

SENIORA

Droga

do

KULtury

3



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

Poradnik nr 3
Dla wolontariusza

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

KONTAKT: ekulisz@gmail.com

Projekt realizowany jest przy współpracy



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”.



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



S P I S T R E Ś C I

Nasza Droga do KUL tury	4
Baza wiedzy	
Osoby starsze są wśród nas. I jest ich coraz więcej	5
Pani Giga, czyli osoba starsza zależna	6
Chciałabym, chciała... Chciałbym, chciał	7
Plan działań	
Jak planować pomaganie	10
Jak przygotować pomaganie	10
1. Przed zajęciami, na które przyjadą osoby starsze zależne	10
2. Nabór wolontariuszy-seniorów	11
3. Nabór trenerów na szkolenie wolontariuszy-seniorów	13
4. Szkolenia wolontariuszy-seniorów	14
5. Dyspozytor	15
6. Transport	17
7. Aplikacja w drodze Ci pomoże	17
Jak pomagać	22
Korzystałyśmy z:	24
Przydatne materiały	
Zaproszenie	26
Ankieta „Informacje o osobach starszych zależnych – uczestnikach projektu „Droga do KUL tury”	27
Regulamin udziału w projekcie „Droga do KUL tury”	29
Scenariusz warsztatów dla wolontariuszy-seniorów	30
Ćwiczenia dla dyspozytora	42
Pierwsza pomoc	44
Tablet na warsztacie	45
Dyplom dla osób starszych zależnych uczestniczących w projekcie	49

Nasza Droga do **KUL**tury

Prosi, 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 KUL**tury”. 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 KUL**tury” 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 **KUL**isz

ekulisz@gmail.com

Elżbieta Nieszporek,

e.nieszporek@gmail.com

BAZA WIEDZY

Osoby starsze są wśród nas. I jest ich coraz więcej

To 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

pojadę 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 wrześnieowego 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. Przeszła załatwiać sprawy w urzędach, bo boi się, że źle zrozumie, nie usłyszy...

Pani Giga, czyli osoba starsza zależna

Dlaczego 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.

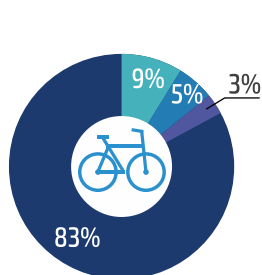
Osamotnienie jest często powiązane z zależnością i nasila się wraz z utratą samodzielności, natomiast sam fakt bycia osobą osamotnioną nie jest równoznaczny z byciem osobą zależną.

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.

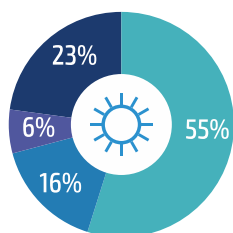
Sposób spędzania wolnego czasu

CZAS WOLNY OSÓB PO 65. ROKU ŻYCIA

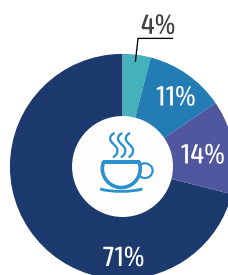
Częstotliwość wykonywania aktywności



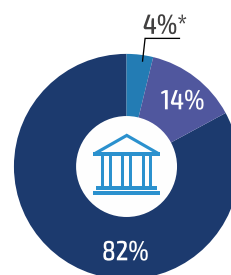
uprawianie sportu



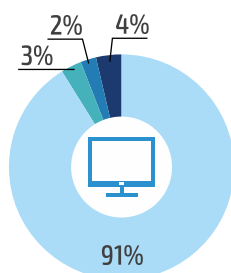
spacery, aktywność na świeżym powietrzu



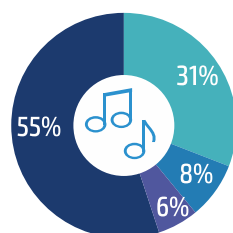
wyjścia ze znajomymi, rodziną



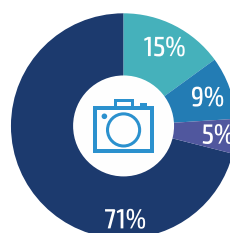
wyjścia do kina, teatru, muzeum (*raz na 2-3 miesiące)



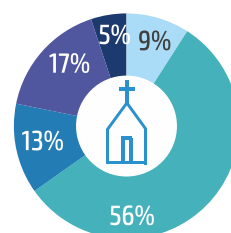
oglądanie telewizji



słuchanie muzyki



hobby



uczestnictwo w mszach, spotkaniach religijnych

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...

Badania 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 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 zmieniłam 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.**

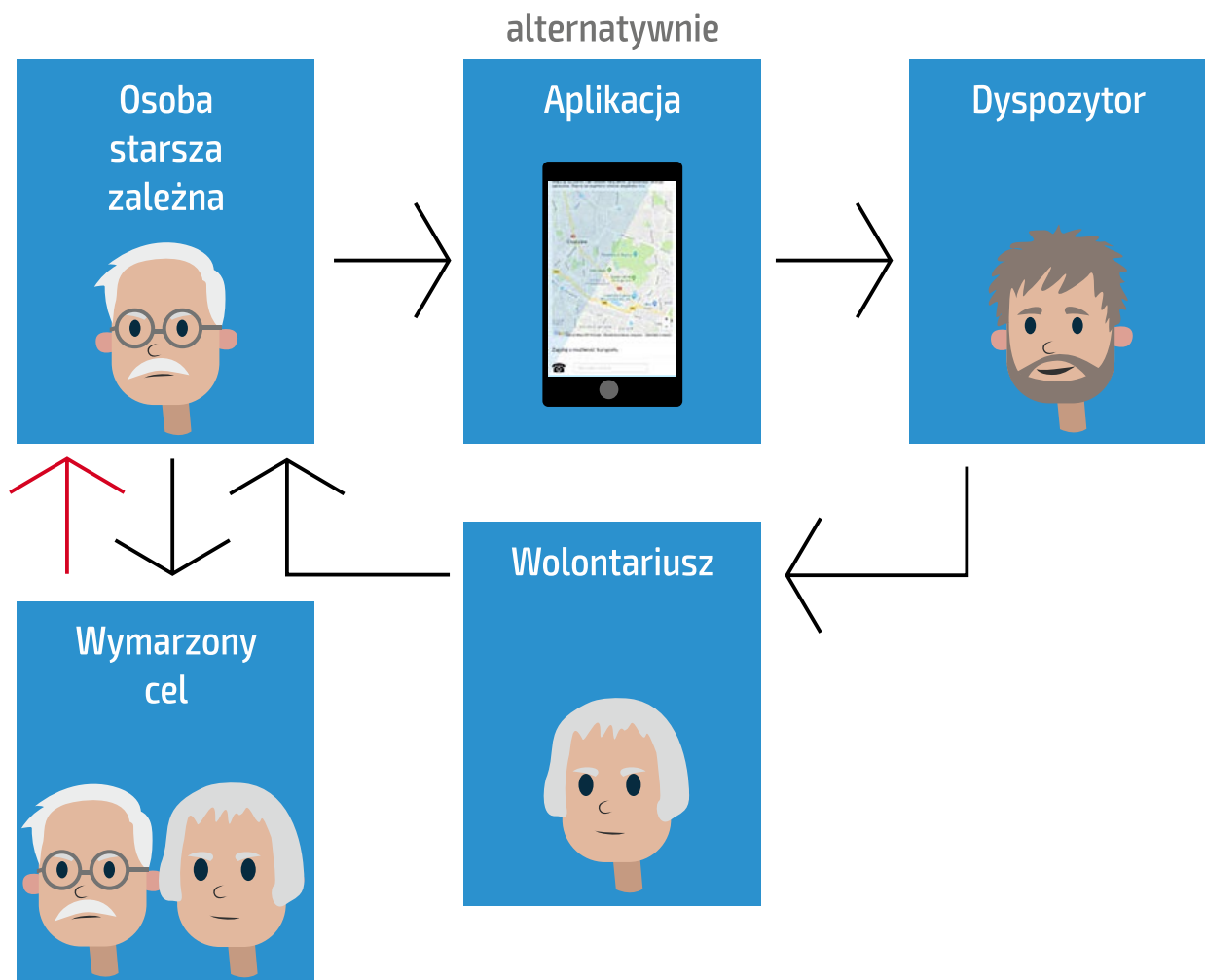
Samotne osoby... Tak, samotnych starszych przybywa, bo przybywa osób starszych, ale również dlatego, że ubywa rodzin wielopokoleniowych. Badania samotności starszych Brytyjczyków pokazały, że ponad jedna piąta z nich czuje się samotna przez cały czas, połowa – najbardziej w weekendy, trzy czwarte – nocą.

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.

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... Razem z Wami – wolontariuszami pracują koordynator, dyspozytor (my proponujemy, żeby była to ta sama osoba). To on jest mózgiem tego projektu, bardzo sprawnym liderem Waszych 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, starannie dobierze wolontariuszy do pracy, chętnych zaprosi na szkolenia, bardzo szczegółowo zaplanuje Waszą pracę, przejazd, najbardziej jak można komfortowe i bezpieczne warunki podróży dla osób starszych zależnych, najbardziej komfortowe i bezpieczne warunki pracy dla Was, zareaguje w sytuacjach kryzysowych.

Jak to będzie wyglądało, przeczytacie dalej.

Jak **przygotować** pomaganie

Podamy Wam tutaj tylko najistotniejsze dla Was punkty (dyspozytor ma więcej na głowie, więc jego przygotowania są obszerniejsze).

1. Przed zajęciami, na które przyjadą osoby starsze zależne

Jeśli Wasi podopieczni przyjadą za wcześnie (tak się zdarza przy organizacji przejazdu dla kilku/kilkunastu osób), czym mają się zająć? A to przecież Wy pomagacie w tych zajęciach.

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 programy na tablecie: 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 powiększyć czcionkę) – przydał się do karaoke.

To Wy będziecie pomocnikami w czasie warsztatów tabletowych, osvajania się z aplikacją. Bez obaw: wcześniej czeka Was pasjonujące szkolenie, jak korzystać z tabletu, obejrzenie, jak działa aplikacja drogadokultury.pl (piszemy też o niej w tym poradniku), dostaniecie proste instrukcje-przypominajki.

2. Nabór wolontariuszy-seniorów

Wolontariusze to filary tego projektu, więc praca z nimi wymaga dużej troski – piszemy do dyspozytorów i szefów instytucji. 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 wczuje 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 skróty. 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 działacie już jako wolontariusze, spróbujcie pomóc koordynatorowi, dyspozytorowi w przekonaniu kolejnych osób starszych do pomagania. Z naszego doświadczenia wynika, że ludzi najbardziej przekonuje pasjonująca opowieść o doświadczeniach innych, czyjś przykład, czyjaś pasja... Poradźcie, gdzie szukać osób starszych chętnych do aktywności. My poradziliśmy: centra wolontariatu, organizacje pozarządowe (również Caritas, ZHP – ma kręgi bardzo aktywnych



Wolontariuszki w czasie warsztatów z psychologiem

seniorów), uniwersytety trzeciego wieku, kluby seniora, rady seniorów, media, internet, znajomych, rodzinę.

Wy, wolontariusze-seniorzy pracujący przy projekcie, to śmietanka wolontariuszy. Koordynator wybrał Was, bo jesteście: bardzo kulturalni, mili, cierpliwi, życzliwi, empatyczni, ale też samodzielni. W tym projekcie ważna jest jakość, nie ilość.

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. Wasza praca będzie więc różnorodna. Kiedy woziliśmy uczestników bussem, 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.

Sugerujemy też, żeby – jeśli to możliwe – zawsze ten sam wolontariusz opiekował się tą samą osobą starszą zależną. To pozwala zbudować ciepłe relacje i dobrze rokuje na czas po projekcie: jeśli się bardzo polubicie, są szanse, że będziecie nadal się spotykać.

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

- ! **Pamiętajcie, że jesteście partnerami**
- **w tym projekcie. Wyrażajcie swoje zdanie, opinie, decydujcie wspólnie.**

Wolontariusze na naszym spotkaniu przed rozpoczęciem „**Drogi do KULTury**” zaproponowali np. by każdy pomocnik miał swój **termos** – na ciepłe napoje w chłody i zimne w czasie skwarów. „Droga” trwa czasem nawet 5 godzin. Wystarczy termos półlitrowy, ale z kubkiem do picia (dlatego nie jest to kubek termiczny), z antypoślizgową powierzchnią, wygodną dla osób starszych. Termos w „Drodze” to prawdziwy skarb. Wolontariusze nie mogą też zapomnieć o działającym, naładowanym **telefonie** z numerem do dyspozytora, **pelerynie** lub **małym parasolu**, **okularach do czytania** i **chodzenia** (jeśli są im potrzebne), **przekąsce** (szczególnie cukrzycy). Do tego przyda się niewielki **plecak** do noszenia tych rzeczy – z przodu.

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

3. Nabór trenerów na szkolenie wolontariuszy-seniorów

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

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 powinniście 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 stanie 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 **specjalistą od samoobrony** (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 nadszarpnąć struny głosowe wolontariuszy-seniorów. Trener może też pokazać, jak modulować głos, by właściwie przekazać to, o co nam chodzi, a czasem zbroczyć na inny temat (np. kiedy osoba starsza zależna uparcie drąży temat trudny).

- ! **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.**



„Droga do **KULTury**” opiera się na *wolontariacie rówieśniczym*

Niektóre sprawy trzeba przypomnieć kilka razy.

4. Szkolenia wolontariuszy-seniorów

Zaplanujcie razem z koordynatorem-dyspozytorem szkolenia z takiej wiedzy, z takich umiejętności, których jeszcze nie macie, a które będą Wam potrzebne, lub z takich, które chcecie przećwiczyć z fachowcem. Naszą propozycję scenariusza dla trenerów znajdziecie w rozdziale „Scenariusz warsztatów dla wolontariuszy-seniorów”.

W czasie szkolenia możecie przećwiczyć też udzielanie pierwszej pomocy (rozdział „Pierwsza pomoc”), przećwiczyć sytuację kryzysową lub pracę w grupie („Ćwiczenia

dla dyspozytora”). Planszę „Pierwsza pomoc” dyspozytor może Wam wydrukować. Przyda się w „Drodze do **KULTury**”.

- ! **Idąc na szkolenie nie zapomnijcie o dobrych okularach, bo będą prezentacje na ekranie i pisanie notatek.**

Jeśli nie będzie szkolenia o sztuce obrony, pamiętajcie, by swój plecak wieszać z przodu, a nie na plecach; by dokumenty, portfel trzymać w miejscu niedostępnym dla rabusia; by – jeśli ktoś Was napadnie – nie udawać Chucka Norrisa. Lepiej stracić plecak z kanapkami niż zdrowie. Jeśli w domu podopiecznego spotkacie osobę agresywną, lepiej się wycofać.

5. 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 logistykiem, potrafi przewidywać, diagnozować i likwidować zagrożenia. Jest dociekliwy. Świetnie pracuje w zespole, jest komunikatywny. Potrafi korzystać z nowych technologii.

Wie o instytucji, do której przywieziecie nowych gości, wszystko, w trudnych sytuacjach wie, do kogo zadzwonić i ma telefony do wszystkich. Dobrze, żeby doskonale znał Was – 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... Może też być jednym z Was, jeśli w czasie szkolenia okaże się, że któryś wolontariusz ma powyższe cechy. Dlatego napiszemy o nim nieco szerzej.

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

LISTA ZADAŃ DYSPOZYTORA

- a) Odbiera – przy pomocy aplikacji, telefoniczne lub od instytucji – zgłoszenia osób starszych zależnych.
- b) W czasie rozmowy z osobą starszą zależną, jej opiekunem lub instytucją, która się nią opiekuje, zbiera i spisuje informacje o osobach starszych zależnych (proponujemy naszą ankietę „Informacje o osobach starszych zależnych – uczestnikach projektu „Droga do KULTury””). Dopytuje 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. Sprawdzają, czy osoba zgłaszająca się do projektu rzeczywiście jest osobą starszą zależną, czy wolontariusz jej pomagający w mieszkaniu ma zapewnione bezpieczeństwo. Z drugiej: upewnia osobę starszą zależną, że jego celem jest pomoc. Dba też, by wszystkie osoby starsze zależne podpisały ankietę z danymi na swój temat, poznały „Regulamin”) (o nim przeczytacie dalej) i zgodziły się na jego przestrzeżenie. To z nim kontaktuje się osoba starsza zależna, jeśli ma pytania, chce zrezygnować z przejazdu (w wyznaczonych godzinach). To z nim kontaktuje się wolontariusz, który ma problemy.
- c) Analizując rozłożenie miejsc, w których mieszkają osoby starsze zależne zgłoszone do przejazdu, decyduje, z jakiego transportu skorzysta: busa (ilu? ile miejsc?), taksówek (ilu?), prywatnych samochodów wolontariuszy, komunikacji miejskiej. Przygotowuje 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.



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

- Jeśli korzystacie z busów, taksówek, zama-
wia transport i omawia z szefem firmy,
kierowcami szczegóły przejazdu.
- d) Dzieli pracę: decyduje, ilu wolontariu-
szy potrzeba do przejazdu, ilu na miejscu
wydarzenia. Ustala czas pracy wolontariu-
szy. Przekazuje Wam informacje (my robi-
my to SMS-ami – wolontariusze zawsze
mogą do nich zerknąć i upewnić się, czy
dobrze zapamiętali): kiedy, o której, gdzie
zaczynacie pracę, co to za praca, do której
potrwa, zbiera zwrotne – potwierdzenie
odebrania informacji i gotowości do pracy
- e) Robi audyt przestrzeni w miejscu zajęć.
Przypomina pracownikom instytucji,
uczestnikom zajęć, prowadzącym zajęcia
o wizycie gości.
- f) Dzień przed przejazdem informuje osoby
starsze zależne: jaki jest program, kiedy,
gdzie czekał będzie pojazd (kolor, mar-
ka, numer boczny, imię kierowcy), kiedy
przyjedzie wolontariusz, że będzie miał
identyfikator, poda jego imię. Dla potwier-
dzenia wysyła krótką informację (co, gdzie,
kiedy?) SMS-em.
- g) Dzień przed przejazdem przypomina
wolontariuszom, gdzie, kiedy zaczyna się
Wasza praca, jaka praca, kiedy się kończy,
byście koniecznie mieli identyfikatory.
- h) W dniu wydarzenia koordynuje wszyst-
kie działania, jest w miejscu wydarzenia.
Może też towarzyszyć podopiecznym, jeśli
zabiera ich bus.
- i) Po wydarzeniu analizuje sytuację, wyciąga
wnioski, poprawia błędy.
- Dyspozytor sprawdza też, czy zajęcia od-
bywają się w miejscu przystosowanym dla

osób z niepełnosprawnościami (w poradniku dla koordynatorów podaliśmy rzeczy do sprawdzenia).

6. Transport

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 dosyć oddalone od przystanków. Musielibyśmy więc i tak dołożyć transport z przystanku.

Niektórzy nasi wolontariusze korzystali też ze swoich prywatnych samochodów (porozmawiajcie na spotkaniach z koordynatorem na temat zwrotu kosztów przejazdu; my zwracaliśmy wolontariuszom 84 gr za przejechany km, czyli koszt przejazdu samochodem prywatnym na delegacji).

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

7. Aplikacja w drodze Ci pomoże

I nie tylko w drodze. Planowaliśmy, by aplikacja, a właściwie strona drogadokultury.pl pomogła osobom starszym zależnym zgłosić się do udziału w projekcie, czyli zawiadomić, że chciałyby 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 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.

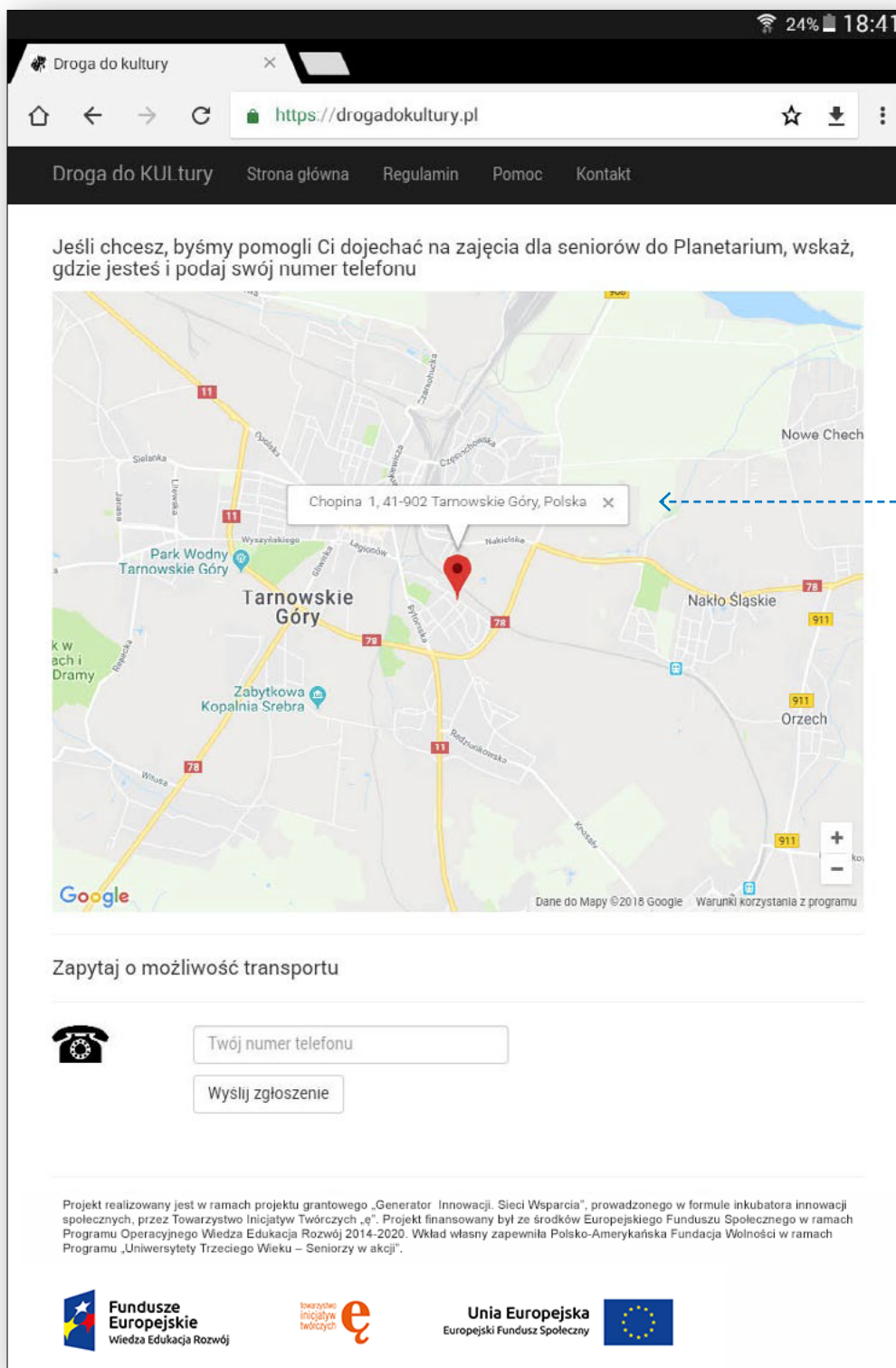
Nauka obsługi tabletu, smartfona lub komputera da też możliwość Waszym podopiecznym wyjść z grupy osób wykluczonych cyfrowo. Jeśli przy Waszym wsparciu oswoją się z urządzeniem, internetem, jest duża szansa, że w domu też będą z niego korzystać. „Droga do KULTury” jest więc projektem, który osoby starsze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

drogadokultury.pl jest przygotowana na komputer, smartfon, tablet. Nie ma wielkich wymagań, wystarczą urządzenia, z których zwykle korzystamy, z dostępem do internetu i dowolną przeglądarką internetową.

Instrukcja dla osoby starszej zależnej

Otwórz przeglądarkę (google chrome, edge, explorer, firefox, opera, safari), w pasku adresowym wpisz adres 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 24% battery and 18:41. The browser address bar shows the URL <https://drogadokultury.pl>. The website header includes navigation links: "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 Maps interface showing a map of Tarnowskie Góry. A red location pin is placed on the map, with a search box above it containing the text "Chopina 1, 41-902 Tarnowskie Góry, Polska". The map shows various streets and landmarks, including "Park Wodny Tarnowskie Góry" and "Zabytkowa Kopalnia Srebra". At the bottom of the map, it says "Dane do Mapy ©2018 Google" and "Warunki korzystania z programu". Below the map, there is a section titled "Zapytaj o możliwość transportu" with a telephone icon, a text input field labeled "Twój numer telefonu", and a "Wyslij zgłoszenie" button. At the very bottom, there is a footer with logos for "Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój", "Inicjatywa Twórczych", and "Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny".

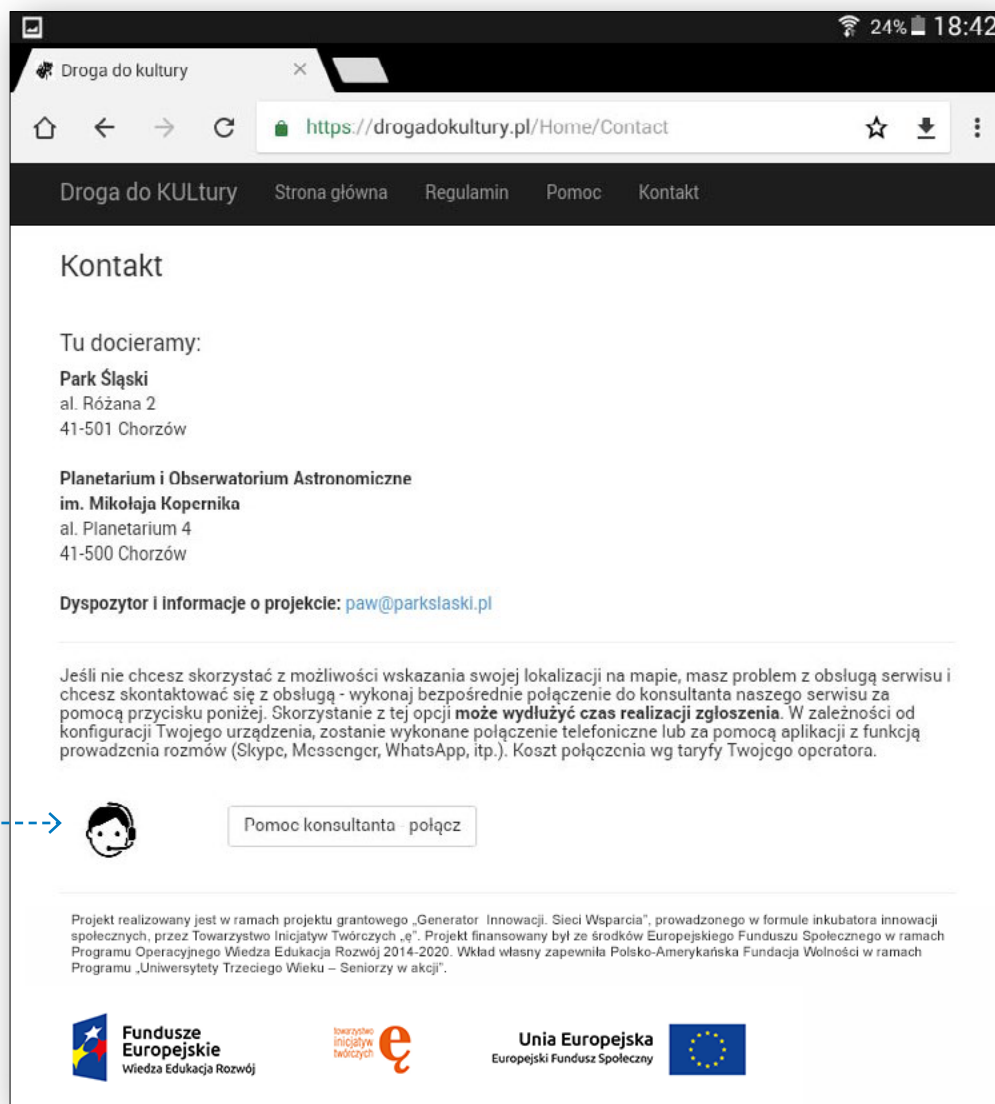
Wpisz swój numer telefonu w pole obok obrazka z telefonem

The screenshot shows a mobile browser interface for the website 'Droga do Kultury'. The browser's address bar displays 'https://drogadokultury.pl'. The page header includes navigation links: 'Droga do KULTury', 'Strona główna', 'Regulamin', 'Pomoc', and 'Kontakt'. Below the header is a map showing a location near 'Kopalnia Srebra' and 'Orzech'. The main content area is titled 'Zapytaj o możliwość transportu' and contains a form with a telephone icon and a text input field containing the number '666 999 543'. A button labeled 'Wyślij zgłoszenie' is positioned below the input field. The page footer includes 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).

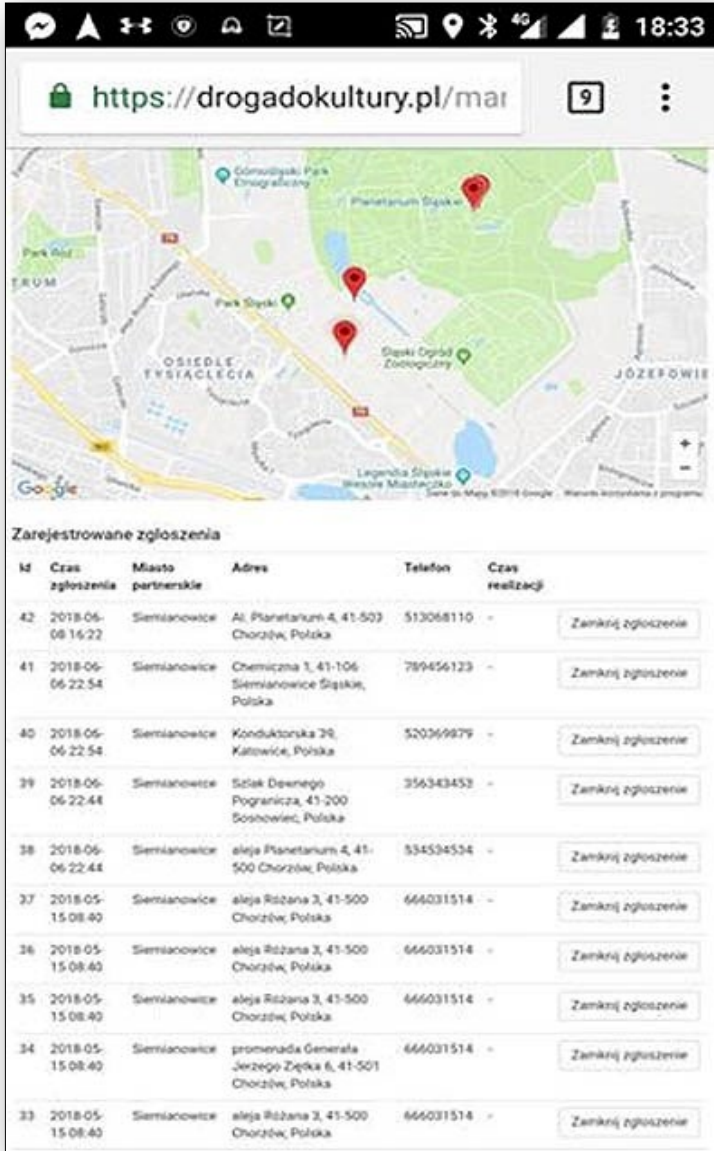


Przygotowaliśmy też FILMOWĄ INSTRUKCJĘ OBSŁUGI. Znajdziesz ją tu:

<https://www.youtube.com/watch?v=Oi532JEjk7c>

Instrukcja dla dyspozytora

Dyspozytor ma inny widok:



Id	Czas zgłoszenia	Miasto partnerskie	Adres	Telefon	Czas realizacji	
42	2018-06-08 16:22	Siemianowice	Al. Planetarium 4, 41-503 Chorzów, Polska	513068110	-	Zamknij zgłoszenie
41	2018-06-06 22:54	Siemianowice	Chemiczna 1, 41-106 Siemianowice Śląskie, Polska	789456123	-	Zamknij zgłoszenie
40	2018-06-06 22:54	Siemianowice	Konduktorska 29, Katowice, Polska	520369979	-	Zamknij zgłoszenie
39	2018-06-06 22:44	Siemianowice	Szlak Darnego Pogranicza, 41-200 Sosnowiec, Polska	356343452	-	Zamknij zgłoszenie
38	2018-06-06 22:44	Siemianowice	aleja Planetarium 4, 41-500 Chorzów, Polska	534534534	-	Zamknij zgłoszenie
37	2018-05-15 08:40	Siemianowice	aleja Różana 3, 41-500 Chorzów, Polska	666031514	-	Zamknij zgłoszenie
36	2018-05-15 08:40	Siemianowice	aleja Różana 3, 41-500 Chorzów, Polska	666031514	-	Zamknij zgłoszenie
35	2018-05-15 08:40	Siemianowice	aleja Różana 3, 41-500 Chorzów, Polska	666031514	-	Zamknij zgłoszenie
34	2018-05-15 08:40	Siemianowice	promenada Generała Jerzego Ziębka 6, 41-501 Chorzów, Polska	666031514	-	Zamknij zgłoszenie
33	2018-05-15 08:40	Siemianowice	aleja Różana 3, 41-500 Chorzów, Polska	666031514	-	Zamknij zgłoszenie

Żeby wejść na panel dyspozytora, najpierw na adres 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 dyspozytor może zacząć korzystać z panelu.

Na jego stronie wyświetlą się wszystkie prośby o udzielenie pomocy w dotarciu 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 (dyspozytor adres doprecyzuje) i jej telefon. Dla wygody dyspozytora 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 dyspozytor może również poznać ID określonego zgłoszenia i jego szczegóły.

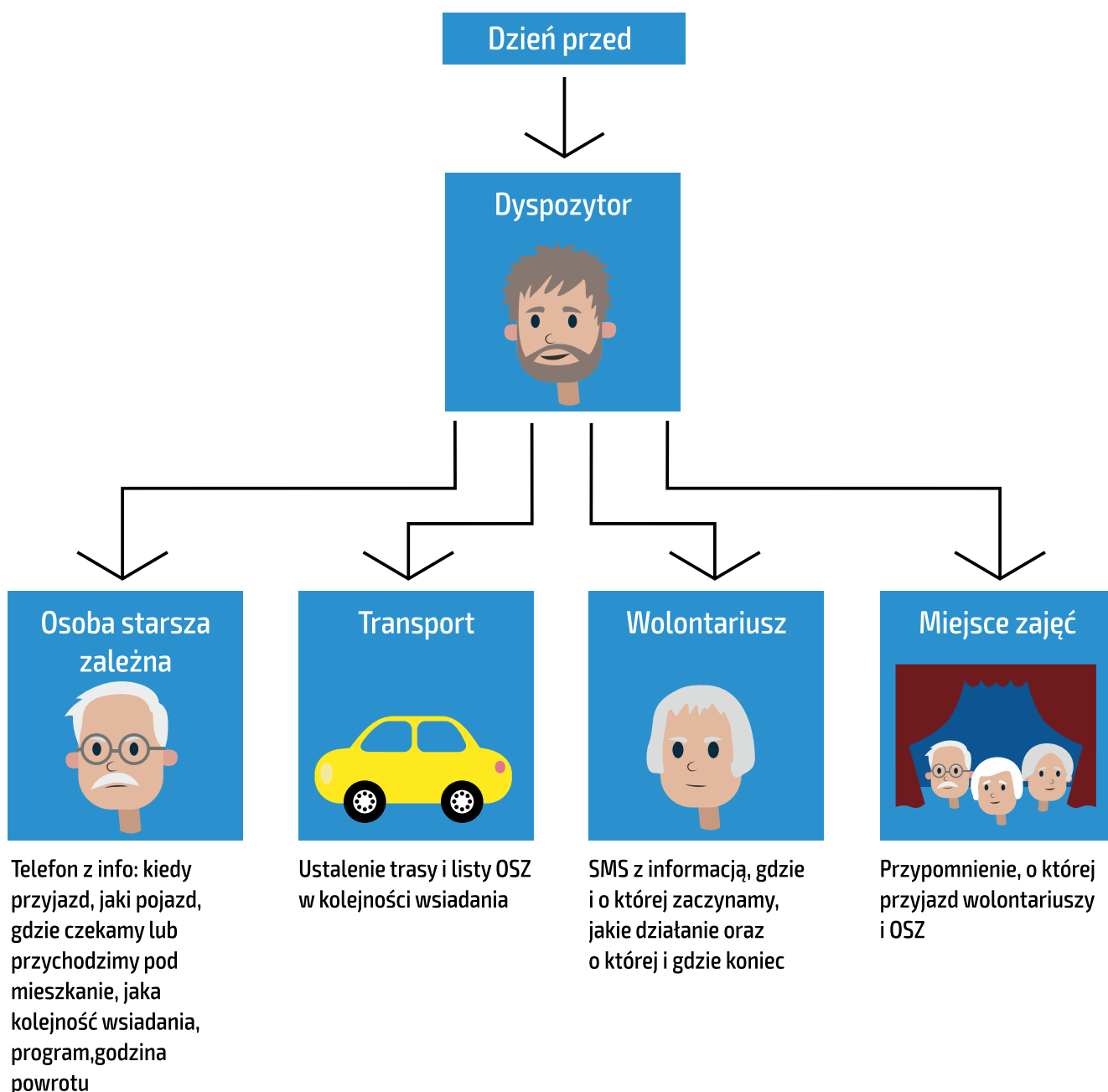
Po telefonie do osoby starszej zależnej dyspozytor może wcisnąć przycisk „Zamknij zgłoszenie” – wtedy zgłoszenie robi się szare, pinezka znika z mapy i pojawia się data zamknięcia zgłoszenia.

Przypominamy, że strona 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, 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 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
8. Instrukcja obsługi tabletu Samsung, samsung.pl

PRZYDATNE MATERIAŁY

ZAPROSZENIE

**Droga
do
KULTury**



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 Juszkiewicz

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 „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”.

REGULAMIN

Droga do KULTury

Fundacja
Park
Śląski



Siemianowice
dobrze, 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 Rozwój



towarzystwo
inicjatyw
twórczych

Unia 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 5.8

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 zezłosisz 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 działania każda grupa pokaże na schemacie.

Można też odegrać scenki z sytuacją problemową i odgrywać wszystkich rozmówców piętując 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,

ĆWICZENIA DLA DYSPOZYTORA

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.

Przykładowe ćwiczenie na pracę w grupie i komunikację

Wyobraźcie sobie: jesteście 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 mieszaną 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 mieszaną olejowo-benzynową oraz zapalki (mogą służyć do palenia ognia na wodzie, do wzywiania pomocy w dzień i w nocy), picie, jedzenie, przedmioty do zdobywania jedzenia oraz do ochrony zdrowia i życia. Reszta jest zbędna.



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



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



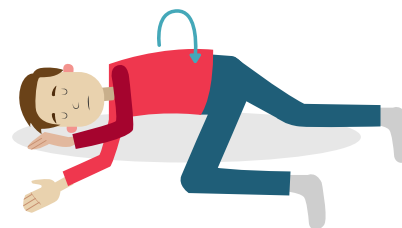
4 30 uciśnień na środku klatki piersiowej



5 2 oddechy ratownicze



6 Jeśli poszkodowany oddycha, ułóż go w pozycji bezpiecznej



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



TABLET NA WARSZTACIE S.1

**Droga
do
KULTury**

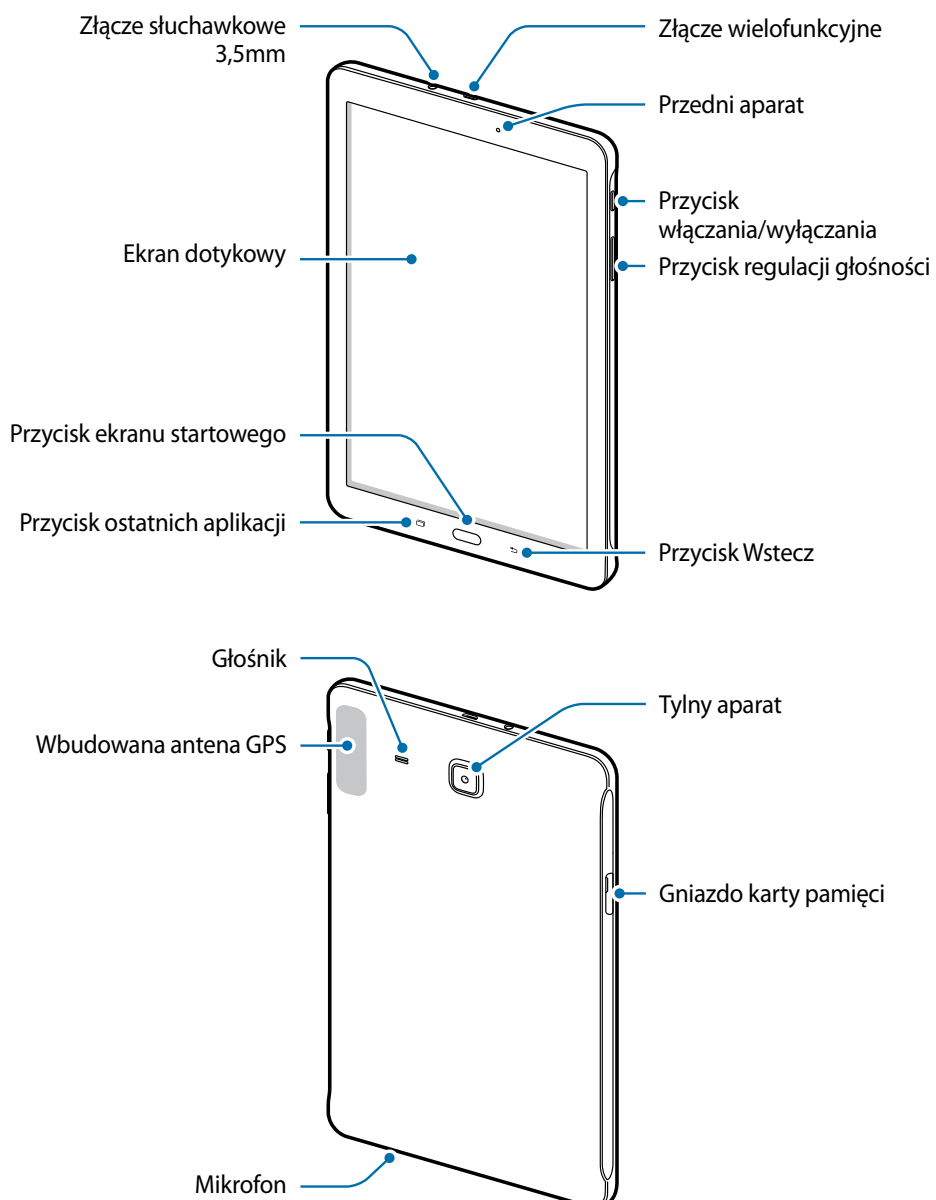
Fundacja
Park
Śląski

Siemianowice
dobrze, bo Śląskie








Tablet na warsztacie

1. Podstawowa obsługa tabletu

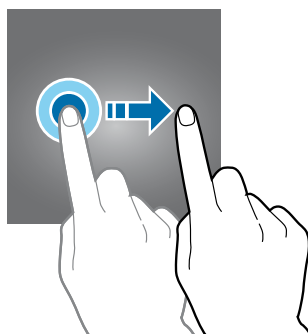
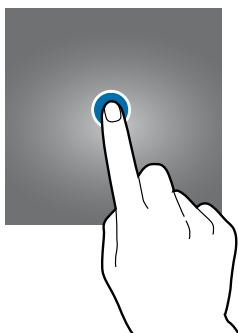


TABLET NA WARSZTACIE S. 2

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

Dotknięcie

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



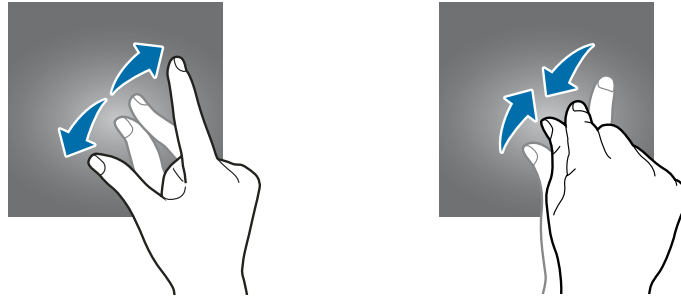
Dwukrotne dotknięcie

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)

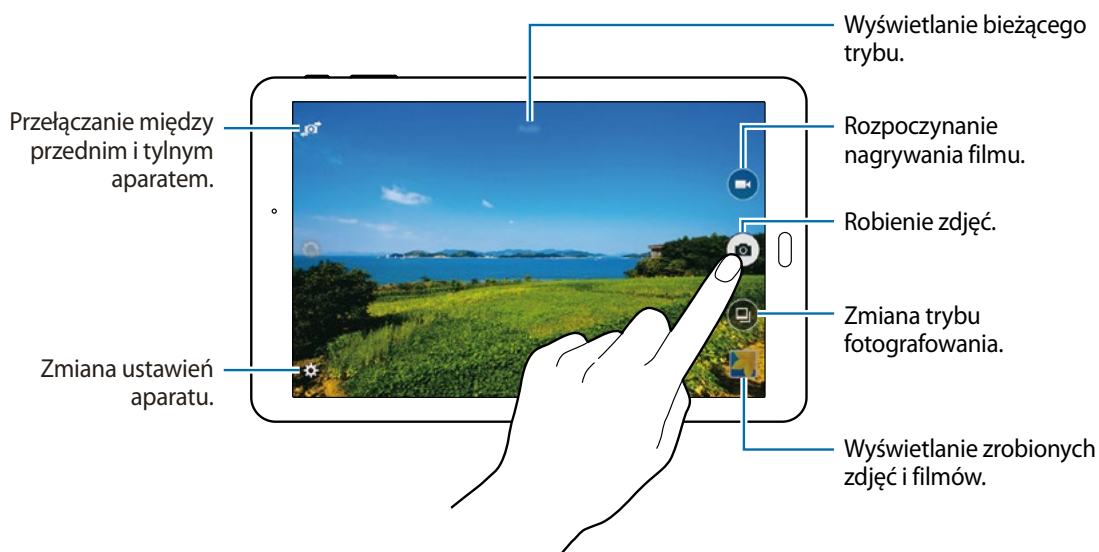


TABLET NA WARSZTACIE S. 4

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
• dobre, 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



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Droga do KULtury



Poradnik nr 3
Dla wolontariusza