na swojej stronie internetowej, stwórzcie wydarzenie na Facebooku. Poproście zaprzyjaźnione instytucje i organizacje o udostępnianie informacji. Tą samą drogą ogłoście, że szukacie wolontariuszy – starszych i młodych osób. Przygotujcie plakaty z zaproszeniem na pierwsze spotkanie (pamiętajcie, by zaznaczyć, że zajęcia są bezpłatne) i rozwieście je w najbliższej okolicy wszędzie tam, gdzie bywają seniorzy lub ich bliscy, np. w domu kultury, bibliotece, urzędzie gminy. Opowiadajcie o inicjatywie sąsiadom, znajomym i rodzinie – poczta pantoflowa wśród starszych osób sprawdza się najlepiej.

## • Krok 4. Spotkania w kawiarence

Na każde spotkanie przygotujcie kawę, herbatę, drobne przekąski i owoce.

Dostosowujcie treść i tematy zajęć do możliwości i potrzeb uczestników. Pamiętajcie, że najważniejsze jest stworzenie warunków do rozmów i nawiązywania relacji. Celebrowanie imieniny, święta, także te nietypowe – mogą być pretekstem do degustacji (Święto Herbatnika), pokazu zdjęć (Dzień Trójkąta Koralewego), zaproszenia specjalnego gościa (Światowy Dzień Żonglerki). Szukajcie pomysłów, pytajcie i słuchajcie uczestników. Bądźcie uważni, sprawdzajcie, czy ktoś nie potrzebuje pomocy i wsparcia, reagujcie.

Warto po kilku miesiącach (lub na zakończenie cyklu zajęć) wspólnie zorganizować wydarzenie, np. obchody Święta Sąsiada, na które zaprosicie mieszkańców okolicy – będzie okazją do międzypokoleniowej zabawy i zachętą do przyłączenia się nowych osób.

## • Krok 5. Działanie dodatkowe, czyli klub wolontariatu

Jeśli macie możliwości finansowe i organizacyjne, zaproponujcie seniorom dodatkowe działania, by zwiększyć ich zaangażowanie: warsztatowe szkolenia z działań wolontariackich, a potem przygotowanie i przeprowadzenie mikroinicjatyw dla wybranych placówek, np. przedszkola czy DPS-u.

## Jak zarządzać działaniem:

### Kluczowe osoby w projekcie:

- główny koordynator – czuwa nad całością;
- koordynator wolontariatu – organizuje spotkania robocze zespołu i wolontariuszy;
- grupa wolontariuszy.

## Koszty realizacji

**Najważniejsze koszty, które trzeba wziąć pod uwagę:**

- koordynacja całości i organizacja wolontariatu;
- wynagrodzenie instruktorów i ekspertów;
- obsługa księgowa;
- zestaw pomocy szkoleniowych (flipchart, drobny sprzęt audio);
- materiały na warsztaty;
- wydruki promocyjne;
- poczęstunek na spotkania;
- impreza sąsiedzka;
- materiały na zajęcia w ramach inicjatyw wolontariackich.

## Niezbędne minimum

**Konieczne są:**

- grupa osób, która chce działać – główny koordynator i koordynator wolontariatu, wolontariusze z umiejętnością pracy w zespole;
- lokal – (miejsce) na prowadzenie działań z odpowiednim zapleczem (minimum sanitarnym) z wyposażeniem (stoły, krzesła, sprzęt audio-wideo);
- środki finansowe;
- instruktorzy/instruktorzy o odpowiednich kwalifikacjach;
- współpraca z instytucją/organizacją;
- promocja;
- obsługa księgowa.

## Kontakt i linki

[www.facebook.com/seniorzy.ozorkow](https://www.facebook.com/seniorzy.ozorkow)

[www.facebook.com/seniorzy.ozorkow/dzien zyczliwosci](https://www.facebook.com/seniorzy.ozorkow/dzien-zyczliwosci)

[www.facebook.com/seniorzy.ozorkow/edukacja medialna](https://www.facebook.com/seniorzy.ozorkow/edukacja-medialna)