

# SENIORA

---

# Droga

---

# do

---

# KULtury

---



**Jak pomóc osobom starszym zależnym  
w dotarciu na zajęcia kulturalne, edukacyjne.  
Jak na powrót włączyć je w życie społeczne**

**Poradnik nr 2**

Dla koordynatora, dyspozytora, czyli dla mózgu projektu

AUTORKI TEKSTÓW: Ewa Kulisz, Elżbieta Nieszporek

AUTORKI MATERIAŁÓW SZKOLENIOWYCH DLA WOLONTARIUSZY:

Urszula Kłosińska, psycholog, Szpital Geriatryczny im. Jana Pawła II w Katowicach;

dr Agnieszka Nawrat-Szołtysik, rehabilitantka i fizjoterapeutka,

Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach;

Nina Leško, adwokat;

Katarzyna Juskiewicz, dziennikarka, Polskie Radio Katowice.

ZDJĘCIA: Ewa Kulisz, Marcin Wyciślik, Pixabay, CanStockPhoto

TUTORKA: Marta Białek-Graczyk, prezes Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „ę”

REDAKCJA: Ewa Kulisz

AUTOR APLIKACJI: Tomasz Jędrośka

OPRACOWANIE GRAFICZNE: Małgorzata i Witold Morawscy | [morawski-design.pl](http://morawski-design.pl)

KONTAKT: [ekulisz@gmail.com](mailto:ekulisz@gmail.com)

Projekt realizowany jest przy współpracy

Fundacja  
Park  
Śląski



Siemianowice  
dobre, bo Śląskie



Projekt realizowany jest w ramach projektu grantowego „Generator Innowacji. Sieci Wsparcia”, prowadzonego w formule inkubatora innowacji społecznych, przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę”.

Projekt finansowany był ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020. Wkład własny zapewniła Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności w ramach Programu „Uniwersytety Trzeciego Wieku – Seniorzy w akcji”.



Fundusze  
Europejskie  
Wiedza Edukacja Rozwój

towarzystwo  
inicjatyw  
twórczych



Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



## S P I S T R E Ś C I

Nasza Droga do <b>KUL</b> tury	4
<b>Baza wiedzy</b>	
Osoby starsze są wśród nas. I jest ich coraz więcej	5
Pani Giga, czyli osoba starsza zależna	6
Chciałabym, chciała... Chciałbym, chciał	6
<b>Plan działań</b>	
Jak <b>planować</b> pomaganie	9
Jak <b>przygotować</b> pomaganie	10
1. Dyspozytor	10
2. Zajęcia, na które zapraszacie osoby starsze zależne	12
3. Nabór wolontariuszy-seniorów	13
4. Nabór trenerów na szkolenie wolontariuszy-seniorów	15
5. Szkolenia wolontariuszy-seniorów	17
6. Audyt przestrzeni w miejscu zajęć	17
7. Regulamin udziału dla osób starszych zależnych	18
8. Nabór osób starszych zależnych chętnych do skorzystania z zajęć	18
9. Zamówienie transportu	19
10. Aplikacja w drodze Ci pomoże	19
Jak <b>pomagać</b>	25
Korzystałyśmy z:	27
<b>Przydatne materiały</b>	
Zaproszenie	29
Ankieta „Informacje o osobach starszych zależnych – uczestnikach projektu „Droga do <b>KUL</b> tury”	30
Regulamin udziału w projekcie „Droga do <b>KUL</b> tury”	32
Scenariusz warsztatów dla wolontariuszy-seniorów	33
Ćwiczenia dla dyspozytora	45
Pierwsza pomoc	47
Tablet na warsztacie	48
Dyplom dla osób starszych zależnych uczestniczących w projekcie	52

# Nasza Droga do **KULtury**

**P**rosi, by nazywać ją Giga. Mieszka w prawdziwej pustelni: w dużym mieście w aglomeracji śląskiej, na dużym osiedlu, na 11. piętrze. Mąż zmarł, dzieci nie ma, rodzina mieszka daleko, a sąsiadka-przyjaciółka wyprowadziła się.

Ma ponad 80 lat. Doskonale radziła sobie w szpitalu na lekcjach obsługi tabletu, ale po powrocie do domu nie jest w stanie korzystać z kolejnych zajęć, bo musiałaby przejść do windy, zjechać, wyjść, przejść, przejechać... Nie da rady. – Pani coś wymyśli, żebym mogła przyjeżdżać na pani lekcje – uśmiechnęła się na ostatnich szpitalnych zajęciach.

To pani Giga – fachowcy od starzenia się nazywają ją osobą starszą zależną – była początkiem naszej „**Drogi do KULtury**”. A potem już poszło: Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę” uwierzyło w pomysł i dało grant, 10 wolontariuszek-seniorek Fundacji Park Śląski zapaliło się do testowania nowego pomysłu, Planetarium Śląskie i Park Śląski zaprosiły nas na wykłady i w podróż sentymentalną, Siemianowice Śląskie pomogły jak mogły...

Potem były: aplikacja na komputer, tablet i smartfon (tak, tak, ludzie starsi poradzili sobie z nią), nabór osób starszych zależnych, szkolenia wolontariuszy, logistyka, zarzucanie sieci na kolejnych pomocników. Co w tej „**Drodze do KULtury**” było potrzebne, jak zadziałało, jak pracowaliśmy, co nie wypała, więc nie warto się za to brać, co działa dobrze? Skorzystajcie z naszych doświadczeń, historii uczestników naszego projektu. Opisałiśmy je w trzech poradnikach – dla użytkowników, dla wolontariuszy i dla koordynatorów. Część informacji w każdym z nich jest taka sama, bo dotyczy tego samego projektu, część – specjalna tylko dla tej grupy czytelników. Przeczytajcie ten wybrany dla siebie, pozostałe przekazcie współpracownikom w projekcie. Jeśli macie jeszcze pytania, chętnie na nie odpowiemy.

Ewa **KULisz**  
*ekulisz@gmail.com*

Elżbieta Nieszporek,  
*e.nieszporek@gmail.com*

## BAZA WIEDZY

### Osoby starsze są wśród nas. I jest ich coraz więcej

**T**o na pewno już wiecie. Powtórzmy tylko, że w Polsce – porównując dane z 1992 i 2017 roku – przybyło 3,5 mln osób w wieku powyżej 60 lat. Ale najwięcej przybyło tych 80+: z 753 tys. do 1,529 mln, a biorąc pod uwagę ich udział w liczbie ludności – odsetek podwoił się z 2 proc. w 1989 do 4 proc. w 2014 roku. Wśród seniorów na 100 mężczyzn przypadają 143 kobiety.

Więcej seniorów oznacza też więcej osób z niepełnosprawnościami, chorych przewlekle.

**U osób starszych najszybciej słabnie wzrok.** Blisko co drugi senior (nawet jeśli ma okulary lub szkła kontaktowe) ma problemy z widzeniem.

**Częściej niż co 3. starsza osoba twierdzi, że ma trudności z przejściem 500 m bez pomocy innej osoby, bez laski, kuli, balkonika.** Kłopoty z samodzielnym wejściem po schodach na 1. piętro i zejściem deklarowało blisko 30 proc. osób w wieku 60-69 lat, ponad połowa w wieku 70-79 lat i prawie 80 proc. osób 80+.

Pani Jadwiga to 84-letnia, elegancka, wykształcona kobieta. Mieszka sama. Bardzo źle widzi, czasem wprost nie widzi. Nie radzi sobie bez szkła powiększającego i laski, pomocy innych

potrzebuje nawet w codziennych czynnościach. Dawniej była bardzo aktywna, jeździła na koncerty, spektakle, pasjonujące wykłady... Teraz napisała: „moja aktywność uzależniona jest od samopoczucia i wsparcia osób trzecich”. Kiedy w dniu kolejnego wyjazdu – wycieczki sentymentalnej z przewodnikiem po Parku Śląskim – wstała z łóżka, a było to dzień po zabiegu u okulisty, nie widziała nic. Ubrała się jednak, jak zwykle elegancko, i czekała na wolontariuszkę. – Nie myślałam, że jeszcze kiedyś pojedę kolejką linową w Parku Śląskim. Teraz jest nowa, są wagoniki. Wróciły wspomnienia z młodości – opowiadała po wyprawie.

**Co 10. starsza osoba zadeklarowała poważne problemy ze słuchem, a nawet głuchotę.** Tymczasem tylko co 12. osoba starsza używa aparatu słuchowego (najczęściej najstarsi).

Pani Jolanta (ponad 70 lat, aktywna, sprawna fizycznie) zaczęła znacznie gorzej słyszeć pewnego wrześniowego ranka. Jeszcze nie wiadomo, dlaczego, trwają badania. Nie jest w stanie uczestniczyć w zajęciach komputerowych, a była aktywną uczennicą. Źle czuła się na spotkaniach z rówieśnikami, więc zaczęła je ograniczać. Przestała załatwiać sprawy w urzędach, bo boi się, że źle zrozumie, nie usłyszy...

## Pani Giga, czyli osoba starsza zależna

**D**laczego o Pani Gidze fachowcy mówią „osoba starsza zależna”? Bo ma ponad 60 lat, nie daje rady sama załatwiać spraw w urzędach, pojechać do lekarza, samodzielnie wyjść z domu np. na spacer.

Inne osoby starsze zależne wymagają też np. pomocy/opieki w codziennych czynnościach, np. przy kąpieli, korzystaniu z toalety, siadaniu, przygotowywaniu posiłków, jedzeniu, ubieraniu, sprzątanu. Nie można oczywiście zakładać, że każda osoba starsza zależna ma te same problemy. Przykładowo: pan Józef z zaawansowaną demencją radzi sobie dobrze z higieną, porusza się bez większych problemów, ale ze względów bezpieczeństwa nie powinien sam wychodzić z domu, nie może też załatwić spraw w urzędzie.

Pani Giga, a jest tak z niektórymi osobami starszymi zależnymi, nie wymaga opieki całodobowej, pomocy kilka razy w ciągu dnia. Chciałaby pomocy kilka razy w tygodniu – z powodu stanu zdrowia, niepełnosprawności. Wydawałoby się, że dla osoby z wyższym wykształceniem, mieszkającej w kilkumilionowej aglomeracji nie powinno być problemów ze znalezieniem wsparcia, sposobów na poprawienie stanu zdrowia, aktywizacji itd. Pani Giga jest jednak osobą zależną od kilku lat.

Osamotnienie jest często powiązane z zależnością i nasila się wraz z utratą samodzielności, natomiast sam fakt bycia osobą osamotnioną nie jest równoznaczny z byciem osobą zależną.

Osobą starszą zależną można się stać niemal z dnia na dzień. Tak było u pana Rajmunda (80 lat, mieszka w Katowicach). Sam robił zakupy, sprzątał, codziennie chodził do parku... Do dnia, kiedy przewrócił się, pogruchotał kości miednicy. Po wyjściu ze szpitala strach przed upadkiem spowodował, że do lekarza, sklepu, na spacer chodzi tylko z osobą towarzyszącą.

Z badań wynika, że co 3. osoba w wieku 65 lat i więcej ma trudności z wykonaniem codziennych czynności: najczęściej z kładzeniem się i wstawaniem z łóżka, siadaniem i wstawaniem z krzesła, potem z kąpaniem lub myciem pod prysznicem, ubieraniem się i rozbieraniem. Problemy z wykonaniem co najmniej jednej z tych czynności deklarowała co 4. osoba w wieku 65+. Jest to tym większy problem, że blisko 45 proc. osób starszych mających problemy z podstawowymi czynnościami musi sobie radzić sama.

## Chciałabym, chciała... Chciałbym, chciał...

**B**adania pokazują, że osoby starsze najbardziej zadowolone są z ilości wolnego czasu (85 proc. badanych). Jak więc spędzają ten czas?

**Pani Małgorzata ma ponad 80 lat, mieszka sama w kilkunastopiętrowym bloku, do którego przeprowadziła się cztery lata temu. Potrzebuje pomocy przy każdym wyjściu – do sklepu, lekarza, kościoła, na spacer. Jak wygląda jej zwykły dzień? „Sprzątanie, gotowanie, często płaczę z samotności, siedzę sama w domu, modłę się i oglądam telewizję Trwam” – napisała.**

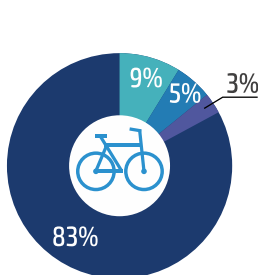
Wróćmy do badań, żeby sprawdzić, czy Pani Małgorzata – uczestniczka naszego projektu jest wyjątkiem. A może jej aktywność ogranicza trudność z wychodzeniem? Największa grupa osób starszych deklaruje, że spędza czas wolny przed telewizorem – 91 proc., najmniejsza w kinie, teatrze, muzeum, 81 proc. deklaruje, że nigdy lub prawie nigdy nie korzysta z tego typu atrakcji.

Żadna z osób starszych zależnych – uczestników naszego projektu w ciągu ostatnich lat nie była w kinie, muzeum, teatrze, operze, a są mieszkańcami aglomeracji śląskiej, więc to nie

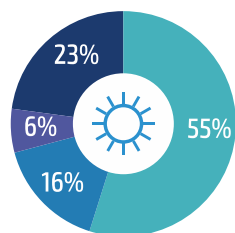
# Sposób spędzania wolnego czasu

CZAS WOLNY OSÓB PO 65. ROKU ŻYCIA

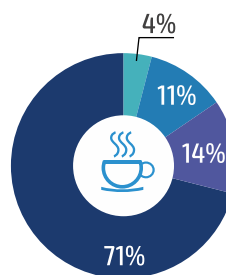
Częstotliwość wykonywania aktywności



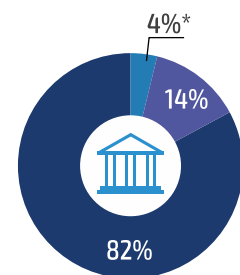
uprawianie sportu



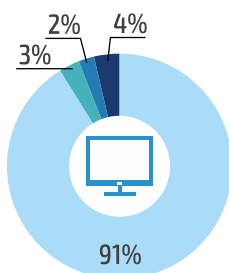
spacery, aktywność na świeżym powietrzu



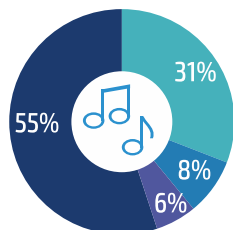
wyjścia ze znajomymi, rodziną



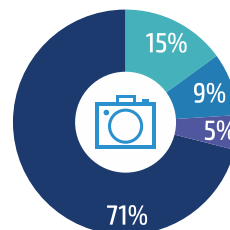
wyjścia do kina, teatru, muzeum (\*raz na 2-3 miesiące)



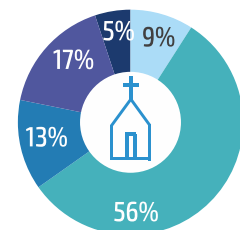
oglądanie telewizji



śluchanie muzyki



hobby



uczestnictwo w mszach, spotkaniach religijnych

brak możliwości powoduje, że nie biorą udziału w życiu kulturalnym.

Może jednak osoby starsze, a już na pewno osoby starsze zależne, nie mają ochoty wychodzić z domu, brać udziału w wykładach, warsztatach, rozwijać się, zdobywać nowych umiejętności, wracać do przeszłości w czasie wycieczek z przewodnikiem, poznawać nowych miejsc w swojej okolicy, spotykać ciekawych opowiadaczy? Warto sięgnąć do opinii uczestników naszego projektu (podkreślenia nasze):

– Cały ten projekt ma dla mnie osobiście wielki sens, poznałam coś nowego. Na przykład te ciała niebieskie, które nam

pokazywano w Planetarium. Teraz często w nocy spoglądam na niebo, ale już inaczej patrzę. A z tabletem też nie było łatwo na początku, a teraz jest bardzo ciekawie i coraz łatwiej.

– Nie zmieniałam nic w trybie życia (nadal tak jak od lat sprzątam moje 4 pokoje), ale teraz już czekam niecierpliwie na ten dzień, gdy przyjedzie wolontariusz. Nadal chciałabym chodzić na te spotkania.

– Poznałam tu kilka osób z mojej okolicy. To potrzebne jest i innym samotnym osobom.

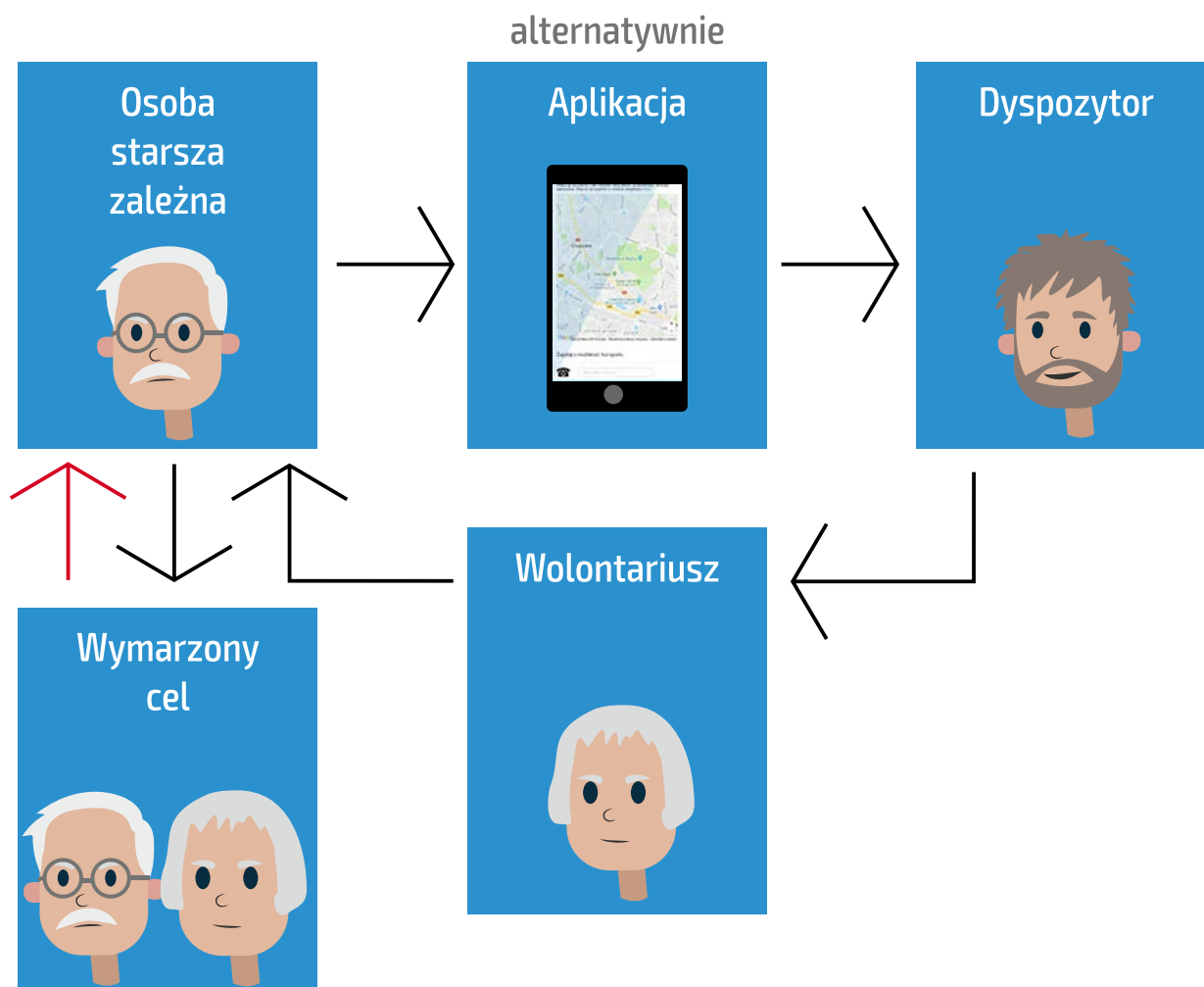
Samotne osoby... Tak, samotnych starszych przybywa, bo przybywa osób starszych, ale również dlatego, że ubywa rodzin wielopokoleniowych. Badania samotności starszych Brytyjczyków pokazały, że ponad jedna piąta z nich czuje się samotna przez cały czas, połowa – najbardziej w weekendy, trzy czwarte – nocą.

Tymczasem poczucie samotności może zwiększać u osób starszych ryzyko przedwczesnej śmierci o 14 proc. – wskazują badania

przeprowadzone przez psychologa Johna Cacioppo. Według badań wykonanych przez niego oraz innych uczonych samotność jest dla nas dwukrotnie groźniejsza niż otyłość.

Nasz projekt stara się zaradzić opisanym sytuacjom. Jak działa, pokazuje ten prosty schemat poniżej. Potem przeczytajcie trzy **P**, czyli jak **p**lanować, **p**rzygotować i **p**rzeprowadzić przejazd osób starszych zależnych do miejsca, gdzie odbywają się wydarzenia kulturalne...

## Taka jest „Droga do KULtury”



## PLAN DZIAŁAŃ

### Jak **planować** pomaganie

Pisząc ten poradnik zakładamy, że zajęcia odbywają się w instytucji kultury, ale mogą być też w placówce edukacyjnej, prowadzącej działania społeczne... Zakładamy, że koordynator projektu jest jednocześnie dyspozytorem (to więcej pracy, ale działania są lepiej przygotowane i skuteczniejsze, a sytuacje trudne łatwiej rozwiązywać), że jest pracownikiem instytucji, w której są zajęcia, ale może być osobą z naboru.

**Jesteś więc alfą i omegą**, czyli bardzo sprawnym liderem Waszych (używać będziemy liczby mnogiej, bo to praca zespołowa) nowych działań, który: przyjmie zgłoszenia osób starszych zależnych, zbierze potrzebną do sprawnego działania wiedzę o nich, upewni się, że zgłaszający rzeczywiście potrzebują pomocy, a Wy rzeczywiście potraficie im pomóc, bardzo szczegółowo zaplanuje pracę wolontariuszy, przejazd, najbardziej jak można komfortowe i bezpieczne warunki podróży dla osób starszych zależnych, najbardziej komfortowe i bezpieczne warunki pracy dla wolontariuszy, zareaguje w sytuacjach kryzysowych.

Podamy Wam tylko jeden przykład „wałącego się świata”.

W ciągu 10 minut nasz dyspozytor musiał jednocześnie załatwić, by  
– trzej taksówkarze wjechali i wyjechali z Parku Śląskiego bez opłat,

– osoby starsze zależne, które pomyliły godziny odjazdu, wyruszyły w drogę,  
– podopieczna, która czekała pod domem na spóźniającą się taksówkę, uzbroiła się w cierpliwość.  
Po 10 minutach świat wrócił na swoje miejsce.

Najpierw stwórzcie kalendarz działań z terminami:

- 1. zajęć, na które chcecie zaprosić.** To termin kluczowy. On nam wyznacza, do kiedy trzeba zdążyć z poniższymi punktami. Nam przygotowania zajęły ok. 1 miesiąca, ale nie musieliśmy przeprowadzać naboru wolontariuszy, bo mamy ich od kilku lat. Wam polecamy: przygotowania zaczynajcie ok. 2 miesięcy przed zajęciami. Jeśli zrobicie to zbyt wcześnie, możecie zdemobilizować chętnych do uczestnictwa, wolontariuszy, rzeczywistość może być inna (np. audyt przestrzeni robiliście latem, a zajęcia są zimą i chodnik przed teatrem, do którego przywozicie osoby starsze zależne, bywa śliski)...
- 2. naboru wolontariuszy-seniorów.** Oczywiście, jeśli ich nie macie. Jeśli macie, wystarczy tylko przejrzeć szereg: ilu mamy, a ilu potrzeba? Jakie mają mieć umiejętności, cechy i czy nasi takie mają? Koniecznie zapytajcie, czy mają ochotę brać udział w projekcie.
- 3. naboru trenerów na szkolenie wolontariuszy-seniorów.** Zróbcie to wtedy, kiedy wiecie już, jakie umiejętności mają Wasi wolontariusze,

czego potrzebują, żeby dobrze pracować i czuć się bezpiecznie (uwaga: na to zwracali uwagę nasi wolontariusze-seniorzy). Warto też zostawić sobie pulę (np. 1-2 godz.) na szkolenia z działań, wiedzy, których nie planowaliście, a wyniknęły po pierwszym przejeździe.

**4. szkolenia wolontariuszy-seniorów.** Zaplanowaliśmy je w tygodniu przed pierwszym przejazdem osób starszych zależnych – żeby wiedza była świeża. Ważne, by przynajmniej jeden dzień szkolenia – na pewno praktyczna część – odbył się w miejscu zajęć osób starszych zależnych. Wolontariusze dokładnie poznają przestrzeń, miejsca, w którym będą pracować. To utrwala wiedzę, ale też pozwala wszystko przećwiczyć.

**5. audytu przestrzeni w miejscu zajęć.** Można go zrobić dwa razy. Raz na początku przygotowań, by wiedzieć, czy nadaje się do Waszego projektu, czego uczyć wolontariuszy na szkoleniach, a co za tym idzie – jakich trenerów szukać do szkoleń. Drugi raz (może to być w trakcie szkolenia wolontariuszy) – przed pierwszą wizytą osób starszych zależnych, by sprawdzić, czy nic się nie zmieniło.

**6. naboru osób starszych zależnych chętnych do skorzystania z zajęć.** Tu trzeba dobrze wstrzelić się z terminem. Z jednej strony, osoba starsza zależna nie powinna zbyt długo czekać na obiecany udział w czymś dla niej wyjątkowym. Z drugiej jednak, przed przejazdem, przed szkoleniem, a jeśli się uda – przed zamówieniem transportu musimy o niej wiedzieć wszystko (no, prawie wszystko). U nas wszystko działa się w ciągu miesiąca przed pierwszym przejazdem. To były dobre terminy.

**7. zamówienia transportu.** Jeśli transport nie jest Waszym transportem, jeśli nie zakładacie przejazdu komunikacją miejską, zarezerwujcie sobie termin u przewoźnika wcześniej. Szczegóły – jaka trasa, o której w którym miejscu, ile osób pojedzie, w jakim stanie (czy np. mają problem z wsiadaniem, wysiadaniem, poruszają się na wózku, wymagają respiratora) itd. – ustalicie w tygodniu przed przejazdem.

**8. aktualizacji aplikacji do Waszych potrzeb.** Strona [drogadokultury.pl](http://drogadokultury.pl) jest gotowa. Ma część dla osób starszych zależnych i część dla dyspozytora. Jak z niej korzystać, przeczytacie w rozdziale „Aplikacja w drodze Ci pomoże”. By wszystko działało, jak trzeba, jak Wy tego potrzebujecie, konieczne jest tylko dodanie mapy z Waszą miejscowością (na miejsce Siemianowic i Chorzowa). Zrobimy to my. Napiszcie tylko do nas z informacją, jakie to miasto, na adres: [ekulisz@gmail.com](mailto:ekulisz@gmail.com).

## Jak przygotować pomaganie

### 1. Dyspozytor

Kim jest ta tajemnicza postać? Mózgiem całej operacji. Dlatego umie trzymać nerwy na wodzy, ma ogromne pokłady empatii, ale potrafi też stawiać granice. Umie słuchać, umie patrzeć. Jest doskonałym logistyką, potrafi przewidywać, diagnozować i likwidować zagrożenia. Jest dociekliwy. Świetnie pracuje w zespole, jest komunikatywny. Potrafi korzystać z nowych technologii.

Wie o Waszej instytucji wszystko, bo w trudnych sytuacjach orientuje się, do kogo zadzwonić i ma telefony do wszystkich. Dobrze, żeby doskonale znał wolontariuszy, bo wie, jak podzielić zadania, komu dołożyć, kto poradzi sobie w kryzysowych sytuacjach, kim zastąpić nieobecnego, do kogo zadzwonić, jeśli np. X nie odbiera, a do tego będzie miał wiedzę wolontariuszy, bo uczestniczył w ich szkoleniach. Osoby starsze zależne pozna.

Dyspozytor korzysta z telefonu (kontakt z wszystkimi uczestnikami projektu) i komputera (aplikacja).

Taki jesteś? Przeczytaj, co powinieneś robić w ramach projektu.



„Droga do KULTury” opiera się na wolontariacie rówieśniczym

### LISTA ZADAŃ DYSPOZYTORA

- a) Odbierasz – przy pomocy aplikacji, telefonicznie lub od instytucji – zgłoszenia osób starszych zależnych.
- b) W czasie rozmowy z osobą starszą zależną, jej opiekunem lub instytucją, która się nią opiekuje, zbierasz i spisujesz informacje o osobach starszych zależnych (proponujemy naszą ankietę „Informacje o osobach starszych zależnych – uczestnikach projektu „Droga do KULTury”). Dopytujesz o wszystko, co może być przydatne wolontariuszom lub przy doborze transportu (np. jedną z naszych podopiecznych ciągle bolała złamana dawno temu ręka; prosiła, by nie podtrzymywać jej z tej strony; ta informacja znalazła się w ankiecie).  
Rozmowy te mają jeszcze jeden cel – kontrolny. Sprawdzasz, czy osoba zgłaszająca się do projektu rzeczywiście jest osobą starszą zależną, czy wolontariusz jej pomagający w mieszkaniu ma zapewnione bezpieczeństwo. Z drugiej: upewniasz osobę starszą zależną, że Twoim celem jest pomoc.  
Dbasz też, by wszystkie osoby starsze zależne podpisały ankietę z danymi na swój temat,
- c) To z Tobą kontaktuje się osoba starsza zależna, jeśli ma pytania, chce zrezygnować z przejazdu (w wyznaczonych godzinach).
- d) Analizując rozłożenie miejsc, w których mieszkają osoby starsze zależne zgłoszone do przejazdu, decydujesz, z jakiego transportu skorzysta: busa (ilu? ile miejsc?), taksówek (ilu?), prywatnych samochodów wolontariuszy, komunikacji miejskiej. Przygotowujesz trasę przejazdu osób starszych zależnych obliczając czas przejazdu (my założyliśmy, że pod każdym domem spędzimy ok. 10 minut – czas na dojście do podopiecznego, sprowadzenie, wejście do pojazdu). To dane, które przydadzą się do transportu.
- e) Jeśli korzystasz z busów, taksówek, zamawiasz transport i omawiasz z szefem firmy, kierownikami szczegóły przejazdu.
- f) Dzielisz pracę: decydujesz, ilu wolontariuszy

poznają „Regulamin” (o nim przeczytasz dalej) i zgodziły się go przestrzegać.

W czasie testowania najlepsze efekty dawało spotkanie i bezpośrednie rozmowy dyspozytora z osobą starszą zależną.



*Dyspozytor w czasie spotkania z osobą starszą zależną sprawdza, jak rozkręca się jej balkonik, by potem mógł to zrobić w dniu przejazdu*

- potrzeba do przejazdu, ilu na miejscu wydarzenia. Ustalasz czas pracy wolontariuszy. Przekazujesz im informacje (my robimy to SMS-ami – wolontariusze zawsze mogą do nich zerknąć i upewnić się, czy dobrze zapamiętali): kiedy, o której, gdzie zaczynają pracę, co to za praca, do której potrwa, zbierasz zwrotne – potwierdzenie odebrania informacji i gotowości do pracy.
- g) Robisz audyt przestrzeni w miejscu zajęć. Przypominasz pracownikom instytucji, uczestnikom zajęć, prowadzącym zajęcia o wizycie gości.
- h) Dzień przed przejazdem informujesz osoby starsze zależne: jaki jest program, kiedy, gdzie czekał będzie pojazd (kolor, marka, numer boczny, imię kierowcy), kiedy przyjedzie wolontariusz, że będzie miał identyfikator, podajesz jego imię. Dla potwierdzenia wysyłasz krótką informację (co, gdzie, kiedy?) SMS-em.
- i) Dzień przed przejazdem przypominasz
- wolontariuszom, gdzie, kiedy zaczyna się ich praca, jaka praca, kiedy kończy.
- j) W dniu wydarzenia koordynujesz wszystkie działania, jest w miejscu wydarzenia. Możesz też towarzyszyć podopiecznym, jeśli zabiera ich bus.
- k) Po wydarzeniu analizujesz sytuację, wyciągasz wnioski, poprawiasz błędy. I znów wracamy do liczby mnogiej, czyli pracy zespołowej.

## **2. Zajęcia, na które zapraszacie osoby starsze zależne**

Wiecie już, na które zajęcia/wydarzenia chcecie zaprosić osoby starsze zależne, kiedy i gdzie się odbywają. Jeśli u Was – w Waszej bibliotece, Waszym domu kultury, teatrze..., wiele spraw już znacie. Niezależnie jednak od miejsca zajęć upewnijcie się, że wszystko jest przygotowane na przyjazd gości. Wczujcie się w ich sytuację, a najlepiej zaproście osobę, która ma wiedzę na temat potrzeb osób starszych zależnych lub zaprzyjaźnioną osobą starszą zależną, i zastanówcie się, czy np. będą mieli miejsce, gdzie chwilę odpoczną?.

Czy to pomieszczenie nie jest za ciasne, czy mają tam gdzie usiąść, postawić balkonik, zawiesić płaszcze, wjadą tam na wózku? Jeśli przyjadą za wcześnie (tak się zdarza przy organizacji przejazdu dla kilku/kilkunastu osób), czym mają się zająć?

Założyliśmy, że oswoimy naszych gości z tabletami. W ciągu godziny przed wykładem nauczyliśmy ich (po krótkiej instrukcji robili to sami lub przy pomocy wolontariuszy-seniorów), jak włączyć tablet, dotykać ekranu, robić zdjęcia. Przy okazji było to przygotowanie do obsługi aplikacji. Wszyscy uczestnicy zajęć autentycznie zapalili się do obsługi tabletu. Na kolejne spotkanie przygotowaliśmy więc aplikacje: krzyżówki, kolorowanki, grę na pianinie i tekst piosenki Jerzego Połomskiego do wyświetlenia na ekranie tabletu (to urządzenie doskonale sprawdza się dla seniorów, bo np. można powiększać czcionkę) – przydał się do karaoke.

- ! O przyjeździe gości uprzedźcie prowadzącego zajęcia (może powinien mówić głośniej, wolniej, poprawić kontrast i wielkość czcionki na prezentacji), w przypadku spektaklu, koncertu – aktorów, wykonawców, ale też wszystkich pracowników instytucji oraz stałych uczestników zajęć.**

### 3. Nabór wolontariuszy-seniorów

Wolontariusze to filary Waszego projektu, więc praca z nimi wymaga dużej troski. Z naszych ankiet wynika, że osoby starsze zależne chętnie skorzystają ze wsparcia asystenta pomagającego dotrzeć na miejsce wydarzenia, zaufają mu, ale chciałyby, by była to osoba 60+. Ona lepiej czuje się w ich problemy, potrzeby niż człowiek młody. Powtórzmy więc jeszcze raz: nasz projekt zakłada wykorzystanie wolontariatu rówieśniczego. To działa!

Panie: Grażyna, Małgorzata, Halina, Barbara, Emilia, Maria, dwie Jadwigi, dwie Krystyny, wolontariuszki w wieku

60-81 lat wspierały uczestników zajęć w wychodzeniu z domu, wsiadaniu, wysiadaniu z samochodu, przemieszczaniu się w miejscu zajęć (również po ok. 30 schodach), przy obsłudze tabletu, wypełnianiu ankiet. Niektóre wolontariuszki są mieszkankami tego samego miasta, czasem dzielnicy lub osiedla co osoby starsze zależne, więc chętnie wspólnie wspominali dawne czasy (wolontariuszka Krystyna do pana Romana: „Pamiętam pana zakład zegarmistrzowski. Naprawialiśmy tam wszystkie zegarki”). W czasie przejazdu wymieniali się wiedzą o mijanych miejscach („A kto remontuje zameczek?” „Prywatna firma X”). Już pierwszego dnia w busie atmosfera przypominała wycieczkę. W drodze powrotnej osoby starsze zależne, a właściwie powinnyśmy napisać „pani Anna i pan Józef” pokazywali kierowcy skrót. To oni byli pilotami.

Testowaliśmy też nasz projekt z osobami młodymi. Młodzi wymagali dużego i nieustannego wsparcia dyspozytora (on i tak ma sporo zajęć). Starsi – tylko szkolenia na początku. Potem działały wiedza i doświadczenie.

Jeśli pracujecie już z wolontariuszami-seniorami, proponujemy: zorganizujcie dla nich spotkanie, opowiedzcie o projekcie i zapytajcie, czy mają ochotę wziąć w nim udział. Czasem ci, którzy wydają Wam się idealni do projektu, wypadają.

Pani Jolanta jest wolontariuszką od sześciu lat. Pomaga przy biegach, Kongresach Obywatel Senior, piknikach dla niepełnosprawnych... Bardzo dobrze sprawdza się na kongresowych recepcjach, gdzie potrzebni są ludzie o silnych nerwach, skrupulatni, szybcy, dobrze zorganizowani, cierpliwi, mili, kulturalni w każdej sytuacji. Wydawało nam się, że „Droga do KULtury” to coś dla niej. – Nie dam rady psychicznie – powiedziała po pierwszym spotkaniu. Zrezygnował też Franciszek (empatyczny, silny, cierpliwy, sumienny) – z powodu

## badań, Grażyna (serce na dłoni) – opieka nad wnukami...

Jeśli potrzebny będzie nabór wolontariuszy-seniorów, polecamy poszukiwania w centrach wolontariatu, organizacjach pozarządowych (również Caritas, ZHP – ma kręgi bardzo aktywnych seniorów), uniwersytetach trzeciego wieku, klubach seniora, radach seniorów przy urzędach gmin, powiatach, marszałkach województwa. Koniecznie wpraszać się do mediów tradycyjnych (niektóre mają misję wspierania społeczników), szukajcie wsparcie w autorach gazetek osiedlowych, bezpłatników... „Aktywni seniorzy” to modny temat, media lubią być sojusznikami. Zakładanie wydarzeń na facebooku, rozsyłanie wiadomości do autorów witryn lokalnych, dla seniorów, do portalu ngo.pl też często działa – warto dodać ten element, bo aktywni seniorzy często są aktywni w sieci.

Seniorzy rzadko działają w organizacjach (według badań ok. 4 proc.), ale chętnie pomagają (deklaruje to ok. 50 proc.). Polecamy więc szukanie chętnych do pomocy pod hasłem: „pomóżcie rówieśnikom, którzy bez wsparcia nie wyjdą z domu, a bardzo tego chcą”. To co działa najlepiej, to bezpośrednie spotkania. Jeśli macie choć jednego wolontariusza-seniora, niech on opowie o swoim zaangażowaniu. Sprawdziliśmy: „świadectwo” najlepiej działa. Jeśli nie macie, opowiedzcie z pasją, co chcecie zrobić, po co, w jaki sposób. Opowiedzenie historii Waszej pani Gigi („Pani na pewno coś wymyśli”) powinno poruszyć wrażliwych.

Spróbujcie też popytać starszych znajomych, rodzinę. Niektórzy zgodzą się działać, bo to Wy prosicie.

„Szanowni Wolontariusze, potrzebuję Waszej pomocy. Przygotowujemy nowy projekt, w którym pomagać będziemy starszym osobom z niepełnosprawnościami dotrzeć do Planetarium. To szansa na zrobienie czegoś dla nich, ale też na rozwój Was i naszej fundacji. Zapraszam na spotkanie [tu data i miejsce]. Ewa”  
– to sms do 15 fundacyjnych wolontariuszy. Na spotkanie przyszli

## wszyscy. W „Drodze do KULTury” pomagało 10 z nich.

Wasz projekt to nie jednorazowa pomoc, tylko stałe działanie. Co więc zrobić, by wolontariusze-seniorzy chcieli z Wami działać jak najdłużej? Z naszej praktyki wynika, że bardzo ważne są:

- ➔ **koordynator**, do którego grupa może się zwracać w każdej związanej z wolontariatem sprawie. Który rozumie osoby starsze, ich potrzeby, problemy. Zawsze jest wsparciem, czasem dowódcą, czasem powiernikiem,
- ➔ **elastyczność** w dzieleniu zadań (opowiedz o działaniu, przyjmuj zgłoszenia chętnych, a nie nakazuj),
- ➔ **wykorzystanie kompetencji** wolontariuszy, co szczególnie jest ważne przy osobach starszych, świadomych swojej wiedzy, umiejętności, lubiących się nimi dzielić,
- ➔ **siła integracyjna grupy**. Im grupa fajniejsza, wspierająca się wzajemnie, tym jej członkowie chętniej pracują,
- ➔ **wspieranie osób-magnesów**, które swoim działaniem, zachowaniem przyciągają do wolontariatu innych,
- ➔ **motywatory**, np. system nagród za... (nie tylko za najwięcej przepracowanych godzin; czasem można nagrodzić za robiony przez wolontariusza na każdym działaniu serwis zdjęciowy; czasem za to, że zawsze pamięta o kawie dla wszystkich). Nagrodami mogą być dyplomy, odznaki, bilety do zaprzyjaźnionej instytucji itp.

! **Nie czekajcie za długo z wręczeniem nagrody. Zbyt późna traci wartość. Dostosujcie nagrodę do wielkości zasługi. Za duża lub za mała demotywuje.**

Wolontariusze-seniorzy pracujący przy projekcie to śmietanka wolontariuszy. Muszą być: bardzo kulturalni, mili, cierpliwi, życzliwi, empatyczni, ale też samodzielni. Jeden wolontariusz, któremu puszczą nerwy, jest w stanie zepsuć pracę świetnej grupy. W tym projekcie ważna jest jakość, nie ilość.



*Wolontariuszki w czasie warsztatów z psychologiem*

Jak liczna powinna być grupa wolontariuszy-seniorów? W czasie naszego testowania założyliśmy: 2 wolontariuszy na 1 osobę starszą zależną. Cała grupa przeszła szkolenie, ale już w konkretnych przejazdach nie brała udziału cała dziesiątka. Kiedy woziliśmy uczestników busem, wystarczyły 3 wolontariuszki w pojeździe, a pozostałe pracowały tylko w Planetarium (wsparcie przy chodzeniu, w czasie zajęć). Przy kolejnych przejazdach pomagali taksówkarze, więc znów grupa wolontariuszek mogła być mniejsza i pracować tylko stacjonarnie. Osoby starsze zależne – jak się okazało już przy pierwszym przejeździe – nie wymagały też wsparcia dwóch osób. Przygotujcie więc grupę: 2 wolontariuszy na 1 podopiecznego, ale w działaniach bądźcie elastyczni.

Jeśli to możliwe, niech każda osoba starsza zależna w Waszych działaniach ma zawsze tego samego opiekuna – wolontariusza-seniora. To pozwala zbudować ciepłe relacje i dobrze rokuje na czas po projekcie: jeśli się bardzo polubią, poczują, że dobrze im ze sobą, są szanse, że będą nadal się spotykać.

**! Każdy wolontariusz musi mieć identyfikator z logiem instytucji, swoim zdjęciem, imieniem i (najlepiej) nazwiskiem.**

**! Pamiętajcie o podmiotowości wolontariuszy. Pytajcie ich o zdanie, opinie, decydujcie wspólnie. Dbajcie o nich równie mocno, jak o osoby starsze zależne.**

O prawnych aspektach korzystania z pracy wolontariuszy przeczytacie w „Scenariuszu” w części prawnej.

#### **4. Nabór trenerów na szkolenie wolontariuszy-seniorów**

W czasie rozmowy z wolontariuszami oceńcie i wspólnie zdecydujcie, jakie szkolenie powinni przejść (niech udział w nim bierze również dyspozytor; dobrze, żeby miał te same umiejętności i wiedział, co może przypominać wolontariuszom, czego może od nich oczekiwać).



*W czasie szkolenia dla wolontariuszy-seniorów trzeba zaplanować czas na oddech*

**Konieczne jest szkolenie z rehabilitantem lub fizjoterapeutą.** Pokaże, przećwicz, jak starszej osobie pomóc wstać, poruszać się, by samemu nie zrobić sobie krzywdy.

**Ważne jest szkolenie z psychologiem.** Pamiętajcie, że osoby starsze często mają depresję. Jak więc wolontariusze mają z podopiecznymi rozmawiać, by nie wpadać w gorszy nastrój, by im pomagać, a nie pogarszać ich stanu? Jak przekonać osobę starszą zależną, która poprosiła o pomoc, potwierdziła, a kiedy wolontariusz staje w drzwiach, cała machina jest uruchomiona, ona nie chce (nie mylić z „nie może”) wstać z łóżka?

Przyda się wykład **prawnika** (co zrobić, kiedy w trasie zdarzy się wypadek?), warsztat ze **specem od ochrony** (idą dwie starsze osoby – to dobry łup dla złodziejasków; jak się przed tym ustrzec?).

My – na prośbę wolontariuszy – już po pierwszych przejazdach wynajęliśmy **trenera... emisji głosu**. Kilka godzin rozmów z podopiecznymi,

którzy nie zawsze dobrze słyszą, może nieco nadzarpnąć struny głosowe wolontariuszy-seniorów. Trener może też pokazać, jak modulować głos, by właściwie przekazać to, o co nam chodzi, a czasem zboczyć na inny temat (np. kiedy osoba starsza zależna uparcie drąży temat trudny).

Dlatego warto – dobierając tematykę szkoleń – być bardzo elastycznym. Trening emisji głosu nie wpadł nam do głowy w czasie planowania. Wyszedł w działaniu.

- ! Każdy trener musi umieć pracować z osobami starszymi, wiedzieć z praktyki, a nie z teorii, jakie mają potrzeby, słabe i mocne strony. Musi być elastyczny, a nie sztywno trzymać się scenariusza: pogłębiać tematykę, której uczestnicy potrzebują, skracać tę, którą znają. Musi mieć zaplanowany czas na odpowiedzi wolontariuszy. Niektóre sprawy trzeba przypomnieć kilka razy.**

Gdzie szukać trenerów? My szukaliśmy w szpitalu geriatrycznym, na uczelniach, które zajmują się problematyką starzenia, wśród wykładowców, warsztatowców uniwersytetów trzeciego wieku (prosiliśmy też o opinie; rekomendacja – wystarczy ustna – była konieczna).

## 5. Szkolenia wolontariuszy-seniorów

Zaplanujcie szkolenia wolontariuszy z takiej wiedzy, z takich umiejętności, których jeszcze nie mają, a które będą potrzebne. Przygotujcie scenariusz dla trenerów. Naszą propozycję scenariusza znajdziecie w rozdziale „Scenariusz warsztatów dla wolontariuszy-seniorów”. Do tego, w czasie Waszego szkolenia, możecie skorzystać z omówienia zasad udzielania pierwszej pomocy (rozdział „Pierwsza pomoc”) oraz „Ćwiczeń dla dyspozytora”. Można ich też użyć na innych spotkaniach z wolontariuszami, a poradnik „Pierwsza pomoc” wydrukować i rozdać wolontariuszom.

- ! Szkolenie dla wolontariuszy-seniorów nie powinno przypominać szkoły z dzwonekami po dokładnie 45 minutach, sztywnym trzymaniem się scenariusza, odpytywaniem. Pamiętajcie o miłym, wygodnym pomieszczeniu, by był czas na oddech, toaletę (musi być dostępna). Na stole niech leżą kartki i długopisy/ ołówki dla wszystkich uczestników. Zapraszając na szkolenie przypomnijcie wolontariuszom, żeby zabrali dobre okulary, bo będą prezentacje na ekranie i pisanie notatek.**

Jeśli nie zaplanujecie szkolenia o sztuce obrony, zwróćcie wolontariuszom uwagę, by swój plecak wieszali z przodu, a nie na plecach; by dokumenty, portfel trzymali w miejscu gorzej dostępnym dla rabusia; by – jeśli ktoś ich napadnie – nie udawali Chucka Norrisa. Lepiej stracić plecak z kanapkami niż zdrowie.

Nasi wolontariusze zaproponowali, by każdy z nich miał termos z ciepłym lub zimnym pićm. Warto na szkoleniu o tym wspomnieć.

## 6. Audyt przestrzeni w miejscu zajęć

Nawet jeśli zajęcia odbywają się u Was, sprawdźcie dokładnie trasy przejścia, miejsca, gdzie przebywać będą osoby starsze zależne – Wasi goście. Dobrze jeśli z Wami zrobi to ktoś z zewnątrz – zaprzyjaźniona osoba z niepełnosprawnościami podobnymi do tych, które mają Wasi goście, miejski pełnomocnik ds. osób z niepełnosprawnościami, osoba, która ma wiedzę praktyczną na temat poruszania się i potrzeb osób starszych... Sprawdźcie, czy miejsce zajęć spełnia standardy przestrzeni przyjaznych dla osób niesprawnych.

Oto proponowana przez nas

### LISTA KONTROLNA

- a) Czy na parkingu jest dostatecznie dużo miejsc?
- b) Czy z parkingu można bezpiecznie i w miarę wygodnie przejść do budynku (krawężniki, wystające płyty chodnikowe, nawierzchnia śliska w czasie deszczu itp.)?
- c) Jeśli dla osób z niepełnosprawnościami są osobne zamknięte zwykle wejście, winda, toaleta, gdzie jest klucz i czy w dniu zajęć na pewno go dostaniecie?
- d) Czy podłoga jest śliska (dla podopiecznych i wolontariuszy)? Jeśli tak, uprzedźcie i podopiecznych, i wolontariuszy, by założyli nieślizgające się obuwie.
- e) Czy są schody, które trzeba pokonać? Ile ich jest? Czy obok jest wygodna poręcz? Przekażcie tę informację osobom starszym zależnym i zapytajcie, czy dadzą radę wejść korzystając z pomocy.
- f) Czy jest toaleta dla niepełnosprawnych? Czy daleko od miejsca, gdzie będziecie przebywać? Na początku zajęć informację, gdzie jest, przekazcie wszystkim osobom starszym.
- g) Jak wygląda sala zajęć? Czy osoby starsze zależne będą miały gdzie usiąść, postawić balkonik, powiesić okrycie? Czy wolontariusze będą mogli usiąść tak, by im pomagać? Czy oni też będą mieli odpowiedni komfort?



*Dla uczestników naszego projektu przygotowaliśmy „Regulamin”, by zabezpieczyć się przed zbyt pochopną rezygnacją z naszej pomocy zgłaszaną nam w ostatniej chwili*

- h) Czy w budynku jest zasięg telefonii komórkowej, wifi?
- i) Czy jest miejsce, gdzie można kupić coś do picia, jedzenia? Jakie są ceny? Wiedzę tę przekażcie wszystkim osobom starszym.
- j) Przy okazji powiedzcie pracownikom, jakich gości będą mieli już wkrótce i poproście o pomaganie. Upredźcie stałych uczestników zajęć.
- k) Warto też sprawdzić – jeśli to możliwe – jak wyglądają zajęcia (wtedy upredźcie o wizycie gości), spektakl, koncert, na który zapraszacie osoby starsze zależne.

### **7. Regulamin udziału dla osób starszych zależnych**

Co zrobić, jeśli ktoś zgłosi się po pomoc, potwierdzi dzień wcześniej, machina ruszy, a kiedy transport przyjedzie, zrezygnuje z błahego

powodu? Co zrobić, jeśli podopieczni będą mieli kolejne żądania? My przygotowaliśmy „Regulamin udziału w projekcie „Droga do KULTury””. Znajdziecie go pod koniec poradnika. Przyznajemy, nieco obcesowy, ale obawialiśmy się niefrasobliwego potraktowania bezpłatnej oferty. Przyznajemy też: przez cały czas trwania projektu nigdy nie musieliśmy odwoływać się do „Regulaminu”. Wszystkie osoby starsze zależne podchodziły do naszych działań bardzo odpowiedzialnie.

### **8. Nabór osób starszych zależnych chętnych do skorzystania z zajęć**

Jak dotrzeć do osób starszych zależnych? Proponujemy dwie drogi:

1. poprzez miejsca, gdzie bywają osoby starsze zależne: ośrodki pomocy społecznej, poradnie, przychodnie geriatryczne (ale nie tylko), parafie;
2. poprzez miejsca, gdzie bywają seniorzy aktywni z prośbą o przekazanie sąsiadom, znajomym, którzy nie wychodzą z domu: kluby seniora,

uniwersytety trzeciego wieku, rady seniorów, centra aktywności, organizacje pozarządowe.

Metody, które u nas się sprawdziły (uszeregowaliśmy je według skuteczności – największa skuteczność pierwsza) niezależnie od miejsca:

1. przyszliśmy na spotkanie informacyjne, w czasie którego opowiedzieliśmy o projekcie,
2. opowiedzieliśmy o projekcie przez telefon,
3. zamieściliśmy informację w lokalnej gazecie bezpłatnej (uwaga: musi to być gazeta bardziej informacyjna niż reklamowa),
4. wysłaliśmy SMS-y do seniorów, którzy zaprenumerowali taką bezpłatną usługę urzędu miasta,
5. zaprezentowaliśmy projekt na stronach internetowych i w mediach społecznościowych.

Osoby starsze zależne – uczestnicy naszego projektu trafiły do nas przez MOPS i stowarzyszenie, którego członkami są tylko osoby starsze.

Ważnym elementem przekazywania informacji było zaproszenie na zajęcia. To tam podajecie, na jakie wydarzenie, kiedy i dokąd zapraszacie, kontakt do osoby, która udzieli informacji (dyspozytor).

Pamiętajcie o odpowiednio dużej czcionce, kontraście, prostych zdaniach. Nasza propozycja w rozdziale „Zaproszenie”.

Razem z zaproszeniem przekazywaliśmy ankietę (rozdział „Ankieta”) oraz regulamin („Regulamin...”). Każdy z uczestników – dzięki kompletności informacji – wie, na co się decyduje.

Kończąc projekt wręczyliśmy podopiecznym dyplomy (rozdział „Dyplom”). To dodatkowa miła pamiątka, którą można wręczyć np. na zakończenie sezonu, semestru...

Planując naszą innowację założyliśmy, że wesprzemy 5 osób starszych zależnych. Wsparliśmy 8, bo panie, które się zgłosiły, zachęciły też swoich mężów. Warto wziąć to pod uwagę, planując skorzystanie z naszej innowacji.

## 9. Zamówienie transportu

Nasi podopieczni nie potrzebowali sprzętu specjalistycznego: karetki z sanitariuszami. Wystarczyły zwykłe samochody osobowe wolontariuszy lub busy. Nie korzystaliśmy też z komunikacji miejskiej, bo Planetarium było dość oddalone od przystanków. Musielibyśmy więc i tak dołożyć transport z przystanku.

Testowaliśmy przejazd jednym busem firmy transportowej, potem dwoma busami pożyczonymi od urzędu miasta, a wożącymi dzieci na zajęcia oraz trzema taksówkami z jednej firmy.

Warto zorientować się, czy w Waszej miejscowości:

- ↳ urząd gminy ma busy np. do przewozu dzieci (tak było w gminie, w której testowaliśmy nasz projekt). Jeśli dopasujecie godziny przewozu osób starszych zależnych do godzin, kiedy busy nie są używane, może uda się je wypożyczyć nieodpłatnie;
- ↳ firma taksówkarska lub przewozowa jest partnerem Karty Seniora w Waszej miejscowości i dla osób starszych ma zniżki. A jeśli nie ma Karty lub nie ma zniżek, może chciałaby je wprowadzić w zamian np. za promocję.

Planując przejazd grupy podopiecznych jednym busem pamiętajcie, by pierwsi pasażerowie nie musieli spędzać w pojeździe za dużo czasu. Jeśli grupa jest większa, lepiej sprawdzają się samochody osobowe – taksówki lub pojazdy wolontariuszy.

## 10. Aplikacja w drodze Ci pomoże

I nie tylko w drodze. Planowaliśmy, by aplikacja, a właściwie strona [drogadokultury.pl](http://drogadokultury.pl) pomogła osobom starszym zależnym zgłosić się do udziału w projekcie, czyli zawiadomić, że chciałoby skorzystać z pomocy wolontariuszy i przyjechać do – w naszym wypadku – Planetarium Śląskiego. Okazało się, że pomogła też w oswojeniu się osób starszych z nowymi technologiami.

Bo kiedy osoby starsze zależne trafiły już pod naszą opiekę, nauczyliśmy je obsługi tabletu (jak już wspominaliśmy, tablet jest wygodny dla seniorów, bo jest lekki, poręczny, można na nim powiększać litery; można jednak uczyć obsługi smartfona lub komputera). Na trzecim półgodzinnym spotkaniu przetestowaliśmy [drogadokultury.pl](http://drogadokultury.pl) i okazało się, że dla naszych podopiecznych korzystanie z niej to nie jest problem.

Kto uczył? U nas dyspozytor, ale może to być np. Latarnik Polski Cyfrowej, czyli wolontariusz – trener kompetencji cyfrowych seniorów (lista takich osób na <https://latarnicy.pl/>). Wolontariusze-seniorzy wspierają na zajęciach uczących się podopiecznych. Wcześniej jednak ci sami wolontariusze przeszli szkolenie (może tylko przypomnienie) z obsługi tabletu.

Nauka obsługi tabletu, smartfona lub komputera da też możliwość Waszym podopiecznym

wyjscie z grupy osób wykluczonych cyfrowo. Jeśli przy Waszym wsparciu oswoją się z urządzeniem, internetem, jest duża szansa, że w domu też będą z niego korzystać. „Droga do KULTury” jest więc projektem, który osoby starsze zależne włącza do życia społecznego oraz pomaga stać się aktywnymi uczestnikami życia wirtualnego i korzystać z sieci.

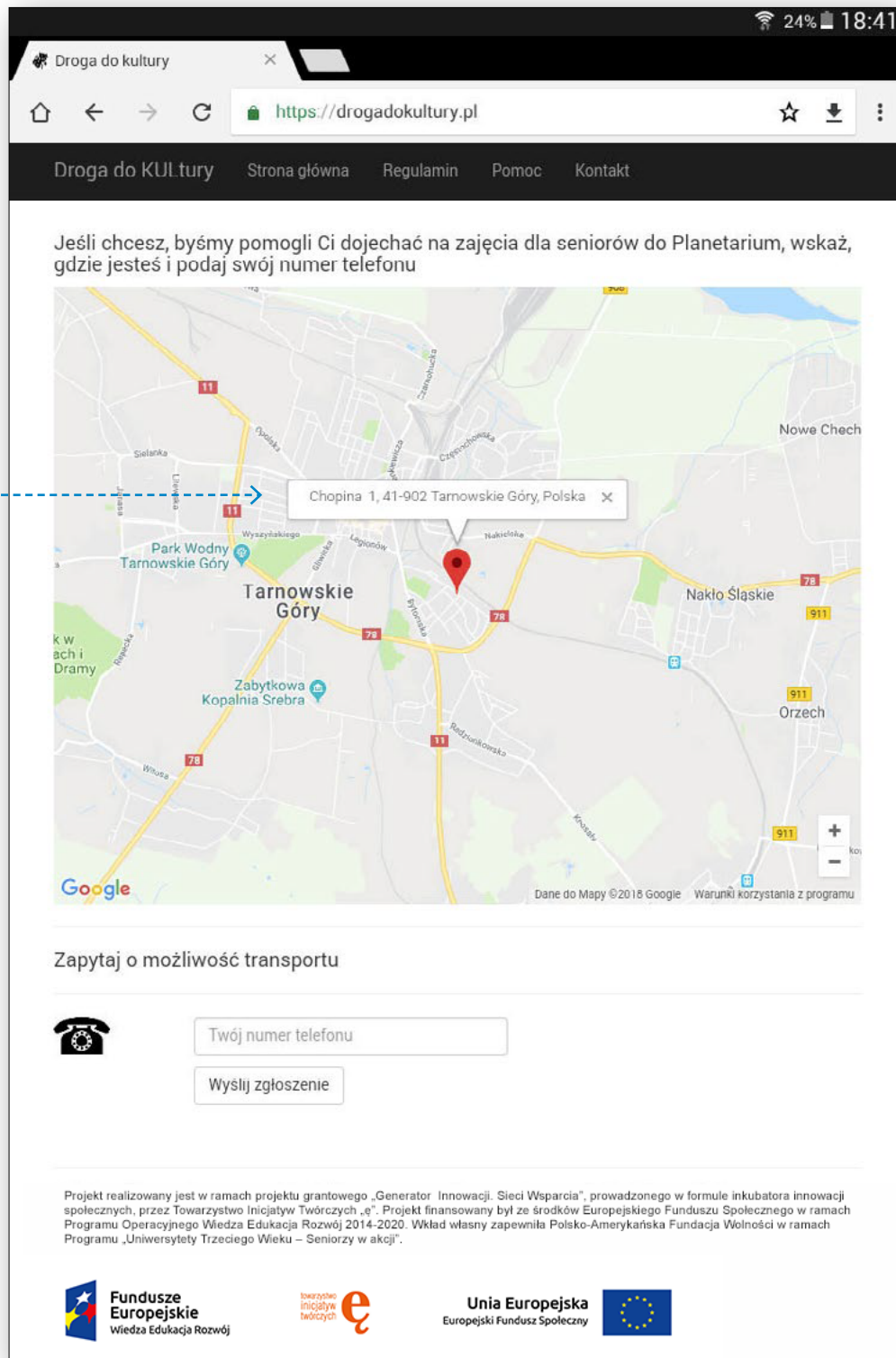
[drogadokultury.pl](http://drogadokultury.pl) jest przygotowana na komputer, smartfon, tablet. Nie ma wielkich wymagań, wystarczą urządzenia, z których zwykle korzystamy, z dostępem do internetu i dowolną przeglądarką internetową. Wystarczy otworzyć przeglądarkę, wpisać adres [drogadokultury.pl](http://drogadokultury.pl) i otwiera się nasza strona. Potem kliknąć na przycisk z lokalizacją (sygnał dociera do dyspozytora – dzięki temu dyspozytor, będzie wiedział, gdzie przebywa osoba starsza zależna), wpisać numer telefonu (dyspozytor zadzwoni, żeby zebrać potrzebne do pomocy informacje) i gotowe.



Osoby starsze zależne uczą się obsługi tabletu. Pomaga im wolontariuszka (w zielonej koszulce)

## Instrukcja dla osoby starszej zależnej

Otwórz przeglądarkę (google chrome, edge, explorer, firefox, opera, safari), w pasku adresowym wpisz adres [drogadokultury.pl](https://drogadokultury.pl) i otwiera się nasza strona (na obrazku jest zaproszenie do Planetarium; może być do Waszej instytucji). Jeśli wyskoczy ramka z pytaniem, czy zgadzasz się na automatyczną lokalizację, kliknij na nią. Wtedy nasza strona będzie wyglądać jak poniżej, czyli na mapie pojawi się czerwona plamka z adresem. Dzięki temu dyspozytor będzie wiedział, w jakiej okolicy jesteś



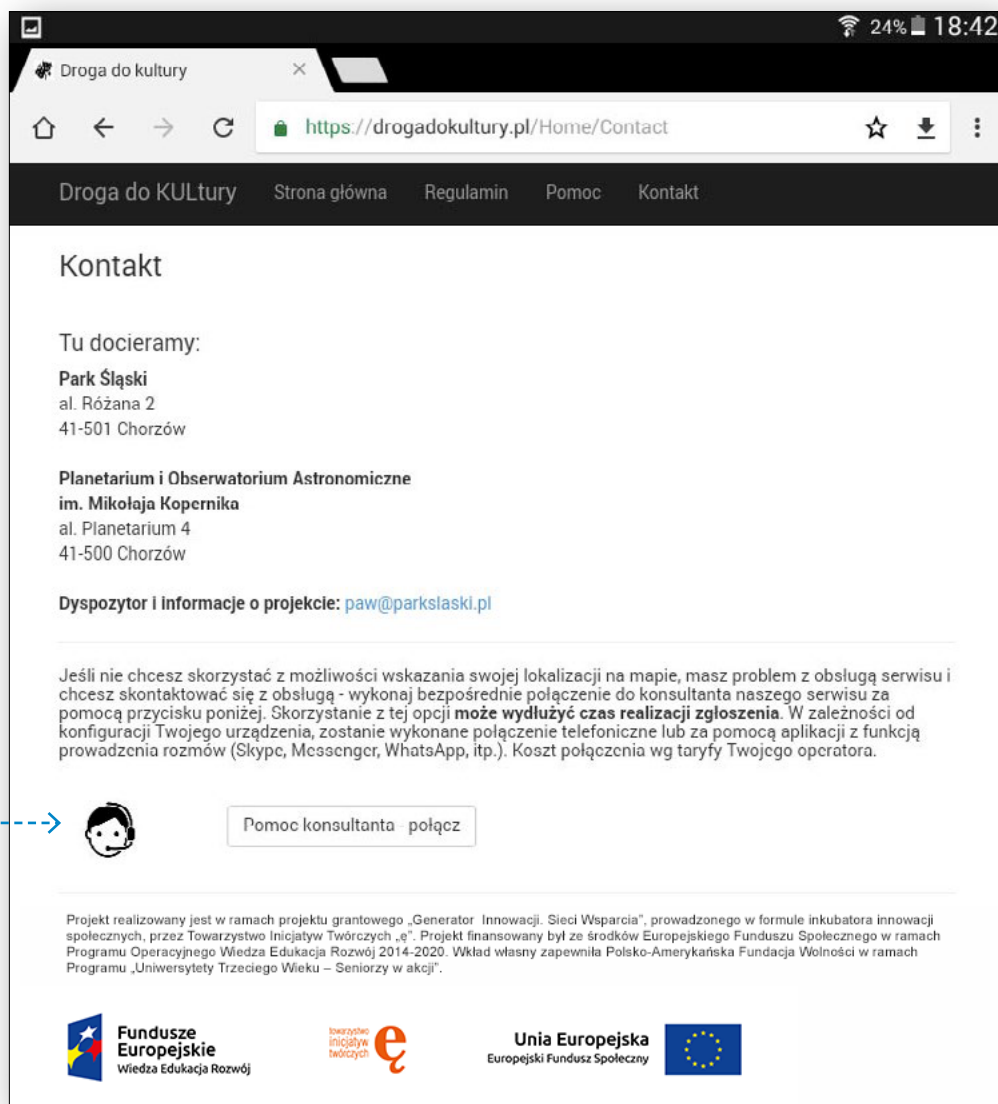
The screenshot shows a mobile browser interface. At the top, the status bar displays signal strength, 24% battery, and the time 18:41. The browser's address bar shows the URL <https://drogadokultury.pl>. Below the browser, the website's navigation menu includes 'Droga do KULTury', 'Strona główna', 'Regulamin', 'Pomoc', and 'Kontakt'. The main content area features a text prompt: 'Jeśli chcesz, byśmy pomogli Ci dojechać na zajęcia dla seniorów do Planetarium, wskaż, gdzie jesteś i podaj swój numer telefonu'. Below this is a Google Map of Tarnowskie Góry, Poland, with a red location pin and a text box containing the address 'Chopina 1, 41-902 Tarnowskie Góry, Polska'. The map shows various streets and landmarks like 'Park Wodny Tarnowskie Góry' and 'Zabytkowa Kopalnia Srebra'. At the bottom of the page, there is a section titled 'Zapytaj o możliwość transportu' with a telephone icon, a text input field for 'Twój numer telefonu', and a 'Wyslij zgłoszenie' button. A small disclaimer at the bottom states: 'Projekt realizowany jest w ramach projektu grantowego „Generator Innowacji. Sieci Wsparcia”, prowadzonego w formie inkubatora innowacji społecznych, przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „e”. Projekt finansowany był ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020. Wkład własny zapewniła Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności w ramach Programu „Uniwersytety Trzeciego Wieku – Seniorzy w akcji”.' Logos for 'Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój', 'innowacje inicjatyw twórczych e', and 'Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny' are displayed at the very bottom.

Wpisz swój numer telefonu w pole obok obrazka z telefonem

The screenshot shows a mobile browser interface for the website 'Droga do kultury'. The address bar displays 'https://drogadokultury.pl'. The page content includes a navigation menu with 'Droga do KULTury', 'Strona główna', 'Regulamin', 'Pomoc', and 'Kontakt'. Below the menu is a map showing a location near 'Kopalnia Srebra' and 'Orzech'. The main section is titled 'Zapytaj o możliwość transportu' and contains a form with a telephone icon, a text input field with the number '666 999 543', and a button labeled 'Wyślij zgłoszenie'. At the bottom, there are logos for 'Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój' and 'Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny'. A virtual keyboard is visible at the bottom of the screen.

I naciśnij przycisk „Wyślij zgłoszenie”. Twoje zgłoszenie dociera do dyspozytora. Dyspozytor zadzwoni pod ten numer, żeby zebrać potrzebne do pomocy informacje.

Możesz też skorzystać tylko z telefonu lub maila. Znajdziesz je w zakładce „Kontakt”. Jeśli stronę masz otwartą na smartfonie, naciśniesz przycisk „Pomoc konsultanta – połącz”, możesz się połączyć z dyspozytorem. Jeśli otwierasz ją na innym sprzęcie, skorzystaj z numeru telefonu, który się wyświetli (tu będzie oczywiście numer Waszego dyspozytora).

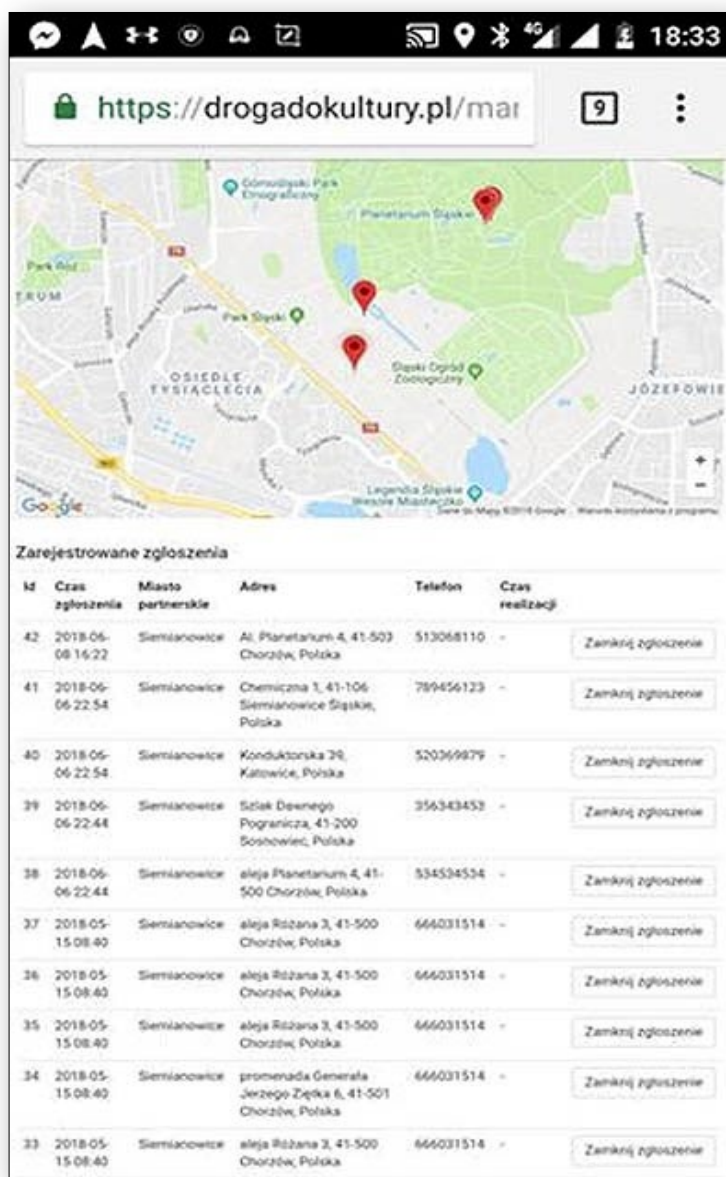


Przygotowaliśmy też FILMOWĄ INSTRUKCJĘ OBSŁUGI. Znajdziesz ją tu:

<https://www.youtube.com/watch?v=Oi532JEJk7c>

## Instrukcja dla dyspozytora

Dyspozytor natomiast widzi:



Żeby wejść na panel dyspozytora, najpierw na adres [ekulisz@gmail.com](mailto:ekulisz@gmail.com) wyślij prośbę o udzielenie dodatkowego dostępu. Po weryfikacji panel administracyjny dostępny będzie dla dyspozytora pod adresem: <https://drogadokultury.pl/manage/transportrequests>

Po zalogowaniu przy użyciu własnego adresu e-mail i ustalonego mailowo hasła możesz zacząć korzystać z panelu. Na Twojej stronie wyświetlą się wszystkie prośby o udzielenie pomocy w dostarczeniu na wydarzenia kulturalne z danej miejscowości (np. z Siemianowic Śląskich). Będzie to lista z: numerem identyfikacyjnym zgłoszenia, datą wysłania przez osobę starszą zależną, miejsce jej pobytu (w czasie rozmowy adres doprecyzujesz)

i jej telefon. Dla Twojej wygody niezamknięte jeszcze zgłoszenia zostały również oznaczone na mapie umieszczonej powyżej listy. Pozwala ona wizualnie określić obszar zgłoszeń i np. połączyć je w grupy do wspólnego transportu. Klikając w pinezkę na mapie możesz również poznać ID określonego zgłoszenia i jego szczegóły.

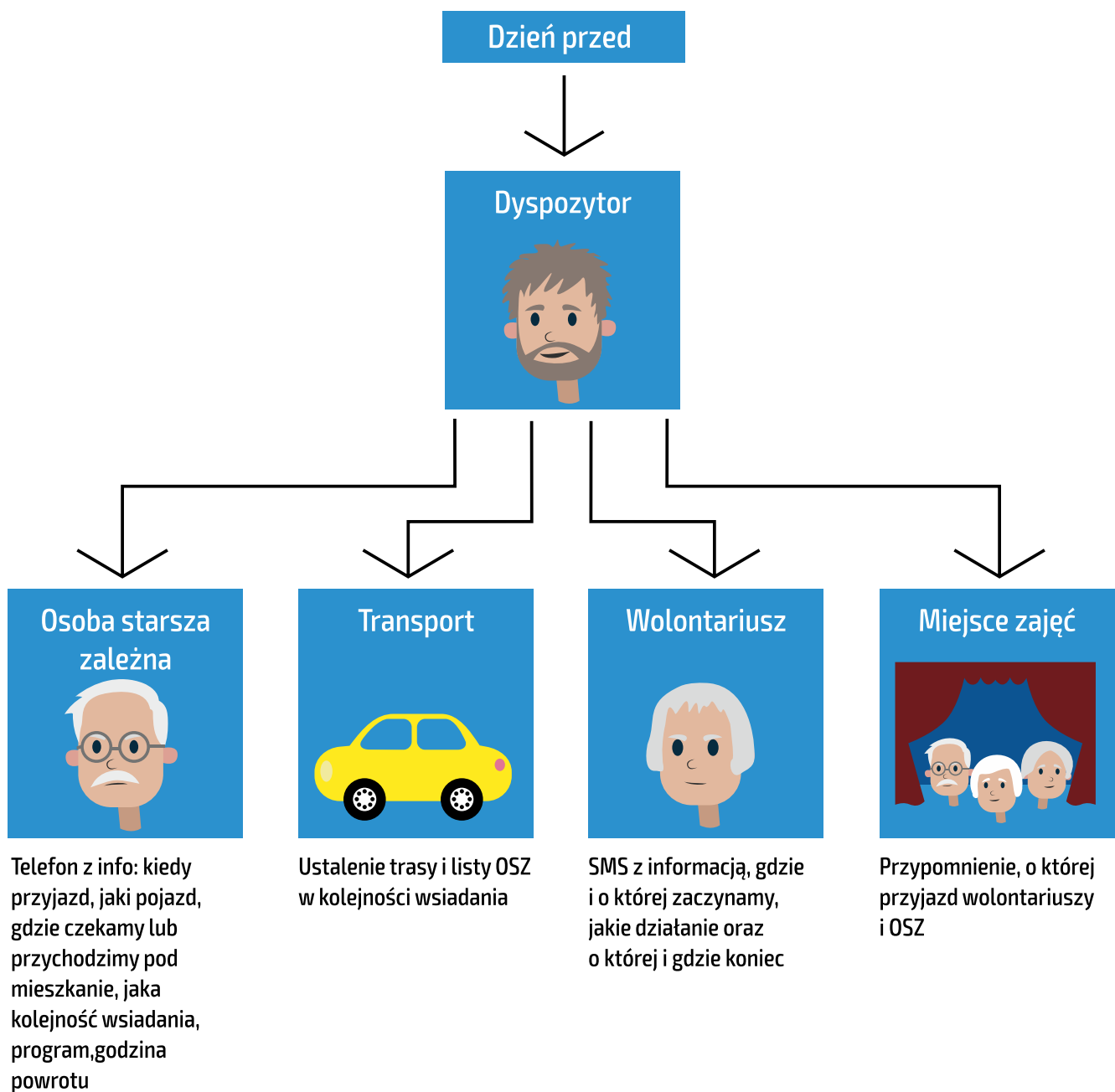
Po telefonie do osoby starszej zależnej możesz wcisnąć przycisk „Zamknij zgłoszenie” – wtedy zgłoszenie robi się szare, pinezka znika z mapy i pojawia się data zamknięcia zgłoszenia.

Przypominamy, że strona [drogadokultury.pl](https://drogadokultury.pl) służy głównie do kolejnych zgłoszeń osób starszych zależnych, które już wcześniej przystąpiły do projektu drogą tradycyjną.

# Jak pomagać

Mamy nadzieję, że planowanie i przygotowania zakończone. Teraz czas na działanie. Przygotowaliśmy dla Was ściągawkę:

## Schemat działań



## W dniu zajęć

↓

Wyrusza transport z wolontariuszem po OSZ (razem z nimi dyspozytor, bo to jego znają OSZ)

↓

Wolontariusze pojawiają się w miejscu zajęć (grupa ma lidera-wolontariusza)

↓

OSZ docierają do miejsca zajęć

↓

Zajęcia fakultatywne, odpoczynek, integracja

↓

Zajęcia właściwe

↓

Odwożenie OSZ, zebranie w trakcie jazdy ich opinii o zajęciach, pracy opiekunów, miejscu zajęć, przypomnienie o następnym spotkaniu i zebranie ustnych deklaracji uczestnictwa w nich

---

## Korzystaliśmy z:

1. Materiałów Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „ę”
2. Raportu „Seniorzy w Polsce i na świecie”, <https://wiadomosci.onet.pl/tylko-w-onecie/seniorzy-w-polsce-i-na-swiecie-infografika/0xbpze6> z 17.11.2017, aktualizacja 19.01.2018 r.
3. „Informacji Ministra Zdrowia na temat wpływu zmian demograficznych i starzenia się społeczeństwa na organizację systemu ochrony zdrowia i Narodowy Program Zdrowia”, Główny Urząd Statystyczny, [www.stat.gov.pl](http://www.stat.gov.pl), 19.02.2016 r.
4. „Zdrowie osób starszych w Polsce w świetle badań statystyki publicznej”, Departament Badań Społecznych i Warunków Życia GUS [https://stat.gov.pl/files/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/5468/24/1/1/ludnosc\\_w\\_wieku\\_60\\_struktura\\_demograficzna\\_i\\_zdrowie.pdf](https://stat.gov.pl/files/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/5468/24/1/1/ludnosc_w_wieku_60_struktura_demograficzna_i_zdrowie.pdf) z dnia 10.07.2018 r.  
W badaniu stanu zdrowia pytano również o zdolność do samoobsługi (tj. czy badana osoba może wykonać czynności, które każdy człowiek dorosły wykonuje codziennie) oraz do prowadzenia gospodarstwa domowego. Pytania były zadawane wyłącznie osobom w wieku 65 lat
5. „Zdrowie osób starszych...” j.w.
6. „Jakość życia osób starszych w Polsce” na podstawie wyników badania spójności społecznej 2015, Główny Urząd Statystyczny, Urząd Statystyczny w Łodzi  
<https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/warunki-zycia/dochody-wydatki-i-warunki-zycia-ludnosci/jakosc-zycia-osob-starszych-w-polsce,26,1.html>
7. „Samotność zabija starsze osoby dwukrotnie częściej niż otyłość”, Margit Kossobudzka, [http://wyborcza.pl/1,75400,15484025,Samotnosc\\_zabija\\_starsze\\_osoby\\_dwukrotnie\\_czesciej.html](http://wyborcza.pl/1,75400,15484025,Samotnosc_zabija_starsze_osoby_dwukrotnie_czesciej.html)
8. Instrukcja obsługi tabletu Samsung, [samsung.pl](http://samsung.pl)

## PRZYDATNE MATERIAŁY

## ZAPROSZENIE

**Droga  
do  
KULTury**

Fundacja  
Park  
Śląski



Siemianowice  
dobrze, bo Śląskie




## Zaproszenie

- ✓ Masz przynajmniej 65 lat.
- ✓ Marzysz o wyjściu z domu na ciekawe zajęcia, ale nie potrafisz zrobić tego bez pomocy innych osób.

Pomożemy Ci.

Nasi przeszkoleni wolontariusze-seniorzy pomogą Ci wyjść z mieszkania, dojechać na miejsce, wrócić do mieszkania, będą towarzyszyć w czasie zajęć.

Specjalnie do Twojego stanu zdrowia i sprawności dobierzemy środek transportu.

Zapraszamy na zajęcia Akademii Dojrzałego Astronoma w Planetarium Śląskim:

- 18 maja – „Ewolucja gwiazd”, Damian Jabłeka
- 15 czerwca – „Teleskop Hubble’a”, film
- 29 czerwca – „Fikcja w filmach science-fiction”, Jarosław Juskiewicz

Wystarczy, że dasz nam znać

- korzystając z aplikacji (wcześniej pokażemy Ci, co to jest i jak ją obsłużyć)
- lub dzwoniąc pod numer 666 031 197 od poniedziałku do piątku w godz. 8-15.

Ewa KULisz

Elżbieta Nieszporek

Fundacja Park Śląski

Urząd Miasta Siemianowice Śląskie



**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny



## ANKIETA S.1

# Droga do KULTury



## INFORMACJE O OSOBACH STARSZYCH ZALEŻNYCH – UCZESTNIKACH PROJEKTU „DROGA DO KULTURY”

Imię i nazwisko: \_\_\_\_\_

Adres - \_\_\_\_\_ ul. \_\_\_\_\_ nr \_\_\_\_\_

Inne informacje mogące ułatwić dojazd do OSZ: \_\_\_\_\_

Telefon (ew. inny kontakt): \_\_\_\_\_ Rok urodzenia: \_\_\_\_\_ Waga: \_\_\_\_\_

### 1. Mieszka:

na parterze

na piętrze (którym?): \_\_\_\_\_ -> jest winda  tak

nie

OSZ może z windy tej korzystać  tak  tak, ale z pomocą innych  nie

### 2. Przy poruszaniu się OSZ korzysta z następujących sprzętów:

wózek  kule  balkonik  laska  inne, jakie ->: \_\_\_\_\_

### 3. Czy OSZ może bez pomocy innych osób czy sprzętów:

- samodzielnie stać?

nie  tak --> jak długo: \_\_\_\_\_ min.

- poruszać się bez wózka?

nie  tak --> na jaką odległość: \_\_\_\_\_ metry

### 4. Czy OSZ może podróżować:

autobusem  samochodem bez specjalnych udogodnień

wymaga przejazdu sprzętem specjalistycznym, ze względu na \_\_\_\_\_

### PYTANIA DOTYCZĄCE OSZ KORZYSTAJĄCYCH Z WÓZKA INWALIDZKIEGO

#### 5. Jakie przeszkody architektoniczne utrudniają OSZ wydostanie się z mieszkania na ulicę?

schody (ile?): \_\_\_\_\_

winda, do której nie mieści się wózek

inne (jakie?): \_\_\_\_\_

nie ma takich barier

bariery takie OSZ umie samodzielnie pokonać

#### 6. W których spośród wymienionych niżej czynności OSZ potrzebuje pomocy osób trzecich:

siadanie na wózek

poruszanie się wózkiem po mieszkaniu

wydostanie się z domu (na ulicę przed domem)

korzystanie z windy

poruszanie się na wózku po ulicy (na małych odległościach pod warunkiem nie napotykania poważnych przeszkód)

## ANKIETA S. 2

7. Jakiego rodzaju wózek posiada OSZ:

ręczny       elektryczny       nie posiada wózka      czy wózek składa się?    tak    nie

Inne specyficzne cechy wózka (jeśli wydadzą się ważne dla jego noszenia lub przewożenia): \_\_\_\_\_

8. Inne istotne uwagi dotyczące korzystania z pomocy w ramach projektu: \_\_\_\_\_

***Niniejszym oświadczam, że zawarte w ankiecie informacje są prawdziwe oraz, że zapoznałam/em się z Regulaminem projektu „Droga do KULTury” i zaakceptowałam/em jego warunki.***

Data: \_\_\_\_\_      Podpis OSZ: \_\_\_\_\_

***Podpisanie ankiety jest warunkiem udziału w projekcie „Droga do KULTury”.***



**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt realizowany jest w ramach projektu grantowego „Generator Innowacji. Sieci Wsparcia”, prowadzonego w formule inkubatora innowacji społecznych, przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „e”. Projekt finansowany był ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020. Wkład własny zapewniła Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności w ramach Programu „Uniwersytety Trzeciego Wieku – Seniorzy w akcji”.

## REGULAMIN

**Droga  
do  
KULTury**Fundacja  
Park  
ŚląskiSiemianowice  
• dobre, bo Śląskie**Regulamin udziału w projekcie „Droga do KULTury”**

1. Usługi w ramach projektu „Droga do KULTury” przeznaczone są dla osób starszych zależnych z Siemianowic Śl.
2. Usługi w ramach projektu to: pomoc przy wyjściu z domu (lub innego miejsca pobytu), dotarciu na konkretne, popołudniowe, w dni powszednie wydarzenia w Planetarium Śląskim w Chorzowie, towarzyszenie podczas udziału w tym wydarzeniu, pomoc podczas powrotu do domu. Projekt nie zapewnia opieki medycznej.
3. Osoba starsza zależna zgłasza chęć udziału w wydarzeniu za pomocą aplikacji drogadokultury.pl przynajmniej tydzień przed wydarzeniem. Podaje miejsce pobytu oraz numer telefonu. Dyspozytor, korzystając z podanego telefonu, kontaktuje się ze zgłaszającym i ustala szczegóły pomocy. Dzień przed wydarzeniem dyspozytor potwierdza udział osoby starszej zależnej w projekcie. Dyspozytor dzwoni w dni powszednie w godz. 9-15 z telefonu o numerze rozpoczynającym się od 666 031. Nie przewiduje się podpisywania stałych umów.
4. Z uwagi na obowiązujące przepisy bhp, wolontariusze-seniorzy nie świadczą usługi przenoszenia osób poruszających się na wózkach elektrycznych.
5. Gdy łączna waga (wraz z wózkiem inwalidzkim) przenoszonej po schodach osoby niepełnosprawnej przekracza 100 kg, asystujący oczekują pomocy dodatkowej osoby; w przeciwnym wypadku nie będziemy mogli pomóc osobie starszej zależnej w dotarciu do Planetarium.
6. Przejazd jednej osoby towarzyszącej jest bezpłatny. Przejazd z osobą towarzyszącą powinien być uzgodniony z dyspozytorem. Przez osobę towarzyszącą rozumie się kogoś, kto nie wymaga żadnej opieki i pomocy wolontariuszy-seniorów. Osobie starszej zależnej może towarzyszyć pies jedynie w przypadku, kiedy wymaga ona opieki psa-przewodnika. Przejazd psa-przewodnika jest bezpłatny.
7. Osoby starsze zależne biorące udział w projekcie powinny być gotowe do drogi w porze uzgodnionej z dyspozytorem. W przypadku, gdy osoba starsza biorąca udział w projekcie jest nieobecna lub nie jest gotowa do drogi w porze uzgodnionej z dyspozytorem, samochód – jeśli taki rodzaj transportu przewidziano – odjedzie. W sytuacji, gdy samochodu lub wolontariusza nie ma o umówionej porze, osoba starsza lub jej opiekun proszone są o telefoniczny kontakt z dyspozytorem.
8. W ramach projektu nie wypożyczamy wózków inwalidzkich.
9. Jeśli osoba starsza, która zgłosiła swój udział w projekcie, zmuszona jest zrezygnować (np. z przyczyn zdrowotnych), powinna zawiadomić dyspozytora tak szybko, jak to będzie możliwe.
10. Organizatorzy pomocy mają prawo nie przyjąć zlecenia od osób, które łamią Regulamin (np. nie powiadamiają o rezygnacji z usługi lub robią to w ostatniej chwili) oraz zrezygnowały z udziału w wydarzeniu.
11. Wypełnienie ankiety uczestników projektu i zaakceptowanie Regulaminu jest warunkiem udziału w projekcie „Droga do KULTury”.

Fundusze  
Europejskie  
Wiedza Edukacja RozwójUnia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny

## SCENARIUSZ WARSZTATÓW S.1

**Droga  
do  
KULtury**



## Scenariusz warsztatów dla wolontariuszy-seniorów

### I. TYTUŁ ZAJĘĆ

Przygotowanie do pracy wolontariusza-asystenta osób starszych zależnych (OSZ)

### II. CEL ZAJĘĆ

Zapoznanie uczestników zajęć z projektem.

Stworzenie podstawowej bazy wiedzy o uczestnikach projektu, ich zainteresowaniach, oczekiwaniach oraz kompetencjach. Opcjonalnie: wyłonienie dyspozytora.

Przygotowanie wolontariuszy do asystowania OSZ – zapewnienie im wiedzy i umiejętności związanych z pomocą OSZ, asystowaniem, psychologią OSZ, bezpieczeństwem wolontariuszy i OSZ, prawami i obowiązkami wolontariusza oraz wspieraniu w obsłudze tabletu.

Budowanie nieformalnej atmosfery opartej na przyjacielskich i partnerskich relacjach.

### III. TEMATYKA ZAJĘĆ

1. **Założenia projektu.** Przedstawienie całego projektu, jego celów, harmonogramu, kolejnych działań. aplikacji, jej możliwości, przetestowanie jej. Zaprezentowanie OSZ uczestniczących w projekcie. Pokazanie możliwej trasy przewożenia OSZ. Poznanie zainteresowań, motywacji oraz kompetencji uczestników warsztatów. Opcjonalnie: wybranie dyspozytora. Podział zadań. Nauka pracy w zespole. Omówienie przykładowych sytuacji kryzysowych. Poznanie zasad pierwszej pomocy.
2. **Wspieranie OSZ bezpieczne dla obu stron.** Przejście całej trasy od parkingu do sali zajęć, pokazanie sytuacji prawdopodobnych i sposobów radzenia sobie z nimi.
3. **Psychologia OSZ.** Pokazanie możliwych zachowań, sposobów reakcji oraz sposobów radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych.

## SCENARIUSZ WARSZTATÓW S. 2

4. **Prawo a wolontariat.** Omówienie sytuacji możliwych w działaniach wolontariusza – uczestnika projektu i sposobów zachowania.
5. **Fakultatywne: Bezpieczeństwo wolontariusza.** Omówienie i przećwiczenie sytuacji niebezpiecznych, sposobów zachowania.

**IV. CZAS REALIZACJI ZAJĘĆ**

10 godzin:

- założenia projektu – 2 godz.
- wspieranie OSZ – 3 godz.
- psychologia – 2 godz.
- prawo – 1 godz.
- bezpieczeństwo – 2 godz.

**V. FORMA REALIZACJI ZAJĘĆ**

Wykład, dyskusja, demonstracja, warsztat.

**VI. METODY DYDAKTYCZNE WYKORZYSTANE W CZASIE REALIZACJI ZAJĘĆ**

Opowiadanie, pogadanka, pokaz, praca z tabletem, ćwiczenia z osobą pozorującą OSZ, rozwiązywanie testów.

**VII. NARZĘDZIA WYKORZYSTANE W CZASIE ZAJĘĆ**

Schodolaz, łóżko rehabilitacyjne (w zastępstwie ławka lub stół), koc, rzutnik, ekran, komputer, tablety, testy psychologiczne, mini poradniki dla uczestników.

**VIII. KOMPETENCJE TRENERÓW**

**Wysztalcenie:** rehabilitant lub fizjoterapeuta, psycholog, prawnik, spec od ochrony (opcjonalnie).

**Umiejętności, cechy:** doświadczenie w pracy z osobami starszymi, znajomość ich potrzeb, słabych i mocnych stron, umiejętność dostosowywania się do potrzeb uczestników szkolenia, reagowania na sygnały z sali, cierpliwość, empatia.

**IX. LISTA KOMPETENCJI, DO NABYCIA KTÓRYCH PROWADZĄ ZAJĘCIA**

Uczestnicy warsztatów potrafią korzystać z aplikacji jako użytkownicy i jako dyspozytor; znają założenia projektu, są gotowi na jego wyzwania.

Wolontariusze potrafią towarzyszyć OSZ w drodze do Planetarium nie szkodząc jej i sobie.

Wiedzą, jak wspierać OSZ korzystając z kul, balkoników, wózka inwalidzkiego. Wiedzą, jak działa schodolaz.

## SCENARIUSZ WARSZTATÓW S.3

Wolontariusze wiedzą, jak rozmawiać z osobą z depresją. Wiedzą, jakich argumentów używać, kiedy OSZ nie chce wyjść z domu. Potrafią współpracować, działać w zespole. Znają sposoby obsługi tabletu i potrafią pomóc osobom starszym zależnym w obsłudze.

Wolontariusze znają swoje prawa i obowiązki. Wiedzą, jak zachować się w razie wypadku.

Opcjonalnie: uczestnicy zajęć znają i potrafią wykorzystać sposoby obrony przed osobami agresywnymi, które mogą spotkać w mieszkaniu OSZ. Wiedzą, jak zachować się w razie napaści na ulicy

## X. RAMOWY PRZEBIEG ZAJĘĆ

### DZIEŃ I

(można inaczej zestawiać części szkolenia)

#### Cz. I Założenia projektu

1. Koordynator projektu snuje opowieść o osobie starszej zależnej, np. panu Rajmundzie (dobrze, żeby był to ktoś, kto zgłosił się do udziału w projekcie), który kiedyś sam mieszkał, sam robił zakupy, codziennie chodził do parku niedaleko domu, ale przewrócił się i pogruchotał miednicę. Teraz boi się sam wychodzić, więc...  
I dalej: co wydarzy się w życiu pana Rajmunda dzięki projektowi, wolontariuszom.
2. Wolontariusze opowiadają, jak widzą swoją rolę w projekcie, dlaczego taką.  
Koordynator notuje, tworząc bazę danych wolontariuszy.
3. Koordynator pokazuje na ekranie aplikację: od strony OSZ oraz od strony dyspozytora. Uczestnicy sprawdzają działanie aplikacji.
4. Uczestnicy – korzystając z tabletów – ćwiczą korzystanie z tabletu (skrót porad w rozdziale „Tablet na warsztacie”; każdy z uczestników szkolenia otrzymuje taki poradnik). Potem wolontariusze trenują użycie aplikacji w parach: OSZ sygnalizująca chęć udziału w zajęciach – dyspozytor odbierający zgłoszenie. Zgłaszają uwagi.
5. Koordynator dzieli pracę na najbliższy przejazd osób starszych zależnych. Omawia stan podopiecznych (dane otrzymuje wolontariusz-opiekun danej osoby), szczególnie rolę każdego wolontariusza, czas i miejsce jego pracy.
6. Zespół prezentuje scenki pokazujące pomoc konkretnym osobom. Wszyscy oceniają działania, pracę w zespole, bezpieczeństwo osoby starszej zależnej oraz wolontariusza (gdzie chowa dokumenty, jak trzyma plecak, czy zwraca uwagę na otoczenie).  
Koordynator dodaje informacje o bezpieczeństwie wolontariuszy w miejscu zamieszkania osoby starszej zależnej (jeśli w domu jest ktoś agresywny, nie wchodzi;

## SCENARIUSZ WARSZTATÓW S. 4

od razu się wycofuje i dzwoni do dyspozytora). Koordynator zwraca też uwagę, czy z grupy wyłania się lider (może go zastąpić w roli dyspozytora, ale przydadzą się też liderzy – pomocnicy dyspozytora w miejscach, w których go nie ma).

7. Koordynator ogłasza przerwę.
8. Koordynator przekazuje wolontariuszom planszę z instruktażem pierwszej pomocy. Uczestnicy mogą przećwiczyć działanie.
9. Można dodać kolejne prace zespołowe oraz rozwiązywanie sytuacji kryzysowych korzystając np. z „Ćwiczeń dla dyspozytora”. Może też być to zwykła potrzebna w instytucji, organizacji praca, która wymaga współdziałania, np. skręcanie krzeseł..
10. Koordynator omawia ćwiczenia i podaje terminarz kolejnych działań. Odpowiada też na dodatkowe pytania.

## **Cz. II Wspieranie OSZ bezpiecznie dla obu stron (koniecznie w miejscu zajęć dla OSZ)**

1. Grupa wolontariuszy spotyka się z trenerem na parkingu. Stamtąd przechodzą do sali zajęć analizując – przy wsparciu trenera – wszelkie niedogodności dla OSZ, zwracają uwagę, gdzie ich pomoc będzie konieczna i jakiego rodzaju to pomoc (schody, śliska podłoga).
2. W sali zajęć (jeśli OSZ będą brały udział np. w koncercie lub będą oglądały film, część szkolenia lepiej przenieść do mniejszej salki) wolontariusze razem z trenerem ćwiczą sytuacje prawdopodobne w czasie opieki nad zgłoszonymi do projektu OSZ: pomoc w podnoszeniu z łóżka, pomoc w podnoszeniu z krzesła, wspieranie osoby idącej, wspieranie idącego z balkonikiem, laską, kulą, pomoc przy wysiadaniu i wsiadaniu do samochodu.

## SCENARIUSZ WARSZTATÓW S.5



Trenerka pokazuje asekurację podopiecznego w trakcie chodzenia. Bezpieczny chwyt przeciwdziała upadkom i umożliwia korektę pozycji ciała i chodu. Przy odpowiednim ułożeniu własnej dłoni na tętnicy promieniowej w okolicy nadgarstka podopiecznego można sprawdzać tętno podczas marszu.



Trenerka pokazuje zmiany pozycji podopiecznego: z leżenia na plecach do leżenia na boku. Zmianę pozycji ułatwia prześcieradło (tu koc) ułożone w poprzek łóżka obejmujące przynajmniej barki oraz miednicę. Pozycję leżącego zmieniamy m.in. po to, by osoba leżąca nie miała odleżyn oraz by pomóc leżącemu wstać.

## SCENARIUSZ WARSZTATÓW S.6



Trenerka pokazuje, jak pomóc podopiecznemu usiąść, kiedy ten leży na boku. Robi to wykorzystując tzw. punkty kluczowe (pociąga za obręcz barkową i biodrową podopiecznego). Ruch ten dodatkowo aktywizuje tułów osoby zależnej.



Trenerka pomaga wstać podopiecznemu siedzącemu na krześle (lepiej, żeby trzymał ją w okolicach bioder, a nie – jak na zdjęciu – za szyję). Ważne, by przytrzymać kolana oraz aktywizować obręcz biodrową podopiecznego.

## SCENARIUSZ WARSZTATÓW S.7



To pozycja ułatwiająca wstawanie z krzesła. Podopieczny powinien spleść dłonie i wysunąć jedną nogę do przodu. Dłonie wolontariusza leżą na tzw. punktach kluczowych, czyli w okolicy barkowej i biodrowej osoby zależnej nadając kierunek ruchu. Podopieczny pochyla się, jednocześnie wyciąga splecione ręce mocno do przodu i wstaje z krzesła.

3. Trener pokazuje ćwiczenia rozluźniające oraz wzmacniające dla wolontariuszy – to przydatne szkolenie, ale też relaks w czasie zajęć.



Wolontariusze wykonują ćwiczenia rozciągające – element ćwiczeń wzmacniających kości, do których zalicza się jeszcze: ćwiczenia izometryczne, siłowe, wzmacniające

## SCENARIUSZ WARSZTATÓW S. 8

mięśnie brzucha i grzbietu, ćwiczenia oddechowe. Wykonuje się je, by zmniejszyć ryzyko złamań.

4. Jeśli OSZ będą pokonywać schody, grupa przenosi się wraz z trenerem i ćwiczy pomoc we wchodzeniu i schodzeniu.



Jeden ze sposobów schodzenia z podopiecznym po schodach z asekuracją.

5. Jeśli w instytucji jest schodołaz, grupa ćwiczy jego obsługę.



Schodołaz umożliwia przemieszczanie podopiecznego na wózku po schodach.

## SCENARIUSZ WARSZTATÓW S. 9

6. Grupa wraz z trenerem wchodzi też do toalety i ćwiczy pomaganie OSZ również w tym miejscu.
7. Trener odpowiada na dodatkowe pytania wolontariuszy.
8. Lunch.

**DZIEŃ II****Cz. III Psychologia OSZ**

1. Trener pyta wolontariuszy: czego się bali przed przyjściem do wolontariatu? Co pomogło im przezwyciężyć lęk?  
Grupa omawia wyniki. Trener komentuje: tak powstają aktywni seniorzy.
2. Trener omawia:
  - skąd bierze się depresja (strata zewnętrzna, strata wewnątrz powodujące poczucie bezsilności, smutek, frustrację, złość),
  - jaki jest efekt (spadek odporności psychicznej),
  - jakie są jej objawy (utrzymujące się minimum 2 tygodnie: obniżenie nastroju, utrata zainteresowania, silne zmęczenie),
  - co jej towarzyszy (lęk, trudności z okazywaniem radości, poczucie, że przyszłość będzie beznadziejna, niechęć do siebie, poczucie bezradności, zaburzenia apetytu, pogorszenie stanu zdrowia, unikanie ludzi, pogorszenie pamięci i koncentracji, trudności z rozpoczęciem czynności).
3. Trener proponuje, jak prowadzić rozmowę z osobami z depresją, ale nie tylko.

Przykłady:

Zwykle mówimy	Propozycje
Wiem, co ci pomoże	Mogę ci pomóc, jeśli chcesz. Czy miałbyś ochotę pójść ze mną do parku?
Rozumiem cię	Próbuję zrozumieć, jak się czujesz, ale obawiam się, że moja wyobraźnia nie jest wystarczająca. To musi być okropne przechodzić przez coś takiego
Mogło być gorzej	Chciałbym móc coś dla ciebie zrobić

## SCENARIUSZ WARSZTATÓW S.10

Nic na to nie poradzisz	Wygląda na to, że jest ci strasznie ciężko
Weź się w garść!	Chciałbym ci pomóc. Czy mogę być z tobą w kontakcie?

4. Trener podaje kilka wskazówek do rozmowy:
  - Nie przekonuj, że smutek to nic takiego.
  - Mów spokojnie, cierpliwie, z szacunkiem.
  - Używaj krótkich i przemyślanych zdań. Jeśli nie wiesz, co mówić, pomilcz.
  - Nie zmuszaj do aktywności (wyjścia z domu, udziału w zajęciach).
  - Ułatwiał podjęcie decyzji (pytaj: Czy masz ochotę na...? Tak-Nie. Wolisz..., czy...?).
  - Traktuj poważnie wszystkie twierdzenia o samobójstwie.
5. Grupa wspólnie z trenerem analizuje, jak próbować przekonać oporną OSZ, by wyszła z domu.
6. Trener radzi, jak nie brać przykrych słów do siebie:
  - Dbaj o własne pozytywne emocje (spaceruj, ruszaj się, sprawiaj sobie przyjemności).
  - Znajdź powód, dlaczego pomagasz.
  - Spróbuj pomyśleć o sytuacji, która wywołała złość u drugiego.
  - Wyraź swoje emocje w bezpiecznym miejscu.
  - Nie gniewaj się na siebie, gdy zezłóścisz się na drugiego.
7. Każdy z uczestników dostaje „Niezbędnik pomagacza” ze spisnymi radami z zajęć i „Indywidualnym planem utrzymania radości z pomagania”, w którym sam musi odpowiedzieć na pytania:
  - Rzeczy, w których jestem dobry.
  - Cechy, które w sobie lubię.
  - Ludzie lubią mnie za...
  - Pomagam innym, bo...
  - Osoby, do których mogę się zwrócić, gdy źle się czuję, to...
  - Czynności, które sprawiają mi przyjemność, to...

## SCENARIUSZ WARSZTATÓW S.11

- Uspokajam się, gdy...

8. Zajęcia relaksacyjne (spacer, słuchanie muzyki, wspólne śpiewy).

#### Cz. IV Prawo a wolontariat

1. Trener podaje przykłady: babcia opiekuje się wnukiem, licealista z własnej woli przychodzi na zajęcia dodatkowe, starszy pan prowadzi kółko szachowe dla licealistów. Pyta: kto z nich jest wolontariuszem?
2. Razem w uczestnikami konstruuja definicję wolontariusza, podają, kto może być wolontariuszem, na rzecz kogo można wykonywać wolontariat.
3. Trener informuje, jakie świadczenia przysługują wolontariuszowi:
  - Ustawa o wolontariacie nakłada na korzystającego (organizację) obowiązek zapewnienia wolontariuszowi ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków;
  - Jeżeli czas współpracy jest krótszy niż 30 dni kalendarzowych ubezpieczenie to należy wykupić w dowolnej firmie ubezpieczeniowej;
  - Jeśli czas współpracy jest dłuższy niż 30 dni, ubezpieczenie NNW jest gwarantowane na podstawie tzw. małej ustawy wypadkowej (ustawa o zaopatrzeniu z tytułu wypadków lub chorób zawodowych powstałych w szczególnych okolicznościach).
4. Trener wyjaśnia, co robić w razie wypadku podczas pracy:
  - Postępowanie powypadkowe będzie zależne od rodzaju umowy zawartej z wolontariuszem, a co się z tym wiąże – rodzaju ubezpieczenia, które zostało mu zapewnione;
  - W przypadku porozumienia ustnego (czas współpracy do 30 dni) organizacja angażująca zobowiązana jest wykupić wolontariuszowi ubezpieczenie w wybranej firmie ubezpieczeniowej. Warunki szczegółowe wykupionej polisy określać będą tryb postępowania w razie wypadku;
  - W przypadku porozumienia pisemnego (czas współpracy powyżej 30 dni) należy:
    - wypełnić kartę wypadkową, która określa okoliczności zaistniałego wypadku;
    - udać się do lekarza i uzyskać zaświadczenie o stwierdzonym urazie;
    - sporządzić ksero porozumienia z wolontariuszem.
5. Trener odpowiada na dodatkowe pytania wolontariuszy i rozdaje „Poradniki wolontariusza”, czyli spisane porady.

## SCENARIUSZ WARSZTATÓW S.12

## 6. Lunch.

**Cz. V Bezpieczeństwo (fakultatywne)**

Trener powinien pokazać i przećwiczyć z wolontariuszami, jak się zachowywać, kiedy ktoś zaczepi ich, napadnie na ulicy w czasie pracy, będzie chciał wyrwać plecak/torebkę, jak się zachować, gdy w domu OSZ będzie ktoś agresywny.

**XI. SPOSÓB EWALUACJI ZAJĘĆ**

W czasie zajęć każdy z uczestników ma możliwość sprawdzenia swojej wiedzy: ćwiczy pod okiem rehabilitanta, przeprowadza rozmowy z psychologiem, bierze udział w scenkach z prawnikiem, pracuje z wykorzystaniem aplikacji.

Trenerzy pytają uczestników o poziom satysfakcji, proszą o ocenę zdobytej wiedzy, jak widzą swoją rolę udziału w projekcie. Oceniają (ocena nie musi być pisemna) też sami każdego uczestnika w trakcie zajęć. Wspólnie z koordynatorem omawiają role wolontariuszy w projekcie, by jak najlepiej wykorzystać ich naturalne cechy, wiedzę oraz zdobyte umiejętności.



Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt realizowany jest w ramach projektu grantowego „Generator Innowacji. Sieci Wsparcia”, prowadzonego w formule inkubatora innowacji społecznych, przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „e”. Projekt finansowany był ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020. Wkład własny zapewniła Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności w ramach Programu „Uniwersytety Trzeciego Wieku – Seniorzy w akcji”.

## ĆWICZENIA DLA DYSPOZYTORA

**Droga  
do  
KULTury**



## Przykładowa sytuacja kryzysowa

**Wyobraźcie sobie:** tego dnia osoby starsze zależne do Parku Śląskiego mają wozic taksówkarze. Wszystko bardzo dokładnie zaplanowaliście i omówiliście z szefem firmy.

Trzy taksówki zabierają 7 seniorów spod domów w Siemianowicach do Planetarium.

Taksówka nr 1: o godz. 13.30 zabiera panią Annę i pana Józefa z ul. Klonowej, o 13.45 panią Jolę z ul. Zielonej.

Taksówka nr 2: o godz. 13.30 zabiera pana Romana z ul. Staszica, o 13.50 panią Hannę z ul. Śląskiej, o godz. 14.00 panią Zofię z ul. Jana Pawła II.

Taksówka nr 3: o godz. 14.30 (uwaga: inna godzina) zabiera panią Krystynę z ul. Zamkowej.

**Problem:** pan Roman spotkał dzień przed wyjazdem panią Krystynę. Usłyszał, że taksówka zabiera ją o godz. 14.30. Mimo że dyspozytor umówił się z nim, że taksówka podjedzie pod jego dom o godz. 13.30, uznał, że pani Krystyna podaje prawidłową godzinę.

W dniu przejazdu o godz. 13.45 szef firmy taksówkarskiej zadzwonił do dyspozytora z informacją: pan Roman nie wyszedł, taksówka czeka. My mamy kolejne zlecenia, a wasze się przedłuża. Nie tak się umawialiśmy. Co mamy zrobić?

Od godz. 14.00 wolontariusze czekają w Planetarium na kolejne taksówki, by zacząć pomagać pasażerom – osobom starszym zależnym.

**Zadania:** podziel wolontariuszy na grupy. Niech każda zabawi się w dyspozytora i jego grupę wsparcia i rozwiąże zadanie tak, by przyniosło najmniejsze szkody osobom starszym zależnym, taksówkarzom, wolontariuszom, zajęciom. Niech swoje działanie każda grupa pokaże na schemacie.

Można też odegrać scenki z sytuacją problemową i odgrywać wszystkich rozmówców piętrząc kolejne problemy.

**Rozwiązania:** grupy prezentują rozwiązania. Omawiacie propozycje, ich plusy i minusy. Wybieracie model idealny, który może być kompilacją wszystkich propozycji.

Nasz dyspozytor postarał się uspokoić szefa firmy. Zadzwonił do pana Romana, by ten jak szybko może przygotował się i zszedł do taksówki, ustalił z nim, ile to może potrwać.

Potem zadzwonił do pań Hanny i Zofii, przeprosił, poprosił o cierpliwość i podał przypuszczalny czas przyjazdu taksówki. Kolejny telefon – do szefa firmy taksówkarskiej z informacją, o której pan Roman zejdzie i że kolejne panie czekają w miejscach ustalonych. Potem telefon do wolontariuszy czekających w Planetarium na grupę z informacją o opóźnieniu oraz telefon do prowadzącego zajęcia.

## ĆWICZENIA DLA DYSPOZYTORA

## Przykładowe ćwiczenie na pracę w grupie i komunikację

**Wyobraźcie sobie:** jesteśmy rozbitkami na oceanie, prawdopodobnie tysiące mil od brzegu. Załoga zginęła, nawigacja nie działa, statek powoli tonie. Mamy nadmuchiwaną tratwę, w której mieści się na ogół 10 osób i w której jest: podręcznik dla majsterkowiczów, litrowa butelka rumu, 3 m kw. czerwonej flagi, paczka porcjowanego jedzenia na tydzień dla jednej osoby, 2 pudełka batonów czekoladowych, wędka, nocnik, wiadro, latarka, plandeka z plastiku, 6-litrowy pojemnik z mieszanką olejowo-benzynową, proszek odstraszający rekiny, 15-litrowy pojemnik ze słodką wodą, małe tranzystorowe radio z czynnymi bateriami, 4 metry nylonowego sznurka, koc wełniany, 6 puszek rybnych konserw, opakowanie aspiryny, lusterko do golenia, poduszka ratunkowa dla jednej osoby, mapy, sekstans bez tablic, moskitiera, 3 ręczniki, zapalki.

**Zadania dla grupy:** wybierzcie 10 przedmiotów, które zabieracie (resztę trzeba wyrzucić, bo tratwa jest przeciążona), i uszeregujcie je według ważności. Decyzję wolno podejmować tylko drogą wspólnych ustaleń. Nie wolno poddawać poszczególnych propozycji głosowaniu, ani przeprowadzać losowania.

**Odpowiedź:** ratownicy morscy uznali, że najpotrzebniejsze są lusterko i pojemnik z mieszanką olejowo-benzynową oraz zapalki (mogą służyć do palenia ognia na wodzie, do wzywania pomocy w dzień i w nocy), picie, jedzenie, przedmioty do zdobywania jedzenia oraz do ochrony zdrowia i życia. Reszta jest zbędna.

## PIERWSZA POMOC

# Droga do KULTury

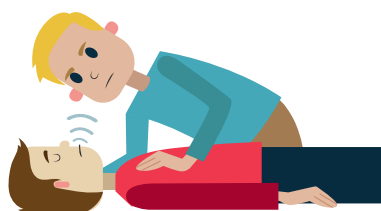


## Jak pomóc osobie, która straciła przytomność?

**1** Sprawdź przytomność poszkodowanego



**2** Sprawdź oddech poszkodowanego



**3** Zadzwoń na numer 999 lub 112



**4** 30 uciśnień na środku klatki piersiowej



**5** 2 oddechy ratownicze



**6** Jeśli poszkodowany oddycha, ułóż go w pozycji bezpiecznej



Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



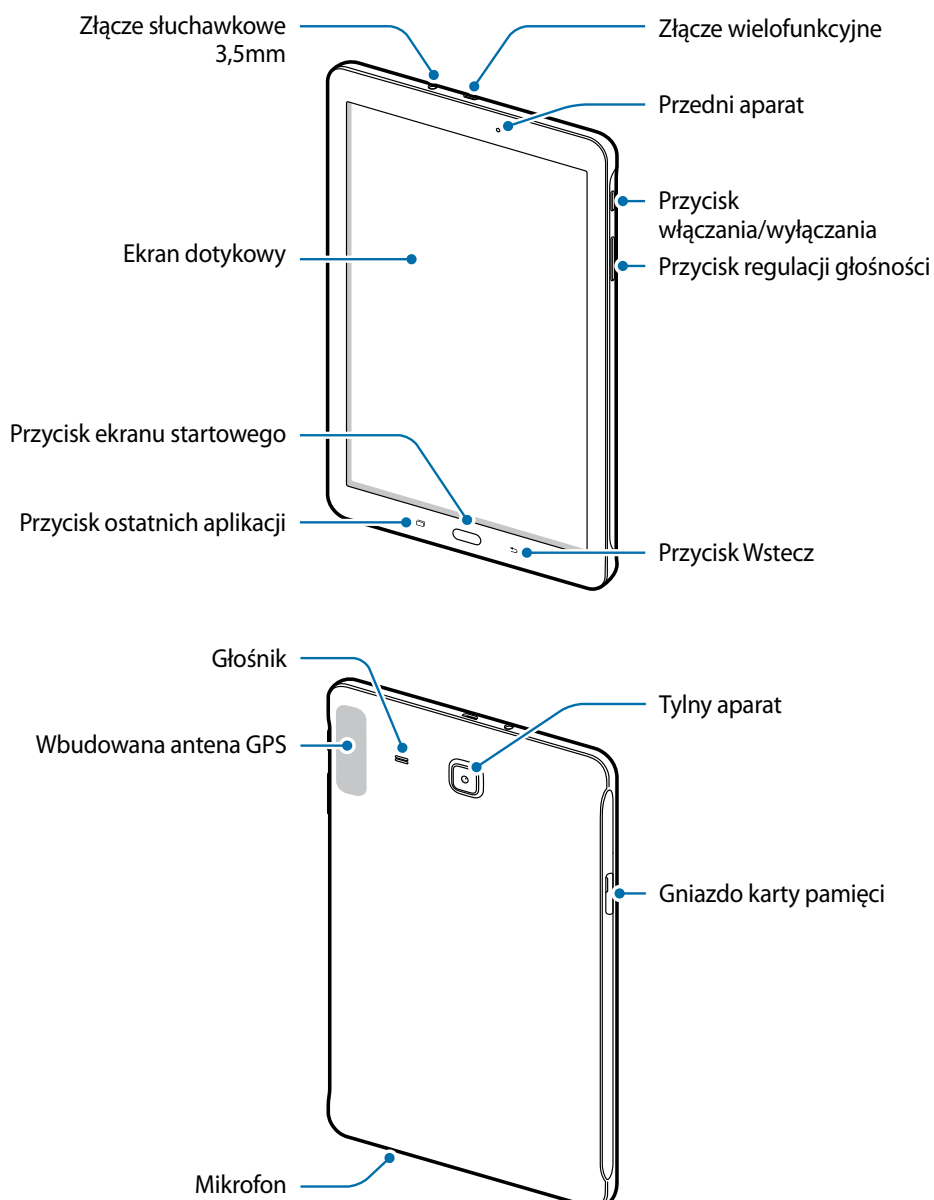
T A B L E T N A W A R S Z T A C I E 5.1

**Droga  
do  
KULTury**








# Tablet na warsztacie

## 1. Podstawowa obsługa tabletu

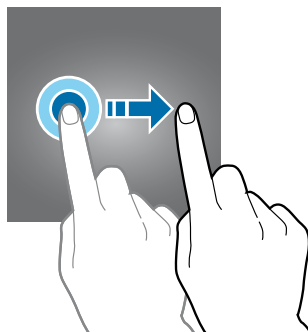
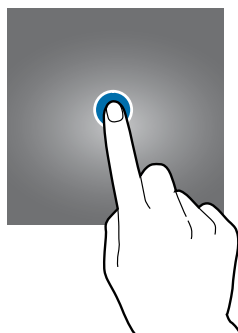


## TABLET NA WARSZTACIE S. 2

Przycisk	Funkcja
	<b>Włączania / wyłączania</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Naciśnij i przytrzymaj, aby włączyć lub wyłączyć urządzenie.</li> <li>Naciśnij, aby włączyć lub zablokować ekran.</li> </ul>
	<b>Ostatnio używane aplikacje</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dotknij, aby otworzyć listę ostatnio używanych aplikacji.</li> <li>Dotknij i przytrzymaj, aby otworzyć listę dodatkowych opcji dostępnych na bieżącym ekranie.</li> </ul>
	<b>Ekran startowy</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Naciśnij, aby włączyć ekran, gdy jest zablokowany.</li> <li>Naciśnij, aby powrócić do ekranu startowego.</li> <li>Naciśnij i przytrzymaj, aby uruchomić wyszukiwarkę <b>Google</b>.</li> </ul>
	<b>Wstecz</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dotknij, aby powrócić do poprzedniego ekranu.</li> </ul>
	<b>Głośność</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Naciśnij, aby dostosować głośność urządzenia.</li> </ul>

## Dotknięcie

Aby otworzyć aplikację, wybrać opcję menu, nacisnąć przycisk wyświetlany na ekranie lub wprowadzić znak za pomocą klawiatury ekranowej, dotknij elementu palcem.



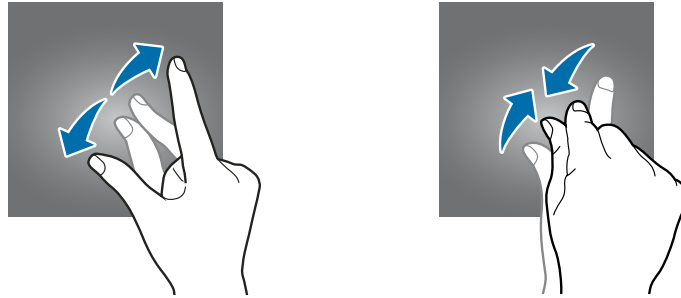
## Dwukrotne dotknięcie

Dotknij dwukrotnie strony WWW lub obrazu, aby go powiększyć. Dotknij dwukrotnie jeszcze raz, aby powrócić do normalnego wyświetlania.

## TABLET NA WARSZTACIE S. 3

**Rozsuwanie i zsuwanie palców**

Odsuń od siebie dwa palce na stronie WWW, mapie lub obrazie, aby powiększyć część obszaru. Zsuń palce, aby pomniejszyć.

**2. Robienie zdjęć na tablecie**



Znajdź na ekranie głównym ikonkę (obrazek aparatu)

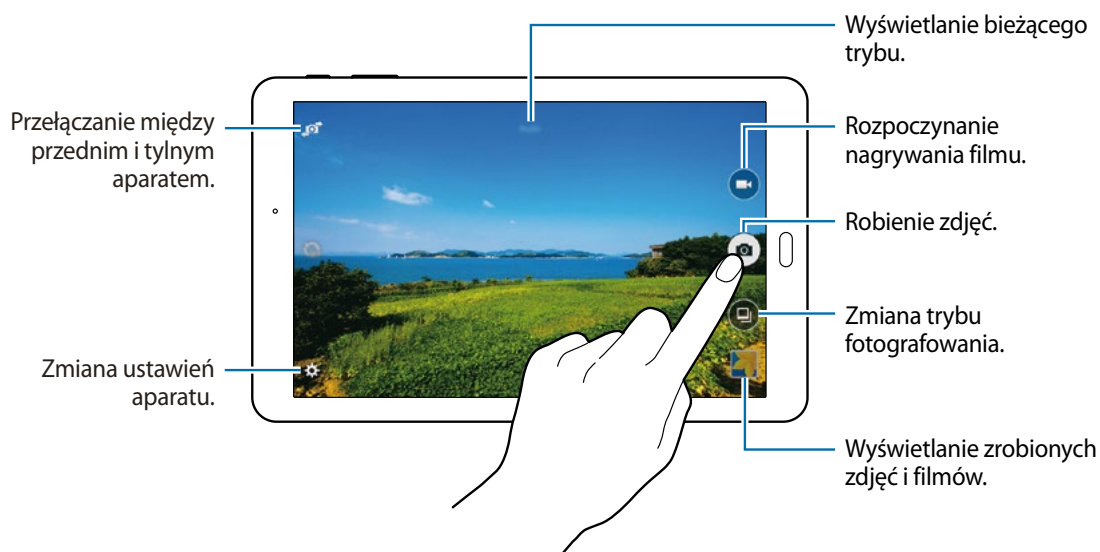


## TABLET NA WARSZTACIE S. 4

## Fotografia podstawowa

### Robienie zdjęć lub nagrywanie filmów

- 1 Dotknij **Aparat** na ekranie aplikacji.
- 2 Dotknij obrazu na ekranie podglądu w miejscu, w którym ma być ustawiona ostrość.
- 3 Dotknij , aby zrobić zdjęcie, lub dotknij , aby nagrać film.
  - Odsuń od siebie dwa palce na ekranie, aby powiększyć jego część, lub zsuń je, aby ją pomniejszyć.
  - Aby zmienić ustawienia ostrości w trakcie nagrywania filmu, dotknij ekranu w miejscu, w którym ma być ustawiona ostrość.



## DYPLOM

**Droga  
do  
KULTury**

Fundacja  
Park  
Śląski



Siemianowice  
dobrze, bo Śląskie



# DYPLOM

Dla Pani.....,

która wiosną '18 spotkała się z nami w Drodze do KULTury,

ukończyła ekspresowy kurs tabletowy  
oraz przyspieszony kurs w Akademii Dojrzałego Astronoma  
w Parku Śląskim w Chorzowie.

Ewa KULisz

Elżbieta Nieszporek

Fundacja  
Park Śląski

Urząd Miasta  
Siemianowice Śląskie



Fundusze  
Europejskie  
Wiedza Edukacja Rozwój



towarzystwo  
inicjatyw  
twórczych

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny

