

INSTRUKTAŻ WDROŻENIOWY ROWERZYŚCI DLA SENIORÓW



Poznań 2018



Opracowanie: Tadeusz Mirski

Zdjęcie na okładce: Andrzej Janowski

Publikacja bezpłatna

Projekt „Rowerzyści dla Seniorów” jest realizowany przez Stowarzyszenie Rowerowy Poznań - "Sekcja Rowerzystów Miejskich" dzięki grantowi z projektu „Przepis na wielkopolską innowację społeczną – usługi opiekuńcze dla osób zależnych”, prowadzonego przez Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Poznaniu w partnerstwie z Urzędem Miasta Poznania i Poznańskim Centrum Superkomputerowo-Sieciowym w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój, współfinansowanego z Europejskiego Funduszu Społecznego.



WSTĘP

“Rowerzyści dla Seniorów” to projekt, który łączy pokolenia. Łączy rowerową pasję i chęć pomagania. Zmienia życie. Może być szansą dla waszej organizacji czy grupy, żeby otworzyć się na innych, zaangażować nowe osoby i zrobić coś wyjątkowego.

Praca z seniorami nie będzie prosta. Od koordynatorów wymaga zaangażowania, wrażliwości i czasu. Dobra organizacja i przygotowanie pozwolą ograniczyć obciążenie i skupić się na najważniejszych elementach pracy.

Niniejszy instruktaż zawiera szereg informacji o przygotowaniu i prowadzeniu projektu, które bazują na doświadczeniach z realizacji pilotażowego wdrożenia w 2018 roku w poznańskim Domu Pomocy Społecznej Ugory przez Stowarzyszenie Rowerowy Poznań – "Sekcja Rowerzystów Miejskich".

Dowiecie się z niego:

- Jak odpowiedzieć na potrzeby seniorów;
- Jak rozpocząć współpracę z ośrodkiem dla seniorów i ją utrzymywać;
- Na co zwrócić uwagę przy zakupie rikszy;
- Jak pozyskać wolontariuszy i z nimi pracować;
- Jak pozyskać środki na realizację inicjatywy.

ETAPY WDROŻENIA PROJEKTU

1. Nawiązanie współpracy z ośrodkiem dla seniorów:

- Wybór ośrodka dla seniorów;
- Nawiązanie współpracy z dyrekcją;
- Spotkanie rozpoznawcze z seniorami;
- Podpisanie listu intencyjnego.

2. Rozpoznanie warunków zakupu rikszy:

- Wybór preferowanego rodzaju rikszy;
- Przygotowanie specyfikacji dla producentów;
- Kontakt z producentami;
- Wstępne wytypowanie najlepszej oferty.

3. Pozyskanie środków:

- Wybór sposobu pozyskania środków;
- Opracowanie stosownej strategii;
- Pozyskanie funduszy.

4. Podpisanie umowy z ośrodkiem dla seniorów:

- Ostateczne ustalenie szczegółów współpracy;
- Podpisanie umowy-porozumienia.

5. Wykonanie rikszy:

- Formalne zlecenie wykonania rikszy;
- Odbiór pojazdu.

6. Wybór tras przejazdów rikszą:

- Testowe przejazdy rikszą;
- Wstępne wytypowanie tras;
- Nanoszenie tras na mapy dla wolontariuszy.

7. Nabór wolontariuszy:

- Przygotowanie formularza rekrutacyjnego i materiałów informacyjnych;
- Ogłoszenie rekrutacji;
- Spotkania z osobami zainteresowanymi udziałem;
- Ubezpieczenie wolontariuszy;
- Szkolenie wolontariuszy;
- Testowe przejazdy wolontariuszy;
- Spotkanie zapoznawcze dla wolontariuszy i seniorów.

8. Rozpoczęcie regularnych przejazdów:

- Stały kontakt z seniorami i wolontariuszami;
- Kontakt z dyrekcją ośrodka;
- Kontakt z innymi partnerami projektu;
- Serwis rikszy;
- Kontrola finansów.

OŚRODEK DLA SENIORÓW

Wybór ośrodka

Projekt "Rowerzyści dla Seniorów" w Poznaniu skupił się w pierwszej kolejności na współpracy z lokalnym domem pomocy społecznej. Jest to miejsce, w którym seniorzy mieszkają przez całą dobę. Często trafiają tam osoby samotne, chore, wymagające stałej opieki. Właśnie dla tej grupy kontakt z wolontariuszami i wyjście z czterech ścian są szczególnie istotne.

Wybór jednego ośrodka na start ma również duże znaczenie ze względów logistycznych: przede wszystkim dostępność rikszy w jednym miejscu bez czasochłonnych dojazdów i kłopotów z przekazywaniem między wolontariuszami. Łatwiej jest ponadto ustalić stały zestaw bezpiecznych i atrakcyjnych tras.

Oprócz domów pomocy społecznej projekt w podobnej formule można realizować w:

- Domach spokojnej starości i placówkach pokrewnych;
- Dziennych domach pobytu dla seniorów;
- Klubach seniora;
- Uniwersytetach trzeciego wieku.

Wybierając ośrodek, warto wziąć pod uwagę:

- Warunki terenowe (ukształtowanie terenu, stan dróg, bezpieczeństwo);
- Nastawienie dyrekcji;
- Nastawienie seniorów;
- Warunki do przechowywania rikszy;
- Bliskość dużych osiedli, na których mogą mieszkać wolontariusze;
- Bliskość miejsca zamieszkania/pracy koordynatora projektu.

Nawiązanie współpracy z ośrodkiem

Dyrekcja ośrodka ma ogromny wpływ na to, jak i czy w ogóle projekt może być realizowany. Wstępne warunki współpracy z ośrodkiem należy ustalić jeszcze przed podjęciem innych działań w projekcie, aby uniknąć niespodzianek.

Na jakie kwestie warto zwrócić uwagę podczas rozmów z dyrekcją:

- Nastawienie dyrekcji do inicjatywy;
- Możliwości wstępu wolontariuszy na teren ośrodka;
- Gotowość wsparcia przez kadrę ośrodka;
- Oczekiwania w zakresie kontaktu koordynatora z dyrekcją;
- Zgoda na nieodpłatne przechowywanie rikszy na terenie ośrodka.

Wstępne ustalenia przed pozyskaniem środków na realizację projektu najlepiej potwierdzić przez podpisanie listu intencyjnego. Po pozyskaniu środków zalecamy podpisanie umowy szczegółowo określającej zakres współpracy i zobowiązania partnerów. Na kolejnych stronach znajduje się propozycja treści takiej umowy.

Utrzymywanie współpracy z ośrodkiem

Warto dbać o kontakt z dyrekcją podczas całego procesu realizacji projektu i regularnie informować o postępach (np. w formie comiesięcznych wiadomości). Posłuży to budowaniu relacji i buduje zaufanie, które może się okazać niezbędne w razie problemów.

Gdy będzie się zbliżać koniec okresu współpracy przewidzianego we wstępnej umowie, warto przygotować podsumowanie projektu, spotkać się ponownie z dyrekcją i podpisać kolejną umowę.

UMOWA - POROZUMIENIE

W dniu..... w [nazwa miejscowości], pomiędzy [nazwa organizacji] z siedzibą w [nazwa miejscowości], reprezentowanym przez,

zwanym w dalszej części Realizatorem, a

[nazwa ośrodka dla seniorów] z siedzibą w [nazwa miejscowości], reprezentowanym przez

.....,

zwanym w dalszej części Partnerem,

została zawarte porozumienie następującej treści:

1. Realizator i Partner zawierają porozumienie o współpracy przy realizacji projektu „Rowerzyści dla Seniorów” na terenie [nazwa miejscowości].

2. Realizator zobowiązuje się wykonać w ramach porozumienia następujące świadczenia:

- a) Bieżąca realizacja projektu, kontakt z Partnerem i informowanie o przebiegu projektu;
- b) Rekrutacja wolontariuszy potrafiących nawiązać bliższy kontakt z seniorami i gotowych do aktywności. Merytoryczne przygotowanie wolontariuszy przed przejazdami przez realizację szkolenia i udostępnienie poradnika, bieżąca edukacja wolontariuszy;
- c) Dbanie o dobry stan rikszy elektrycznej i jej odpowiednie wyposażenie;
- d) Nadzór nad przejazdami wolontariuszy z seniorami, organizacja kalendarza przejazdów;
- e) Dbanie o bezpieczeństwo w ośrodku w zakresie realizowanych działań;
- f) Informowanie o zdarzeniach w trakcie przejazdów.

3. Realizator zobowiązuje się do zachowania w tajemnicy wszelkich poufnych informacji w zakresie wykonywanego porozumienia, a zwłaszcza informacji związanych z sytuacją socjalną i zdrowotną osób, na rzecz których świadczona jest pomoc w ramach projektu.

4. Partner zobowiązuje się wykonać w ramach porozumienia następujące świadczenia:

- a) Umożliwienie przechowywania rikszy na terenie [nazwa ośrodka] i bezpiecznego wyjazdu z ośrodka;
- b) Umożliwienie bieżącego kontaktu z seniorami z ośrodka, wsparcie w kontakcie;
- c) Wsparcie w pozyskiwaniu niezbędnej dokumentacji projektowej.

5. Rozpoczęcie wykonania świadczeń strony ustalają na dzień [data rozpoczęcia projektu], a zakończenie do dnia [data zakończenia projektu w pierwszym etapie].
6. Strony zgodnie ustalają, że porozumienie niniejsze ma charakter bezpłatny.
7. Porozumienie może być wypowiedziane przez każdą ze stron w terminie 30 dni.
8. Porozumienie sporządzono w dwóch jednobrzmiących egzemplarzach, po jednym dla każdej ze stron.

REALIZATOR

PARTNER

RIKSZA

Wybór producenta

Podstawowy koszt projektu "Rowerzyści dla Seniorów" stanowi zakup rikszy. W chwili obecnej jest to produkt niszowy, co znacząco wpływa na cenę. Można liczyć, że z czasem, wraz ze wzrostem liczby zamówień, będzie się ona obniżała.

Wzorcowa riksza duńska kosztuje ok. 40 000 zł. Są to środki znacząco przekraczające możliwości większości organizacji. Z drugiej strony ze względu na wysokie ryzyko niskiej jakości materiałów, nie rekomendujemy kupowania niesprawdzonych pojazdów spoza Europy.

Pośrednim rozwiązaniem jest kontakt z producentami z Polski i krajów sąsiednich. W większości można ich łatwo wyszukać w Internecie. Wystarczy się z nimi skontaktować telefonicznie i mailowo, przedstawiając specyfikację produktu. Warto pamiętać, żeby się przypomnieć, jeśli wiadomość pozostanie bez odpowiedzi.

Analizując odpowiedzi, warto zwrócić uwagę na:

- Gotowość do przygotowania rikszy zgodnie ze specyfikacją;
- Cenę rikszy;
- Poziom zaangażowania w projekt;
- Czas realizacji.

Czym powinna się charakteryzować riksza?

Riksza powinna mieć kanapę z przodu, tak, żeby seniorzy mieli najlepszy widok i żeby łatwo można było prowadzić z nimi rozmowy podczas przejazdów. Zdecydowanie rekomendujemy również uwzględnienie wspomagania elektrycznego. O ile początkowo nie brakuje osób, które deklarują gotowość jazdy bez wspomagania, to jednak jest to bardziej wyczerpujące i ogranicza możliwości.

Istotną decyzją jest wybór między dwoma wariantami:

1. Rower

Riksza o szerokości do 90 cm, wyposażona w pomocniczy napęd elektryczny zasilany prądem o napięciu nie wyższym niż 48 V o znamionowej mocy ciągłej nie większej niż 250 W, którego moc wyjściowa zmniejsza się stopniowo i spada do zera po przekroczeniu prędkości 25 km/h

- Może jeździć po drogach dla rowerów;
- Zajmuje mniej miejsca;
- Lepsza w miejscach, gdzie istnieją atrakcyjne ciągi rowerowe;
- Jest tańsza w utrzymaniu;
- W praktyce obsługiwać ją będą w stanie tylko silne fizycznie osoby, które regularnie jeżdżą na rowerach;
- Wspomaganie może nie działać stabilnie;
- Na rikszy wygodnie usiądzie tylko jeden senior (lub dwie drobne osoby w przypadku krótkich przejazdów).

2. Motorower

Riksza o szerokości powyżej 90 cm, wyposażona w silnik elektryczny o mocy nie większej niż 4 kW, którego konstrukcja ogranicza prędkość jazdy do 45 km/h

- Na przejazdy można zapraszać seniorów parami;
- Riksze mogą obsługiwać osoby o przeciętnej sile fizycznej;
- Lepsza w miejscach, gdzie nie ma wydzielonej infrastruktury rowerowej, ale ruch jest uspokojony;
- Nie może się poruszać po drogach dla rowerów, należy jeździć zawsze jezdnią;
- Jest droższa w utrzymaniu;
- Zajmuje więcej miejsca.

Proponowana specyfikacja rikszy

1. Szerokość całkowita: 90 cm lub 120 cm;
2. Silnik elektryczny z panelem sterującym na kierownicy
 - w przypadku wariantu 1 rikszy: pomocniczy napęd elektryczny zasilany prądem o napięciu nie wyższym niż 48 V o znamionowej mocy ciągłej nie większej niż 250 W, którego moc wyjściowa zmniejsza się stopniowo i spada do zera po przekroczeniu prędkości 25 km/h;
 - w przypadku wariantu 2: silnik elektryczny o mocy nie większej niż 4 kW, którego konstrukcja ogranicza prędkość jazdy do 45 km/h;
3. Dwa niezależne sposoby hamowania (np. hamulce hydrauliczne i dynamo);
4. Kanapa z przodu rikszy przystosowana do przewozu dwóch osób, z materiału odpornego na deszcz;
5. Biodrowy pas bezpieczeństwa dla pasażerów na kanapie;
6. Ręcznie wysuwane stabilizatory, które uniemożliwiają przechył rikszy przy wsiadaniu;
7. Podest na nogi dla osób siedzących na kanapie;
8. Bagażnik pod kanapą, otwierany od strony kierującego rikszą;
9. Koła mocowane jednostronnie w celu ułatwienia serwisu;
10. Lusterko wsteczne;
11. Oświetlenie przednie i tylne;
12. Dzwonek;
13. Ciemna kolorystyka, minimalizująca widoczność zużycia z czasem;
14. Opcjonalnie: rozkładana osłona nad kanapą na deszcz.

FINANSE

Co należy uwzględnić w budżecie projektu?

Główne koszty:

- Zakup rikszy;
- Serwis rikszy (kontrole okresowe, bieżące naprawy);
- Ubezpieczenie OC dla organizacji i NNW dla seniorów;
- Wynagrodzenie dla koordynatora odwiedzającego regularnie seniorów;
- Wynagrodzenie dla osoby doglądającej riksę i wspierającej koordynatora.

Pozostałe koszty:

- Poczęstunki na spotkania z seniorami i wolontariuszami;
- Woda na przejazdy w lecie;
- Organizacja szkoleń dla wolontariuszy;
- Łańcuch zabezpieczający na szyfr (brak konieczności przekazywania klucza);
- Ciepły koc dla seniorów;
- Peleryna przeciwdeszczowa dla wolontariuszy;
- Apteczka;
- Płyn do dezynfekcji i chusteczki;
- (Do)finansowanie wspólnych wyjść seniorów i wolontariuszy do kawiarni;
- Materiały na spotkania z seniorami;
- Wydruk materiałów dla wolontariuszy.

Koszty uwzględniają wynagrodzenie dla koordynatora, którego regularna praca związana z umawianiem przejazdów, rozmowami z seniorami i wolontariuszami, doglądaniem formalności i działań towarzyszących, jest niezbędna przy większej liczbie wolontariuszy,

a w dodatku czasochłonna. Można te obciążenia ograniczyć, ale będzie się to wiązać z większym zaangażowaniem wolontariuszy lub kadry ośrodka dla seniorów.

Skąd pozyskać środki?

Środki publiczne

Istnieją programy finansowania działań wspierających osoby starsze i zależne, zarówno na poziomie rządowym, jak i lokalnym. Informacji o programach krajowych i unijnych najlepiej szukać na stronie Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.

Na poziomie bardziej lokalnym można sprawdzić strony lub osobiście zgłosić się do ośrodka polityki społecznej. Granty przyznają również samorzady lokalne. Aby dowiedzieć się o dostępnych możliwościach, najlepiej skierować się do wydziału urzędu, który zajmuje się sprawami społecznymi.

Lokalny samorząd może też wpisać bezpośrednio do swojego budżetu punkt dotyczący wprowadzenia projektu rikszy dla seniorów. W takim celu najlepiej skontaktować się z przedstawicielami władz, np.: prezydentem, burmistrzem, szefem wiodącego klubu w radzie.

Jeśli lokalnie organizowane są głosowania w budżecie partycypacyjnym, to może być dobry sposób, żeby nie tylko pozyskać finansowanie, ale od razu również popularność inicjatywy i potencjalnych wolontariuszy.

Środki prywatne

Największej szansy sfinansowania przedsięwzięcia można upatrywać w projektach grantowych korporacyjnych fundacji. Warto rozejrzeć się zwłaszcza za takimi, które oferują wsparcie inicjatyw lokalnych, międzypokoleniowych lub nakierowanych na seniorów.

Niezależnie od tego można zgłosić się również do dużych, lokalnych przedsiębiorców, którzy mogą wesprzeć projekt w ramach swoich działań CSR-owych. Koszty można ograniczyć przez barterową współpracę z mniejszymi podmiotami: sklepami i serwisami rowerowymi czy kawiarniami. Warto pamiętać, że dla takich podmiotów istotne będzie często wyeksponowanie ich nazwy, np. w mediach społecznościowych, na stronie internetowej projektu czy na samej rikszy.

Kolejną możliwością jest zebranie funduszy w ramach crowdfundingu w Internecie i podczas lokalnych wydarzeń. Działanie angażuje miejscową społeczność i sprzyja promocji projektu. Może ułatwić pozyskanie środków innymi wspomnianymi wyżej kanałami.

Projekt "Rowerzyści dla Seniorów" może być również wdrażany jako własna inicjatywa prywatnych domów spokojnej starości, które dysponują dodatkowymi środkami na rozwiązania podnoszące jakość życia mieszkańców. W przypadku domów pomocy społecznej, w których mieszkają biedniejsze osoby, nie można na to liczyć.

PRZEJAZDY

Jak opracować trasy przejazdów?

Należy być świadomym, że riksza nie jest pojazdem, którym można poruszać się w pełni swobodnie po drogach. Przed rozpoczęciem przejazdów z seniorami należy przetestować wszystkie możliwe trasy. Rekomendujemy, żeby trasy opracowywała doświadczona osoba i żeby wolontariusze zawsze testowali je sami, zanim pojadą z seniorami.

Projekt najlepiej wdrażać stopniowo. Najpierw zaprosić seniorów na krótkie, pokazowe przejazdy po terenie ośrodka, w którym mieszkają, lub w jego bezpośrednim sąsiedztwie. Pierwsze indywidualne przejazdy również powinny być krótkie, kilkunastominutowe. Chodzi o to, żeby seniorzy i wolontariusze się ze sobą oswajali, uczyli, jak przygotowywać do przejazdów, na co zwracać uwagę w ich trakcie, ale również o to, żeby pozostawał po tych przejazdach niedosyt.

Trasy powinny być więc zróżnicowane, chociaż kluczem jest przede wszystkim rekreacja, relaks w drodze. W zależności od lokalnych warunków, najlepiej wyznaczyć trasy do parków, wzdłuż rzek, jezior, ale również w historyczne zakątki i inne atrakcyjne miejsca. Można założyć, że z czasem liczba możliwych tras i ich wariantów będzie się rozszerzała, a seniorzy mogą prosić o zabranie ich w rodzinne okolice czy na cmentarze.

Poczucie bezpieczeństwa seniora i przyjemność z przejazdu mają znacznie większe znaczenie niż bezpośredniość dojazdu, dlatego co do zasady należy unikać ruchliwych, głośnych ulic. Najlepiej wykorzystywać siatkę istniejących dróg dla rowerów (jeśli riksza jest rowerem) oraz strefy uspokojonego ruchu.

Czego należy unikać przy wyznaczaniu tras:

- Drogi o nawierzchni gruntowej lub pokryte nierównym brukiem lub kostką;
- Drogi wielopasmowe;

- Miejsca, w których konieczne jest pokonywanie wysokich krawężników;
- Drogi o dużym nachyleniu;
- Drogi z niemożliwymi do omięcia progami zwalniającymi.

Typowe trasy powinny liczyć od 3 km do 10 km długości.

Trasy można opracowywać równoległe z prowadzeniem rekrutacji do projektu. Riksza wzbudza zawsze duże zainteresowanie i testowe przejazdy mogą być dobrą okazją do opowiedzenia o projekcie i nawiązania kontaktów z zainteresowanymi osobami.

Udostępnianie tras

W Poznaniu opracowane trasy zostały udostępnione wolontariuszom w formie mapy w serwisie Google Maps. Oprócz samych tras oznaczono miejsca wymagające szczególnej ostrożności lub niebezpieczne dla rikszy (w razie konieczności objazdów), ciekawe atrakcje w pobliżu i, co też ważne, bezpłatne toalety. Takie rozwiązanie jest najkorzystniejsze ze względu na łatwość nanoszenia korekt (również przez samych wolontariuszy) czy dostępność mapy z wielu urządzeń.

Z kolei seniorzy mogą korzystać z katalogu tras "Riksza po Poznaniu", który ma formę albumu z estetycznymi zdjęciami i opisami zachęcającymi do odwiedzin proponowanych miejsc. Ma to im stwarzać możliwość decydowania o kierunku przejazdów i czerpania z nich większej przyjemności. Taki katalog można wykorzystywać jedynie, gdy wolontariusze mają sprawdzone wszystkie opisane w nim trasy.

Ustalanie terminów przejazdów

Optymalnym rozwiązaniem z perspektywy projektu byłoby ustalenie stałych terminów, w których wolontariusze jeżdżą z tymi samymi seniorami (raz na tydzień lub dwa tygodnie) i do tego typu formuły należy dążyć, aby ograniczyć obciążenie koordynatora. W praktyce szansa takiej organizacji pracy na początku jest niewielka i konieczne jest cotygodniowe umawianie przejazdów. W jaki sposób to robić?

- Raz w tygodniu wolontariusze wysyłają koordynatorowi informację o swojej dostępności na kolejny tydzień (SMS, media społecznościowe lub kalendarz Google);
- Koordynator przyjeżdża do ośrodka dla seniorów, spotyka się z seniorami i ustala terminy, które im odpowiadają;
- Koordynator niezwłocznie potwierdza wolontariuszom zarezerwowane terminy, zwalniając pozostałe.

Należy być świadomym, że wiele przejazdów jest odwoływanych, ze względu na stan zdrowia seniorów, pogodę, ale czasem nawet zapomnienie. Osoby gotowe na spontaniczne wspólne przejazdy stanowią zdecydowaną mniejszość. Warto przygotować wolontariuszy na taką ewentualność. Seniorzy zazwyczaj, nawet gdy nie czują się na siłach, żeby opuścić ośrodek, chętni są, żeby porozmawiać z wolontariuszami.

Z drugiej strony brak uprzedzenia o odwołaniu spotkania ze strony wolontariuszy jest niedopuszczalny. Dla seniorów jest to za każdym razem ważne wydarzenie i potrafią przygotowywać się do niego nawet cały dzień.

Jeśli wolontariuszowi zmieniają się nagle plany, preferowanym rozwiązaniem jest zastępstwo innej osoby. Gdy okazuje się ono niemożliwe, najlepiej, żeby wolontariusz sam pojechał do seniora, porozmawiał z nim i np. zaproponował inny termin. Inne rozwiązania zależą od lokalnych warunków (np. posiadanie telefonów przez seniorów, możliwość pośrednictwa osób z kadry ośrodka, dostępność czasowa koordynatora).

WOLONTARIUSZE

Nabór wolontariuszy

Już na etapie koncepcji projektu warto zacząć zbierać kontakty do potencjalnych wolontariuszy. Po pierwszej fali zainteresowania liczba stałych wolontariuszy stopnieje i kolejne nabory będą miały znacznie mniejsze zasięgi. Szansa na szeroki odzew jest jednorazowa, dlatego pierwsza rekrutacja musi być naprawdę dobrze zorganizowana. Wolontariuszy należy szukać wśród osób pasjonujących się jazdą na rowerze, które chciałyby połączyć swoją pasję z pomaganiem. Powinny być to wyłącznie osoby pełnoletnie.

Jakimi kanałami prowadzić rekrutację:

- Przez media społecznościowe i stronę internetową projektu;
- Podczas wystąpień związanych z przedstawianiem projektu w mediach tradycyjnych;
- Podczas lokalnych wydarzeń (festyny, pikniki, przejazdy i rajdy rowerowe);
- Zostawiając informacje w sklepach i serwisach rowerowych;
- Przez centra organizacji pozarządowych i organizacje parasolowe;
- Przez organizacje studenckie, koła naukowe, kontakt ze studentami kierunków związanych z opieką zdrowotną lub sportem;
- Przez wykorzystywanie własnej sieci kontaktów i kontaktów wolontariuszy.

Rekomendujemy przygotowanie strony internetowej z kilkoma informacjami dla osób zainteresowanych projektem oraz prostym formularzem rekrutacyjnym. Równocześnie warto uwzględnić możliwość kontaktu telefonicznego dla osób, które rzadziej obsługują Internet, a byłyby chętne się zaangażować.

Jakie informacje warto udostępnić na stronie rekrutacyjnej dla wolontariuszy:

- Krótki opis projektu;

- Co zapewnia wolontariuszom organizator (sprzęt, szkolenie, wsparcie koordynatora, ubezpieczenie);
- Czego oczekuje się od wolontariuszy (otwartość na seniorów i zrozumienie dla ich potrzeb, odpowiedzialność, gotowość zaangażowania w dłuższej perspektywie);
- Kontakt do koordynatora.

Jakie pola powinny się znaleźć w formularzu rekrutacyjnym dla wolontariuszy:

- Imię i nazwisko;
- Telefon;
- Adres mailowy;
- Pytanie o motywację;
- Pytanie o dostępność czasową;
- Zgoda na przetwarzanie danych osobowych.

Projekt "Rowerzyści dla Seniorów" w bardzo dużej mierze opiera się na relacjach między ludźmi. To więzi zapewniają zaangażowanie przez długi czas, gotowość wzajemnej pomocy, rozwiązywanie problemów. Nie można poprzestać na zaproszeniu osób, które uzupełnią formularz, na szkolenie. Najlepiej z każdą z nich się wcześniej indywidualnie spotkać i poznać.

Obok budowania relacji takie spotkania mają na celu selekcję kandydatów pod kątem:

- Potwierdzenia gotowości zaangażowania w projekt (a nie wyłącznie chęci przejechania się riksą i zrobienia sobie zdjęć);
- Sprawdzenia otwartości na seniorów, zrozumienia dla ludzkich słabości, humorów, potrzeb zdrowotnych;
- Sprawdzenia ich doświadczenia w zakresie pracy z seniorami w celu lepszego przygotowania programu szkolenia;
- Możliwości psychicznych i fizycznych pod kątem udziału w projekcie.

Bezwzględna zasada powinno stanowić zapewnienie bezpieczeństwa i komfortu psychicznego seniorom. Z tego względu nie każda zainteresowana wolontariatem osoba może być dopuszczona do udziału w projekcie. Należy tutaj jednak rozdzielić te podstawowe wartości od zwykłej uznaniowości i preferencji koordynatora. Odpowiednie połączenie wolontariuszy

i seniorów o różnych typach osobowości sprawi, że projekt będzie żył i spełni najlepiej potrzeby obu grup.

Porozumienie o wolontariacie i ubezpieczenie

Z osobami, które pozytywnie przejdą etap rekrutacji, należy podpisać umowę - porozumienie o wolontariacie. Należy zrobić to zanim pozwoli się wolontariuszom pierwszy raz pojechać riksą (np. na początku szkolenia).

Umowa ma służyć jednoznaczному ustaleniu zasad udziału w projekcie, ale jej funkcją jest również zapewnienie ubezpieczenia wolontariuszom.

W zakresie następstw nieszczęśliwych wypadków ewentualne koszty ubezpieczenia spoczywają na państwie, o ile umowa jest podpisana na okres powyżej 30 dni. Z tego tytułu w razie wypadku wolontariuszowi będzie przysługiwała renta (w razie orzeczenia o niezdolności do pracy), jednorazowe odszkodowanie lub świadczenie opieki zdrowotnej w zakresie skutków wypadku.

Niezależnie od tego należy jednak wykupić ubezpieczenie w firmie ubezpieczeniowej uwzględniające OC organizacji (odpowiedzialność cywilną) oraz NNW (następstwa nieszczęśliwych wypadków) dla seniorów uczestniczących w projekcie. Najlepiej wykupić takie ubezpieczenie od razu na cały rok. Jego koszt może wynieść kilkaset złotych.

Na kolejnych stronach znajduje się propozycja treści porozumienia o wolontariacie.

POROZUMIENIE O WOLONTARIACIE

Zawarte w dniu w [nazwa miejscowości], pomiędzy:

[nazwa organizacji]

z siedzibą w [pełny adres organizacji], wpisany do KRS pod numerem: [nr KRS],

NIP: [NIP organizacji], Regon: [REGON organizacji], reprezentowanym przez [osoba/-y
uprawniona/-e do reprezentacji]

zwanym w treści umowy *Korzystającym*

a

.....

(imię i nazwisko)

.....

(adres zamieszkania)

legitymującym(a) się dowodem osobistym nr,

PESEL,

zwanym w treści umowy *Wolontariuszem*.

Preambuła

Korzystający oświadcza, że jest podmiotem uprawnionym do korzystania ze świadczeń wolontariuszy zgodnie z art. 42 ust. 1 *Ustawy o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie* z dnia 24 kwietnia 2003 r. (t. j. Dz. U 2018 r. poz. 450).

Wolontariusz oświadcza, że jest świadomy zakresu świadczeń powierzonych do wykonania niniejszym porozumieniem.

Mając na względzie ideę wolontariatu, u podstaw której stoi dobrowolne, bezpłatne wykonywanie czynności, a także biorąc pod uwagę charytatywny, pomocniczy i uzupełniający

charakter wykonywanych przez wolontariuszy świadczeń, strony porozumienia uzgadniają, co następuje:

§ 1

1. Korzystający i Wolontariusz zawierają porozumienie o współpracy, której celem jest uczestnictwo w realizacji projektu "Rowerzyści dla Seniorów" na terenie [nazwa miejscowości].

2. Korzystający powierza wykonanie Wolontariuszowi, a Wolontariusz dobrowolnie podejmuje się wykonania na rzecz Korzystającego w ramach porozumienia następujących prac:

- a) uczestnictwo w szkoleniu przygotowującym do udziału w projekcie oraz ćwiczenie nauki jazdy rikszą;
- b) przewożenie rikszą seniorów i osób z niepełnosprawnościami na warunkach określonych przez Korzystającego ze szczególną dbałością o komfort i bezpieczeństwo przewożonych osób;
- c) uczestnictwo w spotkaniach dla wolontariuszy i kontakt z opiekunami w projekcie;
- d) dbałość o udostępniony w ramach projektu sprzęt i obiekty;
- e) uzupełnienie niezbędnej dokumentacji projektowej wskazanej przez Korzystającego;
- f) udział w realizacji innych działań przewidzianych w ramach projektu „Rowerzyści dla Seniorów”.

§ 2

1. Miejscem wykonywania czynności będzie: [nazwa miejscowości lub powiatu].

2. Rozpoczęcie wykonywania prac Strony ustalają na dzień, a zakończenie

3. Porozumienie o wolontariacie Strony zawierają na czas określony w ust 2.

§ 3

1. Z uwagi na charakter i idee wolontariatu, Wolontariusz jest zobowiązany wykonywać uzgodnione czynności osobiście.

2. Strony zgodnie ustalają, że porozumienie niniejsze obejmuje pracę o charakterze wolontariackim, która ma charakter bezpłatny.

§ 4

1. Korzystający ma obowiązek pokrywania uzgodnionych kosztów ponoszonych przez Wolontariusza związanych z wykonywaniem świadczeń na rzecz Korzystającego.
2. Z uwagi na to, że niniejsze porozumienie jest zawarte na okres dłuższy niż 30 dni, Wolontariusz objęty zostaje ubezpieczeniem z tytułu nieszczęśliwych wypadków w mocy powszechnie obowiązującego prawa, a Korzystający nie ma obowiązku wykupienia ubezpieczenia NW dla Wolontariusza.

§ 5

1. Wolontariusz zobowiązuje się do zachowania w tajemnicy wszelkich informacji w zakresie wykonywanego porozumienia, a stanowiących tajemnicę Korzystającego.
2. Wolontariusz zobowiązany jest do regularnego informowania Korzystającego o etapach wykonywania pracy wolontariackiej.

§ 6

1. Każda ze Stron może rozwiązać niniejszą umowę w trybie natychmiastowym.
2. Porozumienie może być rozwiązane przez każdą ze Stron bez wypowiedzenia z ważnych przyczyn.
3. Za ważne przyczyny Strony uznają w szczególności niewywiązywania się jednej ze Stron z obowiązków wynikających z niniejszego Porozumienia.

§ 7

Wolontariusz może domagać się wydania przez Korzystającego pisemnego zaświadczenia o wykonaniu świadczeń przez Wolontariusza. Zaświadczenie to powinno zawierać informacje o zakresie wykonywanych świadczeń.

§ 8

W sprawach nieuregulowanych przepisami Ustawy o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie lub niniejszym Porozumieniem zastosowanie ma Kodeks cywilny.

§ 9

Wszelkie zmiany Porozumienia będą dokonywane w formie pisemnej w postaci aneksu pod rygorem nieważności.

§ 10

Spory wynikłe ze stosowania umowy rozstrzyga Sąd powszechny właściwy według siedziby Korzystającego.

§ 11

Porozumienie sporządzono w dwóch jednobrzmiących egzemplarzach, po jednym dla każdej ze stron.

KORZYSTAJĄCY

WOLONTARIUSZ

Szkolenie wolontariuszy

Wolontariuszy należy odpowiednio przygotować do pracy z seniorami i obsługi rikszy. Najważniejszym elementem tego przygotowania jest wstępne szkolenie.

Propozycja programu szkolenia wstępnego:

- Sesja zapoznawcza;
- Wprowadzenie do projektu;
- Podpisanie umów z wolontariuszami;
- Prezentacja rikszy;
- Testowe przejazdy;
- Omówienie potrzeb i sytuacji seniorów;
- Omówienie zasad współpracy z ośrodkiem dla seniorów;
- Omówienie kwestii organizacyjnych;
- Pierwsza pomoc dla seniorów.

Szkolenie powinno zamknąć się w ok. 3 godzinach, w tym na część dotyczącą pierwszej pomocy najlepiej zarezerwować 1 godzinę. Ponieważ trudno jest zebrać wolontariuszy w jednym czasie, można zasadniczą część szkolenia prowadzić w małych grupach w osobnych terminach, a dopiero naukę pierwszej pomocy wspólnie w jednym terminie ustalonym z większym wyprzedzeniem.

Bezpośrednio po odbyciu szkolenia wolontariusze nie powinni jeszcze rozpoczynać przejazdów z seniorami. Każdy powinien przejechać co najmniej kilkanaście kilometrów, żeby oswoić się ze sposobem działania rikszy i poznać dostępne trasy. Praktyka pokazuje, że od tej zasady nie powinno być wyjątków.

Tydzień po szkoleniu można zorganizować spotkanie zapoznawcze seniorów i wolontariuszy, podczas którego seniorzy byliby zaproszeni na krótkie przejazdy po terenie ośrodka lub w jego bezpośrednim sąsiedztwie.

Warto uprzedzić uczestników wydarzeń, że zarówno część szkolenia związana z prezentacją i testowaniem rikszy, jak i pierwsze wspólne spotkanie seniorów i wolontariuszy mogą się odbyć tylko przy dobrych warunkach pogodowych i przy świetle dziennym.

Poradnik dla wolontariuszy

Polecamy udostępnienie wolontariuszom po szkoleniu przygotowanego specjalnie dla nich osobnego poradnika, w którym wyjaśnione zostały następujące kwestie:

- Rola wolontariusza;
- Komunikacja z osobami starszymi;
- Komunikacja z pracownikami ośrodka dla seniorów;
- Zasady poruszania się rikszą;
- Zagrożenia dla zdrowia seniora i pierwsza pomoc;
- Przygotowanie do przejazdu krok po kroku.

Polecamy wydrukowanie poradnika i oddanie go wolontariuszom w formie zbindowanej. Poradnik można uzupełnić o własne treści, np. z przedstawieniem organizatora i ośrodka, w którym wolontariusze mają działać.

Animacja grupy wolontariuszy

Aby budować wśród wolontariuszy poczucie wspólnoty, satysfakcji z zaangażowania czy gotowość współpracy, po stronie koordynatora leży odpowiednia animacja grupy i stały kontakt ze wszystkimi aktywnymi osobami.

Proponowane formy animacji:

- Prowadzenie wewnętrznej grupy dla wolontariuszy w mediach społecznościowych, zachęcanie do wymiany informacji, udostępnianie ciekawych materiałów, podsumowań osiągnięć w projekcie;
- Spotkania w gronie wolontariuszy co dwa miesiące (np. w kawiarni, na pikniku, w ośrodku dla seniorów, na sesji gier planszowych);
- Wyszukiwanie i udostępnianie wydarzeń pokrewnych, np. przejazdów rowerowych, w których może wziąć udział riksza, pikników organizacji pozarządowych, spacerów z przewodnikiem po miejscach, w które wolontariusze jeżdżą z seniorami;
- Dzielenie się zadaniami w projekcie z wolontariuszami, np. w zakresie współpracy z lokalnymi przedsiębiorcami, wystąpień w mediach, opieki nad rikszą.

Koordinator powinien pozostawać w stałym kontakcie z wolontariuszami i być dla nich wsparciem w procesie budowania relacji z seniorami. Podczas rozmów ważne jest wysłuchiwanie ich odczuć i wyrażanych potrzeb, ale również odpowiednie przekazywanie feedbacku od seniorów.

SENIORZY

Potrzeby seniorów

Problemem, na który odpowiada projekt "Rowerzyści dla Seniorów", jest symboliczne zamknięcie w czterech ścianach seniorów, którzy nie mogą już samodzielnie funkcjonować. To zamknięcie w małym świecie, schematyczność codzienności, kontakt z cały czas tymi samymi ludźmi, tęsknota za odkrywaniem piękna świata. Inicjatywa daje szansę doświadczyć czegoś nowego w bezpiecznych warunkach, zapewnia kontakt z drugim człowiekiem, osobą przeżywającą na bieżąco rzeczywistość, autentycznie zainteresowaną seniorem i traktującą go wyjątkowo. Równocześnie pozwala na ponowne odkrywanie świata zewnętrznego: żyjącego i zmieniającego się miasta czy nieodmiennie fascynującej przyrody.

Podczas wspólnych przejażdżek rowerową rikszą, gdzie na kanapie z przodu siadają seniorzy, a z tyłu na siodełku rowerowi wolontariusze, budują się między nimi wyjątkowe więzi. Seniorzy mogą dzielić się wspomnieniami, emocjami, przemyśleniami, a z drugiej strony poznawać perspektywę i życie młodych wolontariuszy.

Projekt nie może się kończyć na przejazdach i przypadkowych kontaktach. Kluczowe są trwałe relacje, wzajemne zainteresowanie i zaangażowanie. Riksza daje szansę wspólnych doświadczeń i przyjemności odkrywania.

W praktyce dla osiągnięcia celów wyższego rzędu należy zadbać o spełnianie podstawowych potrzeb:

- Szacunek dla seniora i akceptacja jego nastrojów oraz trudności zdrowotnych, które mogą ograniczać możliwość udziału w przejazdach;
- Wiarygodność: gotowość do stałego kontaktu, nieodwoływanie spotkań, punktualność;
- Dbanie o bezpieczeństwo podczas przejazdów, przygotowanie do zapewnienia pierwszej pomocy.

Zbieranie opinii seniorów

Już na etapie przygotowania do wdrożenia projektu należy upewnić się co do zainteresowania seniorów korzystaniem z rikszy. Rekomendujemy organizację spotkania rozpoznawczego z seniorami, podczas którego będą się mogli zapoznać z pomysłem i opowiedzieć o swoich oczekiwaniach, nadziejach i ograniczeniach.

Podczas spotkania warto się dowiedzieć:

- Jakie seniorzy mają możliwości opuszczania ośrodka;
- Jakie miejsca chcieliby odwiedzać w pierwszej kolejności;
- Jakie mają preferencje godzinowe w zakresie spotkań z wolontariuszami;
- Jakie seniorzy mają oczekiwania i obawy względem udziału w projekcie.

Opinie wśród seniorów należy jednak również zbierać na bieżąco w trakcie trwania projektu.

O co warto ich pytać:

- Jak im się współpracuje z wolontariuszami: z czego są zadowoleni, co ich martwi;
- Jak są zadowoleni z rikszy: czy jest wygodna, czy jest coś, co mogłoby poprawić ich komfort;
- Jak oceniają przygotowane trasy: czy są atrakcyjne, bezpieczne, czy prowadzą w miejsca, które ich interesują;
- Jak oceniają organizację projektu: sposób umawiania przejazdów, zapewnienie wsparcia przez koordynatora.

Udział seniorów w projekcie

Warunki udziału poszczególnych seniorów w projekcie należy ustalić z dyrekcją ośrodka, z którym są związani. Może się okazać, że niektóre zainteresowane osoby nie mogą korzystać z przejazdów ze względu na zdrowie, zaniki pamięci czy stan psychiczny. Część z takich osób być może jednak mogłaby korzystać z przejazdów rikszą po samym terenie ośrodka.

Relacje seniorów i wolontariuszy

Relacje między seniorami i wolontariuszami będą się budowały stopniowo podczas kolejnych przejazdów. Po stronie koordynatora leży dobór osób, które najlepiej będą się ze sobą czuły.

Propozycje wspólnego spędzania czasu warto urozmaicać, docierając do kolejnych seniorów i budując szersze relacje w grupie.

Propozycje działań dodatkowych:

- Uczestnictwo wolontariuszy w innych wydarzeniach w ośrodku dla seniorów;
- Organizacja spotkań w ośrodku dla seniorów z poczęstunkiem, zdjęciami i rozmowami;
- Zapraszanie seniorów na wydarzenia poza ośrodkiem, np. przejazdy rowerowe, festyny osiedlowe;
- Wspólne sesje zdjęciowe;
- Wspólne oglądanie wydarzeń sportowych;
- Uruchomienie kolejnych inicjatyw, np. klubu miłośników książek czy ogródka społecznego;
- Bony do kawiarni na kawę lub herbatę w przerwach podczas przejazdów.

