



projekt współfinansuje
miasto stołeczne
Warszawa

Poradnik dobrych praktyk Korpusu Wolontariatu Akademii Liderów 60+ w latach 2022-2023



MATERIAŁY SZKOLENIOWE I KONFERENCYJNE

Zadanie finansowane ze środków Urzędu m.st. Warszawy



Akademia
Liderów 60+



Fundacja Ogólnopolskie Porozumienie Uniwersytetów Trzeciego Wieku

Zaprasza do udziału w nowej edycji projektu

Akademia Liderów 60+ 2021-2023

- Partnerów instytucjonalnych – organizacje senioralne
- kandydatów na liderów wolontariatu.

Szczegóły naboru, w tym regulaminy udziału partnerów i wolontariuszy na stronie www.fundacjaoputw.pl

Kreatywni wolontariusze, po odbyciu stosownego szkolenia, mogą otrzymać na sfinansowanie swoich autorskich projektów dotację w kwocie do 4000 zł na każdy projekt oraz doradztwo i pomoc logistyczną przez cały okres trwania projektu.

W programie m.in szkolenia, warsztaty, wizyty studyjne, seminarium wyjazdowe – targowisko pomysłów, śniadania czwartkowe.

Uczestnikom projektu oferujemy pomoce naukowe, doradztwo ekspertów, działalność Klubów Wolontariusza i catering w czasie szkoleń.

Kontakt i informacje:
biuro@fundacjaoputw.pl

Zapraszamy



Akademia Liderów 60+

2021-2023

Akademia Liderów 60+ to projekt zainicjowany przez Biuro Pomocy i Projektów Społecznych Urzędu Miasta st. Warszawy w roku 2017.

Od początku jego funkcjonowania realizowany jest cyklicznie w okresach trzyletnich przez Fundację Ogólnopolskie Porozumienie Uniwersytetów Trzeciego Wieku, przy udziale kilku partnerów, do których zaliczają się Uniwersytet Trzeciego Wieku Szkoły Głównej Handlowej, Oddział Rejonowy Warszawa - Targówek PZERI, Fundacja „Pora Na Seniora”, Fundacja „Czy Mogę Pomoc” i inne warszawskie organizacje senioralne, a autorem szczegółowych rozwiązań i form realizacji jest autorka i koordynatorka projektu Krystyna Lewkowicz.

Najogólniej mówiąc, ideą projektu Akademia Liderów 60+ jest inicjowanie i wspieranie indywidualnych inicjatyw społecznych aktywnych seniorów – wolontariuszy, szkolenie ich oraz finansowanie autorskich pomysłów przy wsparciu mentorów i ekspertów, jak również tworzenie **Korpusu Wolontariatu**, który promuje idee wolontariatu senioralnego, zachęca i szkoli kolejnych wolontariuszy.

Do Korpusu Wolontariatu pozyskiwane są kolejne „**twarze kampanii aktywności senioralnej**”, osoby powszechnie znane i lubiane, które swoją aktywnością zawodową i społeczną oraz kondycją psychofizyczną tworzą wzorce do naśladowania, a ich obecność w różnych aktywnościach projektu stanowi nobilitację i atrakcję dla beneficjentów.

W kolejnych edycjach Projektu realizowane są mikroprojekty:

- **nowe**, wymyślone przez pozyskanych, wyszkolonych w projekcie wolontariuszy i dotyczące nowych zagadnień,

- **kontynuowane** – którymi są projekty dotychczas realizowane, ale szczególnie cenne, ponadczasowe, warte cyklicznej realizacji, wzbogacone o nowe miejsca realizacji i dodatkowe formy, zgłoszone w toku realizacji poprzedniej edycji.

W każdej edycji poziom merytoryczny mikroprojektów jest coraz wyższy. Preferowany jest wolontariat menedżerski, ukierunkowany na najwyższe kwalifikacje zarządcze i organizacyjne ich autorów.

Do ciekawych a zarazem unikalnych form realizacji projektu należą:

Śniadania czwartkowe to spotkania autorów mikroprojektów z osobami kluczowymi i ekspertami, służące zawieraniu umów, rozliczaniu dokumentów kosztowych, uzgadnianiu terminów, wykładowców, realizatorów i innych bieżących spraw. Oceniane są przez beneficjentów bardzo wysoko, bowiem służą bezpośrednim, indywidualnym kontaktom autora z ekspertem - opiekunem oraz monitorowaniu postępu realizacji, rozwiązywaniu pojawiających się problemów, unikaniu ryzyka, wprowadzaniu rozwiązań zastępczych w przypadkach ograniczeń, np. sanitarnych itp.

Biuletyny dobrych praktyk służą promocji najciekawszych mikroprojektów i podsumowaniu wyników kolejnych jego edycji. Są to trwałe i obrazowe materiały szkoleniowe i promocyjne projektu.

Dają wiele satysfakcji autorom wyróżnionych mikroprojektów, służą promocji dobrych praktyk i wzorcowych aktywności aktywizujących seniorów.

Dystrybuowany jest w czasie imprez szkoleniowych i integracyjnych. Posiada też wersję elektroniczną.

Szkolenia poprzedzające zgłoszenie samodzielnego projektu i wybór do finansowania dostarczają zarówno wiedzy ogólnej w zakresie poruszania się w e-KRS-ie, pisania dużych projektów, obsługi generatorów wniosków, sprawozdawczości i raportowania, prawnych podstaw funkcjonowania organizacji pozarządowych, odpowiedzialności prawnej członków Zarządu organizacji senioralnych, sieciowania organizacji, zarządzania ryzykiem projektu, komunikacji zdalnej i szereg innych, jak i szczegółowo prezentują oczekiwania, jakie musi spełnić mikroprojekt aby uzyskać finansowanie.

„**Targowisko pomysłów**”, często wyjazdowe, dwudniowe, połączone z programem integracyjnym, jest okazją do publicznej prezentacji pomysłu i plenarnej, życzliwej, chociaż krytycznej i inspirującej oceny pozostałych uczestników.

Taka forma weryfikacji wzmocniona profesjonalną oceną przydzielonego eksperta pozwala wyłonić pomysły najbardziej kreatywne, a plenarna dyskusja pozostałych uczestników za każdym razem wzbogaca formy jego realizacji.

Komisja konkursowa preferuje projekty dynamiczne, twórcze, łączące w sobie walory edukacyjne, aktywizujące i integracyjne, a ponadto angażujące wiele osób uczestników lub współrealizatorów oraz spory nakład ich pracy społecznej.

Szczególnie wysoko oceniane są projekty tzw. „**ścieżki menedżerskiej**”, realizowane przez bardziej zaawansowanych doświadczeniem seniorów. Wykorzystują nabyte w czasie szkoleń umiejętności tworzenia i zarządzania projektem lub nawet całą organizacją.

W wyniku dotychczas zrealizowanych mikroprojektów wyszkolono liczną kadrę rezerwową na stanowiska kierownicze w organizacjach senioralnych, powstały dwie nowe organizacje senioralne, założone przez uczestników projektu oraz nowa instytucja obywatelska pod nazwą Centrum Dialogu i Integracji Społecznej opisana dalej.

Wizyty studyjne – to niezwykle ważne zadania projektu. Służą nawiązywaniu kontaktów z innymi organizacjami senioralnymi w Polsce, wymianie doświadczeń, zbieraniu pomysłów na nowe mikroprojekty, poznawa-

niu regionu, jego historii, folkloru, zabytków architektury i przyrody.

Biorą w nich udział seniorzy, młodzież harcerska, zespoły folklorystyczne kół gospodyń wiejskich, lokalni samorządowcy i parlamentarzyści, co służy wzajemnemu poznaniu ale też promocji realizowanej przez warszawski samorząd i organizacje senioralne bogatego programu na rzecz osób starszych.

Do takich wzorcowych kontaktów należą wizyty warszawskich seniorów m.in. w organizacjach woj. kujawsko-pomorskiego, w Inowrocławiu, Bydgoszczy, Ciechocinku i innych miastach, gdzie można zaczerpnąć wiele unikalnych pomysłów na aktywizację osób starszych przy jednoczesnej integracji różnych środowisk, Uniwersytetów Trzeciego Wieku, rad seniorów, emerytów PZERI i delegatów Obywatelskiego Parlamentu Seniorów.

Finansowanie mikroprojektu obejmuje bezpośrednie koszty realizacji mikroprojektów w granicach od 3.000 do 5.000 zł, a więc wcale nie mało biorąc pod uwagę, że całą obsługę ekspercką, monitorowanie i raportowanie projektu wobec jednostki finansująco - kontraktującej wykonuje Fundacja OP UTW.

W badaniach ankietowych, będących częścią **Raportu ewaluacyjnego**, wykonanego przez niezależnego eksperta, jako najwyżej cenione przez beneficjentów wskazano takie walory jak:

1. możliwość pozyskania nowych kompetencji, w tym o charakterze menedżerskim pozwalająca tworzyć kadrę rezerwową na stanowiska kluczowe w organizacji,
2. możliwość „awansu i samorealizacji” dającą osobistą satysfakcję,
3. realizację własnych pomysłów,
4. zerowe ryzyko finansowe i prawne,
5. wsparcie eksperckie autora mikroprojektu na wszystkich etapach realizacji, co pozwala szybko identyfikować pojawiające się bieżące problemy, rozwiązywać je w sposób optymalny i unikać błędów.

Co ważne, w kolejnych publikacjach mikroprojektów i Biuletynach służących prezentacji wypracowanych dobrych praktyk i nowych mikroprojektów zawarta jest **zgoda autorów** na powielanie ich pomysłów przez inne organizacje senioralne, więc niekiedy mikroprojekty Akademii Liderów 60+ uzyskują nowe wersje i kolejne edycje w różnych częściach Polski.

Florian Kott

Prezentacja ogólna Akademii Liderów 60+




2023

Fundacja „Ogólnopolskie Porozumienie Uniwersytetów Trzeciego Wiek” i PARTNERZY
Edycja 2021-2023



Poradnik wolontariusza

<p>Prawne aspekty organizacji i korzystania z wolontariatu</p> <ul style="list-style-type: none"> • prawa i obowiązki wolontariusza • dobre praktyki, wzorce współpracy, rozwiązywanie problemów • targowisko pomysłów na mikro projekty • Korpus Wolontariatu 	<p>Aspekty praktyczne wolontariatu-uznanie i satysfakcja</p> <ul style="list-style-type: none"> • bezpieczeństwo stron • efektywność działania • system wyróżnień i satysfakcji • Kluby Wolontariusza • seminarium wyjazdowe
--	---

PARTNERZY z „SIECI”

- Uniwersytet Trzeciego Wiek SGH
- Stowarzyszenie Wawerskiego UTW
- Fundacja ”Pora Na Seniora”
- Fundacja „Czy mogę pomóc?”
- Obywatelski Parlament Seniorów
- Centrum Dialogu i Integracji Społecznej

OPS – Międzyzlesie



Każdy z partnerów może opracować 1 mikro projekt

KORPUS WOLONTARIATU

Śniadania czwartkowe

<p>Miejsce:</p> <p>Klub Wolontariusza – SGH ul. Rakowiecka 24</p> <p>Centrum Dialogu i Integracji Społecznej ul. Żegańska 1A/95</p> <p>Klubokawiarnia Pora Na Seniora ul. Puławska 3</p> <p>ZAPRASZAMY !!!</p>	<p>Program:</p> <p>Spotkania z ekspertami</p> <p>Spotkania integracyjne</p> <p>Poradnictwo, doradztwo</p> <p>Korzystanie z infrastruktury biurowej</p> <p>Szczegółowe informacje biuro@fundacjaoputw.pl</p>
---	---

Formy realizacji Akademii Liderów 60+

- Warsztaty, seminaria, wykłady
- zajęcia aktywizujące i warsztatowe dla osób niesamodzielnych
- wizyty studyjne połączone z zajęciami integracyjnymi z pensjonariuszami w ośrodkach stacjonarnej opieki
- Poradnik Wolontariusza
- Seminarium eksperckie – targowisko pomysłów
- mikro projekty wolontariackie
- **KORPUS WOLONTARIATU**

Innowacje, wydarzenia senioralne

1. Innowacyjna forma wsparcia informatycznego e- Asystent
2. Warsztaty informatyczne w Klubokawiarni Pora Na Seniora
3. Oficjalna inauguracja Centrum Dialogu i Integracji Społecznej Obywatelskiego Parlamentu Seniorów 13 czerwca 2022r.
4. Targowisko pomysłów Korpusu Wolontariatu – Inowrocław 4 -5 05.2022
5. Akredytacja delegatów do IV kadencji OPS
6. VIII sesja Obywatelskiego Parlamentu Seniorów inaugurująca IV kadencję OPS

Wolontariat menedżerski – szkolimy liderów oraz kadrę rezerwową na stanowiska kierownicze w NGO

- Szkolenia nt. praw i obowiązków liderów organizacji
- Nauka sieciowania organizacji i czerpania korzyści z „sieci”
- Zrządzanie ryzykiem projektu
- Samodzielne projekty wolontariackie
- Wspieranie warszawskich UTW
- Organizacja turystyki i aktywności fizycznej
- Animacja kultury, spotkania integracyjne, świąteczne, artystyczne
- Edukacja – wykłady, kursy komputerowe, lektoraty, korepetycje, szkolenia, konwersacje w językach obcych

ZAPRASZAMY!

Klewkowicz@interia.eu

Zgłoszenia do OPS
bojanowicz.teresa@gmail.com

Moje małe ojczyzny

- nieskończona liczba wersji mikroprojektu Akademii Liderów 60+

Mikroprojekt „*Moje małe ojczyzny*” wymyślony w 2017 roku przez wawerskie wolontariuszki - seniorki żyje i rozwija się do dziś, bowiem ma ponadczasowe wartości i nieskończoną ilość tematów.

W naszym otoczeniu znajdują się często perły architektury z bogatą historią, miejsca naznaczone martylologią mieszkańców, pomniki, zbiorowe mogiły, cmentarze poległych, miejsca o wyjątkowej wartości emocjonalnej dla lokalnej społeczności jak np. kapliczki, przydrożne figury, ciekawe obiekty użyteczności publicznej mające długą, fascynującą historię, pamiątkowe tablice z herbami, tablice i pomniki upamiętniające wybitne osoby mieszkające w tym obiekcie w przeszłości, a także okazy flory, piękne parki itp. Niektóre obiekty znikają z przestrzeni ziemi, bowiem powstają na tym terenie obiekty komunikacyjne, osiedla mieszkaniowe i inne budowle.

Niektóre jak *Fabryka Szpotańskiego* otrzymują drugie życie w postaci obiektów użyteczności publicznej, centrów handlowych lub muzeów.

Siłą ponadczasowości i uniwersalności projektu jest historyczny i dokumentalny charakter. Autorzy wyszukują lub wskazują obiekt, fotografują go oraz opisują jego historię, urządzają spotkania wspomnieniowe. Są to bowiem obiekty, które z różnych względów stały się miejscami kultowymi, bardzo charakterystycznymi dla danej okolicy lub lubianymi i pielęgnowanymi przez mieszkańców.

Czasem jest to jedynie ocalony od zniszczenia fragment zabytku jak np. *Krzyż przy dawnej kuźni* na Trakcie Lubelskim. Kuźnia rozpadła się i przeszła do historii, ale mieszkańcom udało się ocalić od zniszczenia terenu towarzyszącemu budowie Trasy Lubelskiej zabytkowy krzyż, świadek długiej historii. Łączą się z nim liczne fakty historyczne, legendy i anegdoty.

Kto wie gdzie jest w Warszawie Kaczy Dół? Teraz mała uliczka „*Kaczy dół*” niegdyś nazwa Międzyzlesia. Na ulicy Mrówczej ostał się maleńki domek „*Stacja Międzyzlesia*” przystanek dawnej kolejki wąskotorowej do Falenicy, jednej z głównych arterii komunikacyjnej powojennej Warszawy.

Zabytkowy szalet przy dawnej stacji Falenica dziś ma nowe życie i jest miejscem spotkań mieszkańców.

Kolejka wąskotorowa i ulica Mrówcza, którą przebiegała kolejka w Dzielnicy Wawer ma arcyciekawą historię, którą dziś mało kto zna. Przy przebudowie centrum Międzyzlesia powstało rondo, któremu nadano historyczną nazwę „*Rondo Wąskotorówki*”.

Wielowiekową historię opisaną przez mieszkankę tej dzielnicy ma *Zajazd Napoleoński* w Wawrze, pamiętający wizytę Napoleona. Obiekt miał szczęście, bowiem został wpisany do rejestru zabytków i dziś jest tu odrestaurowany z zachowaniem historycznej architektury hotel o tej samej nazwie.

Czy na ulicach Warszawy można spotkać niedźwiedzia? Ależ TAK! W projekcie pt. *Warszawskie miśki* - opisano historię i anegdoty związane z wybiegiem dla niedźwiedzi brunatnych w obecnej Alei Solidarności (reklamujący Warszawie ZOO).

Projekt ma wiele innych wersji, bowiem jest inspirujący dla osób mających ogromną wiedzę z własnych doświadczeń nt. miejsc, w których żyją, często posiadają także archiwalne zdjęcia, publikacje, książki itp. Ma też wartości międzypokoleniowe, skutkujące powieleniem pomysłu przez wawerskich uczniów hasłem promującym dzielnicę: *Wawer Stolica - reszta Okolica!!!*

Osoby starsze przechowują też w domach unikalne pamiątki np. opaski powstańcze, ulotki, przepustki, czapki studenckie, dyplomy sportowe itp. bibeloty nacechowane ogromnym ładunkiem emocjonalnych wspomnień.

Warto ocalić je od zapomnienia, bowiem dla osób postronnych często nie mają żadnej wartości.

Wielu ludzi przechodzi codziennie obok unikalnych obiektów obojętnie, bo nie znają ich historii lub nie zdają sobie sprawy z wagi tych obiektów dla dziedzictwa narodowego Polski, jak również z tego, że ta wiedza, często nigdzie nie publikowana, warta jest ocalenia od zapomnienia oraz przekazania młodemu pokoleniu.

F. Kott

Generał Władysław Sikorski

Autorka: Ewa Kołodziejczak



Władysław Sikorski

SIKORSKI DOWÓDCĄ 5 ARMII



6.08.1920 Sikorski został dowódcą 5 Armii. Stacjonowali koło Modlina i mieli zatrzymać wojska sowieckie. Sikorski postanowił zaatakować najpierw 15 i 3 armię sowiecką, a potem 4. Plan się powiódł. 16.08.1920 ruszyła ofensywa znad Wieprza. Na skutek niej wojska sowieckie zarządziły odwrót.

Muzeum w Parchaniu Kujawsko Pomorskie



PREMIER I WÓDZ



30 września 1939 roku Władysław Sikorski został mianowany nowym premierem Rzeczypospolitej. Pełnił również funkcję Naczelnego Wodza.



POCZĄTEK HISTORII SIKORSKIEGO



20 maja 1881 w Tuszowie Narodowym urodził się Władysław Eugeniusz Sikorski. Ziemia ta należała wtedy do Austro-Węgier. Ojciec (Tomasz Sikorski), pochodził z rodziny tkaczy z Przeworska. Matka Emilia była córką szafarki. Na zdjęciu obok przedstawiony jest dom narodzin Sikorskiego, który obecnie jest centrum Jego pamięci.



UKŁAD SIKORSKI-MAJSKI



Układ z dnia 30 lipca 1941 roku między Polską (sygnatariusz: Władysław Sikorski) a ZSRR (sygnatariusz: Iwan Majski), przywracający stosunki dyplomatyczne między obu państwami, zerwane 17 września 1939 z chwilą agresji ZSRR na Polskę wobec wysuniętego wówczas w nocie skierowanej do ambasadora RP oficjalnego stwierdzenia władz ZSRR o zaprzestaniu istnienia państwa polskiego. Układ miał na celu wspólną walkę obu państw z III Rzeszą w czasie II wojny światowej w ramach koalicji antyhitlerowskiej.



17.02.1928



Deklaracja w Bolechowie z inicjatywy Sikorskiego. Wypowiedzenie posuszeństwa Austro-Węgom i zrzeczenie się stopni i odznaczeń. Po tym oddziały polskie rozbrojono, a żołnierzy internowano.



ŚMIERĆ W GIBRALTARZE

Sikorski zginął w Gibraltarze 4 lipca 1943 podczas powrotu z inspekcji sił Armii Polskiej na Bliskim Wschodzie. Razem z generałem Sikorskim w katastrofie samolotu Liberator II AL523, który spadł do morza o godzinie 23:07, 16 sekund po wystartowaniu, zginęła jego córka Zofia (według wersji oficjalnej) i szef sztabu Naczelnego Wodza, Tadeusz Klimecki oraz siedem innych osób. Ciała córki i trzech innych osób mających znajdować się na pokładzie nigdy nie odnaleziono.



Nieśmiała inicjatywa – wielki projekt!

czyli Centrum Dialogu i Integracji Społecznej

Autor: Jakub Wolny



Centrum Dialogu i Integracji Społecznej

mikroprojekt Akademii Liderów 60+
zrealizowany w postaci dużego projektu

Obserwując scenę społeczno-polityczną, formy, w jakich obywatele wyrażają swoje poglądy, prowadzą rozmowy i dyskusje w telewizji, mediach społecznościowych oraz manifestują na ulicach, widać potrzebę ustawicznej edukacji oraz przypomnienia jakie prawa obywatelskie przysługują obywatelom i gwarantowane są Konstytucją RP oraz uzmysłowienie czym jest dialog społeczny i jakie może przynieść efekty, jeśli jest prowadzony zgodnie z przepisami, normami społecznymi i poszanowaniem zdań odrębnych.

Niestety media publiczne i społecznościowe nie są najlepszą platformą nauki dialogu, bowiem dominuje w nich demagogia, często gości mowa nienawiści, dyskusje są chaotyczne, agresywne, bardziej emocjonalne niż merytoryczne, ich uczestnicy nie polemizują na argumenty merytoryczne, lecz zwalczają się metodami dalekimi od demokratycznych wzorców debaty publicznej.

Niniejszy projekt ma za cel:

1. nauczenie czym jest dialog i jakie powinien przybierać formy, bowiem to umiejętność przydatna także w życiu prywatnym, rodzinnym,
2. prezentacja wzorców prowadzenia dialogu,
3. organizowanie spotkań dyskusyjnych na różne kontrowersyjne społecznie tematy, budzące duże emocje w społeczeństwie i wymagające rozstrzygnięć w formie szerszych konsultacji społecznych czy nawet ogólnonarodowego referendum,
4. stworzenie stałego miejsca dla prowadzenia takiego dialogu z osobami reprezentującymi wszystkie opcje polityczne, różnorodne światopoglądy obyczajowe i religijne,
5. wyposażenie miejsca dialogu w atrybuty typu wydawnictwa, media społecznościowe itp. środki przekazu celem propagowania i promowania form dialogu oraz uzyskanych w jego wyniku rezultatów, ustaleń itp.

Stworzenie dobrych praktyk prowadzenia dialogu społecznego będzie wzorcem dla młodych, a zarazem pozwoli na kształtowanie ogólnego obrazu kultury politycznej.

W Warszawie brakuje miejsc, gdzie seniorzy mogą kamealnie spotkać się z samorządowcami dzielnicy, parlamentarzystami, ciekawymi ludźmi kultury, podyskutować o polityce, wyrazić swoje poglądy, odbyć szkolenie, spotkanie integracyjne itp.

„Dialog” jaki serwują nam media społecznościowe, telewizja, prasa, a nawet relacje z Parlamentu daleki jest od doskonałości, a prezentowana narracja i kultura dyskusji (a raczej jej brak) może niekiedy wprowadzić w niemiłe zdumienie.

Dlaczego Wawer?



- 1/ silne związki emocjonalne z Dzielnicą
- 2/ otwartość Władz na inicjatywy obywatelskie
- 3/ doskonale skomunikowany ze wszystkimi dzielnicami Warszawy, Dworcem Centralnym Wschodnim
- 3/ dostępność dla niepełnosprawnych
- 4/ logistyka i nobilitacja ze strony WCK
- 5/ dostępność miejsc parkingowych

Centrum Dialogu i Integracji Społecznej



Innowacyjna inicjatywa konsolidacji Seniorów

Ideą i celem powołania Centrum Dialogu i Integracji Społecznej jest nauka dialogu jako formy komunikacji międzyludzkiej poprzez promowanie dobrych wzorców współpracy z partnerami społecznymi, parlamentem, z rządem dla rozwiązywania problemów osób starszych oraz integracja środowiska senioralnego dla realizacji wspólnych spraw ważnych dla ich godnego życia.

CELE I MISJE Centrum Dialogu i Integracji Społecznej

- Potrzeba tworzenia wzorców i prowadzenia dialogu i traktowanie go jako podstawowej formy interakcji społecznych jest szczególnie potrzebna.
- Nadanie wysokiej rangi dialogowi społecznemu w Polsce adekwatnie do postanowień Konstytucji RP
- Edukacja w zakresie praw obywatelskich i metod prowadzenia dialogu

Celem horyzontalnym prowadzonego dialogu jest zapewnienie szeroko zdefiniowanego poczucia bezpieczeństwa seniorów w zakresie:

1. Zdrowia fizycznego i psychicznego seniorów
2. Przeciwdziałania rozszerzaniu się obszarów ubóstwa wśród seniorów
3. Przeciwdziałania wszelkim przejawom dyskryminacji ze względu na wiek
4. Poprawy dostępności obiektów, usług, produktów, programów senioralnych
5. Opieki długoterminowej – jej dostępności i poprawy jakości

Dialog to wielka sztuka komunikacji międzyludzkiej i wyrażania poglądów

tak więc nauka dialogu i promowanie dobrych wzorców w tym zakresie stało się genezą mikroprojektu pt. Centrum Dialogu i Integracji Społecznej, zgłoszonego w ramach wewnętrznego konkursu na mikroprojekty Akademii Liderów 60+.

Wobec pozytywnej opinii eksperta, doradcy dla autora mikroprojektu, został zakwalifikowany do realizacji. Projekt na etapie realizacji wciąż się jednak rozrastał i generował nowe pomysły i potrzeby, co zainspirowało do rozbudowania go, wzbogacenia form realizacji i **zgłoszenia większego projektu** na konkurs realizowany przez Ministerstwo Rodziny

i Polityki Społecznej w ramach programu na rzecz osób starszych Aktywni+. **Projekt zyskał uznanie komisji konkursowej Ministerstwa, a w ślad za tym wsparcie finansowe, toteż prezentowany projekt Centrum Dialogu i Integracji Społecznej ma dziś bogatą logistykę, bardzo szerokie formy realizacji zarówno materialne jak i programowe.**

Władze Dzielnicy Warszawa -Wawer wygospodarowały na jego realizację wspomniały lokal w Wawerskim Centrum Kultury, zaś grant Ministerstwa i dotacje sponsorów pozwoliły na jego doskonałe wyposażenie w urządzenia medialne, konferencyjne, szkoleniowe, biurowe itp. Opracowano program działania, zatrudniono kierownika Centrum, które tym samym przekształciło się w stałą instytucję obywatelską, z codziennymi dyżurami przyjęcia interesantów, bogatym programem szkoleń, spotkań i działalnością kulturalną.

Tu funkcjonuje redakcja niniejszego biuletynu i innych wydawnictw senioralnych, punkt świadczący konsultacje informatyczne w zakresie posługiwania się nowymi technologiami informatycznymi, punkt konsultacyjny i doradczy dla innych mikroprojektów Akademii Liderów, miejsce odbywania tzw. „śniadań czwartkowych” służących bieżącemu monitorowaniu postępów projektu, a także spotkań autorów mikroprojektów ze swoimi doradcami, ekspertami przydzielonymi do stałych konsultacji i pomocy w realizacji, targowisko pomysłów wolontariackich, centrum spotkań Korpusu Wolontariatu utworzonego z najaktywniejszych wolontariuszy poprzednich edycji projektu.

W Centrum odbywają się też spotkania z wielkimi artystami, którzy swoją osobowością i aktywnością na wielu polach mogą być przykładem i inspiracją dla aktywności intelektualnej, fizycznej, turystycznej i twórczej seniorów.

Wzbogacają projekt „twarze kampanii promującej aktywność seniorów”, którymi są Emilia Krakowska, Lidia Stanisławska, Barbara Wrzesińska, Alicja Majewska, Laura Łącz, Wojciech Dąbrowski, znani dziennikarze, sportowcy itp.

Organizowane są też większe konferencje tematyczne, koncerty, wykłady i spotkania, bowiem Centrum Dialogu i Integracji Społecznej ma możliwości korzystania z zaplecza konferencyjnego, cateringowego, socjalnego Wawerskiego Centrum Kultury jak i bogatego programu realizowanego w nim przez Dzielnicę Warszawa-Wawer.

Co ważne dla seniorów i dostępności dla osób o szczególnych potrzebach, Centrum jest doskonale skomunikowane z pozostałymi dzielnicami Warszawy, dworcami, SKM oraz przystosowane dla potrzeb osób niepełnosprawnych oferując parkingi, obszerne toalety, windy, informację wizualną itp. udogodnienia.

Centrum Dialogu i Integracji Społecznej to miejsce przyjazne seniorom, płaszczyzna dialogu, kreatywnego myślenia i kulturalnej wymiany poglądów, wolne od demagogii politycznej, neutralne światopoglądowo, kreujące ideę poszanowania inności i wolne od megalomanii.

Zostań filmowcem

Autor: Stanisław Karski

Jak zostać filmowcem- to nie takie trudne



Samotność i brak kontaktów z ludźmi to jedno z najbardziej destruktywnych zjawisk towarzyszących osobom starszym, które szczególnie zagrożone są skutkami odosobnienia wynikającymi z pandemii bowiem bardzo ograniczyły się ich możliwości korzystania z ofert edukacyjnych, kulturalnych i turystycznych, spacerów, wycieczek itp. form spędzania czasu, oferowanych zarówno przez organizacje senioralne jak i rynek.

Doskonałą formą komunikowania się ze światem, a także prezentacji swoich zainteresowań, oczekiwań jest nagrywanie filmów i zamieszczanie ich w Internecie.

Taka forma nie tylko pozwala na osobiste zaprezentowanie siebie, ale też swoich zainteresowań hobby, a w konsekwencji poznanie innych ludzi o podobnych zainteresowaniach itp.

W nagranych przez siebie filmie można wystąpić ze swoim pupilem np. kotem, psem, pokazać kolekcję znaczków, czy innych zbiorów, pokazać książki czy płyty, które chce się wymienić lub odstąpić i wiele innych możliwości.

W takim autofilmiku można też zaprezentować się w roli aktora deklamującego wiersze lub odgrywającego scenki rodzajowe, przesłać życzenia świąteczne bliskiej osobie, poinformować za pośrednictwem mediów społecznościowych o ważnych dla siebie wydarzeniach, osiągnięciach, wyróżnieniach itp.

Korzystając z takiej formy przekazu autor może zaofiarować innym niepotrzebne w domu przedmioty np. książki do bibliotek, zastawę stołową i pościel dla noclegowców dla bezdomnych, koce dla schroniska dla psów, ubrania dla potrzebujących itd.

Projekt jest zatem silnie motywujący do aktywności i działania.

Jeśli ktoś tego do tej pory nie robił, to też jest doskonałą okazją i motywacją do zdobycia nowych umiejętności, które mogą dać wiele satysfakcji i są rozwojowe, tj. inspirują do dalszych prób i doskonalenia rzemiosła filmowego.

W celu zachęcenia osób starszych do filmowania, została opracowana bardzo przejrzysta instrukcja jak krok po kroku zrobić film ze sobą w roli głównej, jak go zarchiwizować, nagrać na płytę DVD oraz zamieścić w Internecie.

Można jeszcze zrobić i wydrukować na drukarce efektowną obwolutę do płyty i traktować ją jako doskonały upominek dla bliskich, z okazji różnych świąt, imienin.



Nauka robienia filmów Smartfonem – Pierwsze pytanie – Nagrywać Pionowo czy Poziomo?

Pierwszym wyborem przed którym staje operator filmujący smartfonem jest to czy będzie nagrywał film w pionie czy w poziomie. Niegdyś odpowiedź była oczywista – nagrywa się wyłącznie w poziomie.

Obecnie jednak sprawy przybrały zupełnie inny obrót. Filmowanie w pionie jest już akceptowalne, a w niektórych przypadkach wręcz pozioma orientacja kamery byłaby błędna. Stoją za tym głównie media społecznościowe i oglądanie treści głównie na ekranie smartfona. To sprawia, że większość odbiorców nie ma nic przeciwko filmom pionowym, gdyż takie wygodniej ogląda się właśnie na wyświetlaczu urządzenia mobilnego.

Zatem wybór orientacji filmów zależy od ich przeznaczenia. Poniżej krótkie wskazówki, kiedy wybrać orientację poziomą lub pionową.
Orientacja pionowa – gdy nagrywasz filmy z myślą o mediach społecznościowych (Facebook, Instagram, TikTok itp.).
Orientacja pozioma – filmowanie na vlogi publikowane na YouTube, Vimeo itp., a także treści, które mają być filmami fabularnymi, dokumentami, reportażami i innymi materiałami istniejącymi głównie poza mediami społecznościowymi.



Jakość – rozdzielczość obrazu

Generalnie dobrze byłoby nagrywać w możliwie jak największej rozdzielczości, a więc w przypadku większości smartfonów 4K. Warto jednak pamiętać, że im wyższa rozdzielczość tym większe rozmiary plików i konieczność korzystania z większej liczby kart pamięci. Wybór rozdzielczości zależy więc głównie od przeznaczenia rejestrowanych materiałów. Jeśli są to nagrania np. na potrzeby mediów społecznościowych i będą przede wszystkim wyświetlane na ekranach smartfonów, wystarczającą będzie rozdzielczość Full HD. W przypadku bardziej zaawansowanych produkcji 4K to obecnie minimum.



Zadbaj o dobre oświetlenie

Brzmi banalnie? Być może, jednak wiele filmów na smartfonach nagranych jest w tak kiepskim oświetleniu, że podczas oglądania możemy jedynie domyślać się, co autor filmu miał na myśli i co próbował uchwycić. Jeśli w danym pomieszczeniu nie ma wystarczającego światła, nawet najbardziej nowoczesny smartfon nie sprawi, że film będzie dobrej jakości. Dotyczy to w szczególności filmów, kręconych w nocy lub tych z koncertów i imprez w pubach. Przed nagraniem filmu zrób próbkę – nagraj 20-sekundowe wideo i odtwórz je. W ten sposób sprawdzisz, czy na nagraniu wszystko jest dobrze widoczne, czy lepiej zacząć z nagrywaniem filmu, aż oświetlenie się zmieni.



Akademia liderów opanowana przez SB

Autor: Jan Magdziak

Akademia liderów opanowana przez SB to tajemniczy i intrygujący tytuł mikroprojektu wymyślonego przez wolontariuszki UTW SGH w ramach projektu Akademia Liderów 60+, realizowanego przez Fundację Ogólnopolskie Porozumienie Uniwersytetów Trzeciego Wieku.



Tym zdominowanym przez SB wydarzeniem, zainaugurowano pierwsze po wakacjach spotkanie plenarne ze słuchaczami UTW SGH oraz innymi seniorami Warszawy.

Spotkanie i koncert słowno-muzyczny Lidii Stanisławskiej, dowcipny, wartki, pełen anegdot o artystach i pięknych piosenek miał charakter otwarty i wstęp wolny dla wszystkich seniorów uczestniczących w wydarzeniach Warszawskich Dni Seniora.

Oj się działo, ale spokojnie, proszę się nie obawiać, nie oglądać z trwogą za siebie, bo SB to nie jest źle kojarzący się



niektórym organ represji, lecz skrót od nazwy grupy (Super Baby), a zarazem humorystyczny i żartobliwy kryptonim bezpiecznego, pogodnego i twórczego trzeciego wieku na artystycznej emeryturze, grupy wzajemnego wsparcia, opieki, a czasem zwykłego towarzystwa osób rozumiejących się i mających te same problemy życiowe, zdrowotne, artystyczne.

Grupa artystek scen polskich założyła nieformalną grupę nazywając ją tajemniczo Klub SB. Przewodzą jej wspianiałe Super Baby, (vide! okładka 4) znane nam dobrze „*twarze kampanii aktywności senioralnej*”.



Wsparcie informatyczne osób niesamodzielnych

Autorka: *Barbara Niedzielska*

Osoby niesamodzielne, obłożnie chore, niepełnosprawne ruchowo lub niewychodzące z domu, w tym tzw. „niewolnicy IV piętra”, są niekiedy całkowicie wykluczone z aktywności społecznej, towarzyskiej, obywatelskiej.



Mają też problemy z codziennymi czynnościami, bowiem odległość od środków komunikacji publicznej posiadającej udogodnienia dla niepełnosprawnych, wniesienie zakupów na IV piętro, a tym bardziej wniesienie wózka inwalidzkiego lub chodzika, a nawet wyjście z domu celem uczestniczenia w aktywnościach UTW przekracza ich możliwości fizyczne.

UTW SGH posiada szerokie grono partnerów wspierających się „w sieci”, a jedną z organizacji jest Krajowy Instytut Gospodarki Senioralnej.

Jest on w stanie pomóc w pozyskaniu atrakcyjnego sprzętu elektronicznego do realizacji projektów UTW SGH, w tym tabletów.

Projekt niniejszy polega na :

1. nawiązaniu współpracy, przygotowaniu wniosku do KIGS o wsparcie projektu, w tym przekazanie sprzętów, wynegocjowanie i zawarcie umowy darowizny
2. przygotowanie prezentacji multimedialnej promującej uczestników i informującej o aktywności projektu

3. seminarium połączone z koncertem twarzy kampanii aktywności senioralnej i prezentacją projektu
4. akredytacja beneficjentów do projektu rekrutujących się z osób 70+ niesamodzielnych lub mających ograniczoną mobilność
5. opracowanie umowy użyczenia tabletów i prowadzenia rejestru
6. opracowanie Regulaminu świadczenia usług domowych i użyczenia tabletów
7. usługi stacjonarne e-Asystenta w Centrum Dialogu i Integracji Społecznej.

Efekty rzeczowe i społeczne projektu to:

1. przeciwdziałanie wykluczeniu informatycznemu osób niesamodzielnych
2. edukacja i wsparcie rzeczowe, sprzętowe, doradcze
3. inspiracja do aktywności społecznej, wolontariackiej, dziennikarskiej i pozyskania nowych kompetencji informatycznych.

Ekspert projektu napisał:

Projekt pozwala zaktywizować osoby starsze, zwłaszcza te niesamodzielne nie posiadające kontaktów z ludźmi, wykluczone informatycznie, na pozyskanie przez nie nowych umiejętności poprawiających wizerunek osób starszych i ich pozycję w rodzinie, w tym w kontaktach z wnukami.

Stwarza szanse na obcowanie ze sławnymi artystami i wspólne zajęcia. W naturalny sposób zapobiega depresji i beczynności, będącej jej przyczyną.

Znane nazwiska przyciągają nowych wolontariuszy i promują wolontariat.

Użyczenie nowoczesnego sprzętu do komunikacji elektronicznej inspiruje osoby starsze do pozyskania kompetencji do ich obsługi, co umożliwi szersze kontakty ze światem, rodziną, uczestniczenie on line w ofercie edukacyjnej, kulturalnej instytucji takich jak UTW, teatry, kina, filharmonie, a także dokonywanie zakupów, załatwianie spraw obywatelskich w urzędach itp.

Komputerowa złota rączka - projekt kontynuowany

Autor: Czesław Ochenduska

Ok 35% seniorów nie posiada żadnych kompetencji cyfrowych, ani skrzynek mailowych.



Nie zawsze jednak warto na siłę walczyć z wykluczeniem cyfrowym, zwłaszcza dotyczącym osób w zaawansowanym wieku lub osób niepełnosprawnych, bowiem jest wiele sposobów udzielenia doraźnej pomocy.

Osoby mocno starsze (80-95) trudno przyswajają wiedzę, nie mają środków i potrzeby nabywania własnego sprzętu komputerowego, natomiast mają potrzeby komunikowania się ze światem czy to w sprawach osobistych, bankowości internetowej, dokonywania zakupów, zamawiania leków, rehabilitacji i leczenia itp. problem wykluczenia informatycznego.

Projekt pokazuje, że ten problem można rozwiązać w inny, prosty sposób.

W ramach Akademii Liderów, możemy zaoferować starszym seniorom pomoc doraźną, a co najważniejsze- świadczenie usług w domach, co zwiększa dostępność powszechnych usług, doradztwo w zakupie własnego

sprzętu komputerowego lub telekomunikacyjnego, a także w zakresie:

- instalowanie/ odinstalowywanie programów, aplikacji,
- instruktaż wyszukiwania w Internecie potrzebnych informacji, programów edukacyjnych i kulturalnych oferowanych przez organizacje senioralne, teatry itp. instytucje kultury,
- montażu kamerek, mikrofonów niezbędnych do odbioru zajęć zdalnych,
- kontaktów z rodziną lub znajomymi za pomocą SKYPE-a, komunikatorów;
- dokonywanie zakupów przez Internet,
- wykonywanie operacji bankowych, zakładanie kont, tworzenie i opłacanie rachunków,
- usprawnianie sprzętu elektronicznego poprzez uaktualnianie przeglądarek internetowych, wgrywanie programów, aplikacji,
- pomoc w instalacji i odinstalowywaniu programów na sprzęcie,
- czyszczenie dysków z niepotrzebnych programów i dokumentów,
- usługi techniczne związane z prawidłową eksploatacją, wymianą kart, ładowanie baterii, pobieraniem aplikacji.

Sposób świadczenia usług

- usługi stacjonarne w Klubach seniora, uczelniach i innych stacjonarnych miejscach
- usługi domowe u beneficjenta
- usługi są bezpłatne.

Montaż kamerek, mikrofonów, słuchawek lub ich wypożyczenie, odbywa się na koszt organizatora, po wcześniejszym uzgodnieniu zakresu usług.

Efektom i walorem projektu jest zwiększenie komunikacji osoby starszej, niesamodzielnej, niewychodzącej z domu ze światem, np. rodziną za granicą oraz rozwiązanie problemu wykluczenia informatycznego najstarszych seniorów, którzy z różnych powodów nie mają kontaktu z Internetem.

Stopy seniorów w dobrych rękach

Autorka: *Izabela Kossakowska*

Nie ma chyba osoby starszej, która by nie narzekała na dysfunkcje stóp. To naturalne, że stopy zmieniają się wraz z upływem lat, bo ciężko muszą pracować, a nigdy nie idą na emeryturę.

Zmienia się kształt i barwa paznokci, coraz częściej dochodzi do urazów i deformacji stóp. Pojawiają się obrzęki i zgrubienia, odciski lub modzele, które powstają na skutek dużego ucisku w jednym miejscu stopy i braku lub niewłaściwej bieżącej pielęgnacji.

Seniorzy niejednokrotnie zmagają się z problemami z krążeniem, nadwagą. Słabe ukrwienie powoduje, że paznokcie rosną wolniej, zmieniają zabarwienie na żółto-brązowe, łatwo się łamią. Niejednokrotnie dochodzi do zmiany kierunku wzrostu płytki, a to prowadzi do powstawania wrastających paznokci, które uniemożliwiają komfortowe poruszanie się. Wiele starszych osób boryka się ze zmianą kształtu paznokcia – stają się szponowate lub w kształcie cęg. Często pojawia się grzybica, której przyczyną jest słabsze ukrwienie i niewłaściwa higiena, także skarpet i butów oraz przesuszenie, pęknięcie pięt. Do bardzo poważnych należą dolegliwości związane z cukrzycą, tzw. stopa cukrzycowa.

Warto więc posiadać wiedzę nt. zapobiegania i leczenia dolegliwości stóp, począwszy od właściwej higieny ciała, obuwia, skarpet itp. poprzez właściwą bieżącą pielęgnację, zabiegi pedicure, w tym leczniczego aż po właściwe dermokosmetyki zapewniające zdrowy wygląd i dobre samopoczucie stóp, to one dźwigają cały ciężar ciała i decydują o naszej aktywności.

Projekty polega na spotkaniach informacyjno-warsztatowych z podologiem, który przekaze wiedzę i doradzi jak radzić sobie z problemami. Specjalistyczna diagnostyka stóp pozwoli też dobrać właściwe wkładki ortopedyczne, bowiem z wiekiem pojawiają się różne deformacje, w tym płaskostopie.

Warsztat pokaże też jakie zabiegi możemy wykonać sami domowymi sposobami, jak dobrać właściwe dermokosmetyki, a jakie zabiegi powinien bezwzględnie wykonać specjalista.

Zadbane stopy to nie tylko estetyka ale przede wszystkim zdrowie decydujące o całej naszej aktywności. Sezon letni, kiedy korzystamy z publicznych kąpielisk, plaż, basenów to okazja do zaprezentowania zadbanych stóp ale także zagrożenie zakażeniem grzybicami i innymi urazami. Znajomość i stosowanie zasad dbania o stopu będą niezwykle potrzebne.

Efektom mikro projektu jest:

- diagnostyka i wiedza nt. prawidłowej pielęgnacji stóp,
- zwiększenie aktywności ruchowej,
- zapobieganie poważniejszym konsekwencjom jak np. nieleczonych lub niewłaściwie pielęgnowanej i leczonej stopy cukrzycowej.

Zadbajmy o ich zdrowie i komfort.

WARSZTATY PT. STOPY SENIORÓW W DOBRZYCH RĘKACH



Zadzwoń do Pani Izy
Tel. 604 955 339
Umów się na indywidualną
poradę/ konsultację

Wartość bonu nr85,00 zł

Stopy wykonują najcięższą pracę

- Nie ma chyba osoby starszej, która by nie narzekała na dysfunkcje stóp.
- Stopy zmieniają się wraz z upływem lat. Zmienia się kształt i barwa paznokci, często dochodzi zakażeń bakteryjnych, urazów i deformacji stóp.
- Pojawiają się obrzęki, płaskostopie,

To stopy dźwigają cały ciężar ciała i decydują o naszej aktywności.

- Do bardzo poważnych należą dolegliwości związane z cukrzycą t.zw. stopa cukrzycowa.



Praktyka dbania o stopy

Warsztaty i pokazy z udziałem konsultanta podologa:

- jakie zabiegi możemy wykonać sami domowymi sposobami,
- jak dobrać właściwe dermokosmetyki, a jakie zabiegi powinien bezwzględnie wykonać specjalista.
- jak dobrać odpowiednie buty, skarpety
- pedicure kosmetyczny, leczniczy

Zadbane stopy to nie tylko estetyka ale ogólny komfort życia.



Powierz swoje stopy w ręce specjalisty

Specjalistyczna diagnostyka stóp pozwoli dobrać buty, skarpety, wkładki, kosmetyki, a ponadto:

- Porady dot. zabiegów higienicznych
- Dermokosmetyki adekwatne do dysfunkcji stóp
- Właściwe zabiegi kosmetyczne i lecznicze
- Wkładki ortopedyczne

Odbierz bon na indywidualną poradę i zabieg
Klewkowicz@interia.eu

Wypalenie zawodowe chorobą XXI wieku

Dla większości ludzi praca zawodowa (a także społeczna) jest sensem życia, a przynajmniej rzeczą niezwykle ważną, wypełniająca jedną trzecią, a często połowę doby.

Szczególnym rodzajem pracy zawodowej chociaż najczęściej nieodpłatnej i bardziej wyczerpującej i odpowiedzialnej niż praca w fabryce, jest rola seniora, który musi pełnić rolę opiekuna osoby niepełnosprawnej, podczas gdy sam ma swoje problemy zdrowotne i psychiczne i nie ma się do kogo z nimi zwrócić aby uzyskać pomoc.

Oprócz wysokich wymagań kwalifikacyjnych, potrzebna jest do niej wyjątkowa cierpliwość, empatia, kultura osobista, poczucie humoru, 24- godzinna gotowość, często także siła fizyczna niezbędna do czynności opiekuńczych.

Stając przed wyzwaniem podjęcia opieki nad osobą niepełnosprawną opiekunowie traktują ją jak rodzaj misji do spełnienia, próbę charakteru, rozpoczynają pracę z uczuciem pełnego zaangażowania. Przepelnia nich energia, są pełni zapału, gotowi poświęcać czas i wkładać wysiłek w zadania, w które się zaangażowali.

Czują się potrzebni i wierzą, że ich praca ma głęboki sens. Towarzyszy im bowiem przekonanie, że opieka nad osobą bliską będzie skutkowałą poprawą jej stanu zdrowia, jej wdzięcznością, uznaniem rodziny i otoczenia, wyznaczy im ważne miejsce w społeczeństwie, da satysfakcję i potwierdzi posiadane kwalifikacje, wysokie morale i przydatność, dostarczy satysfakcji i poczucia wysokiej wartości, bez względu na to czy sama praca jest pasjonująca.

Bywa jednak, że zapal wygasa

Ambicja, aktywność, perfekcjonizm, obowiązkowość i samokrytyka – każda z tych cech w skrajnej postaci zwiększa ryzyko wypalenia.

Wypalenie nie przychodzi nagle, jest procesem, którego jednym z pierwszych symptomów jest zanik zaangażowania spowodowany przemęczeniem, frustracją, poczuciem bezradności.

Najczęściej nie jest konsekwencją jednorazowych, traumatycznych zdarzeń, ale następującym powoli wyniszczaniem psychicznym.

Spodziewana wdzięczność podopiecznego zamienia się w ustawiczne niezadowolenie, brak chęci do współpracy w czynnościach opiekuńczych czy rehabilitacyjnych, często agresję, oskarżenia, w wyniku czego energia opiekuna ulatnia się, pojawia się wyczerpanie fizyczne i psychiczne, rutyna i obowiązek zastępuje misję, zaangażowanie zmienia w cynizm, poczucie niesprawiedliwości, a skuteczność w jej brak, czyli nieskuteczność.

Jedną z uczestniczek warsztatów psychologicznych, jest Pani Ludwika. Prezentujemy jej problem, bowiem stanowi on regułę a nie incydent.

- Stan psychiczny mojej mamy cierpiącej na demencję gwałtownie się pogorszył. Ustawicznie oskarża mnie o złe traktowanie, głodzenie, a nawet chęć otrucia. Nie tylko nie współpracuje ale robi wszystko aby zwykłe, codzienne czynności, np. karmienia, mycia, przebierania przeradzały się w awantury. Wyrzuca na podłogę posiłki, rzekomo zatrute, wzywa policję, straż pożarną, opiekę społeczną i wszelkie możliwe służby interwencyjne.

Przez mój dom przechodzą niezliczone wizytacje, kontrole żądające wyjaśnień. W czasie takich wizyt mama staje się miła, w pełni przytomna, logicznie formułuje zdania, przekonująco mówi o swoich krzywdach doznawanych ode mnie. To niewyobrażalny stres, dodatkowe obowiązki, ustawiczne marnotrawstwo żywności, sprzątanie, trudy i koszty, a przede wszystkim ogromne poczucie krzywdy.

Nie mam już sił znosić takich upokorzeń i niesprawiedliwości i dojrzałam do decyzji oddania jej do domu stacjonarnej opieki, co sama dotychczas uważałam za absolutnie niedopuszczalne. Rodzina, przyjaciele potępiają oddawanie bliskich do domu opieki, ja sama uważałam dotychczas takie traktowanie za nieludzkie, ale jak poradzić sobie z takimi problemami? Za chwilę ja sama będę kwalifikowała się do zakładu psychiatrycznego i co wtedy?

W nieodosobnionych przypadkach, jakie opisuje w czasie spotkania z psychologiem pani Ludwika, dominującym uczuciem staje się nieznośne znużenie, zubożenie, poczucie bezradności i braku perspektyw.

Czynniki jednostkowe

Osoby zagrożone wypaleniem to zwłaszcza te, które angażują się w pracę całym sercem, negują własne granice

obciążenia, spychają na dalszy plan osobiste potrzeby i interesy, dobrowolnie i chętnie przejmują nowe obowiązki i zadania, stawiają często nierealne wymagania wobec własnej osoby, a także mają wysokie wymagania co do własnej efektywności. Wypalenie zawodowe pojawia się tam, gdzie zachwiana zostaje równowaga pomiędzy zużywaniem energii, a jej odzyskiwaniem.

Wypalenie jest reakcją naszego organizmu na długotrwały stres związany bezpośrednio z wykonywaną pracą. Dolegliwość może wpływać na różne sfery naszego funkcjonowania: emocjonalną, fizyczną, relacyjną z rodziną i otoczeniem.

Symptomy wypalenia

Choć nie pojawia się z dnia na dzień i trudno na początku je zdiagnozować, istnieje szereg działań, dzięki którym możemy skutecznie z nim walczyć.

Oto objawy, które powinny zaalarmować nas, że dzieje się coś złego. Po ich zaobserwowaniu postarajmy się odpocząć od pracy – skorzystajmy z urlopu wypoczynkowego lub zajmijmy się czymś innym. Możemy także poszukać pomocy u psychologa, który doradzi nam, jak radzić sobie ze stresem.

1. Chroniczne zmęczenie

Odczuwamy ciągły brak energii, senność, zmęczenie – wystąpienie i utrzymywanie się podobnych dolegliwości powinno dać nam do myślenia i skłonić do poddania się badaniom lekarskim.

2. Kłopoty ze snem

Silny stres doświadczany podczas pracy może sprawić, że zaczniemy mieć trudności z zasypianiem, co będzie potęgowało uczucie zmęczenia. Zażywanie środków nasennych to tylko doraźne działanie, a nie rozwiązanie problemu.

3. Problemy z koncentracją

Niedobór snu i stale odczuwane zmęczenie wpływają na zdolność koncentracji. Niemożność skupienia się na wykonywanych zadaniach może świadczyć o tym, że potrzebny nam odpoczynek albo zasadnicza zmiana charakteru pracy.

4. Wahania nastroju

Płynne przechodzenie od stanu euforii do przygnębienia może obrazować naszą kondycję psychiczną. Wpływa na nią

np. długotrwały stres i niepokojąca sytuacja w firmie.

5. Negatywne emocje

Poczucie, że nie jesteśmy dość dobrymi czy ofiarnymi opiekunami, stała obecność negatywnych myśli, osamotnienie – ciągłe doświadczanie takich stanów w związku z pracą jest wycieńczające i nie powinno być normą.

6. Cynizm wynikający z poczucia bezsensu

Chroniczne odczuwanie negatywnych emocji i brak satysfakcji z aktywności zawodowej często prowadzi do tego, że nie dostrzegamy celowości swoich działań, przez to możemy stawać się cyniczni wobec współpracowników, a nawet podopiecznego.

7. Choroby psychosomatyczne

Bóle głowy lub brzucha, które pojawiają się bez wyraźnych przyczyn, mogą być reakcją organizmu na długotrwałe doświadczany stres.

8. Zwiększona skłonność do używek

Wyraźny wzrost liczby wypalanych papierosów, sięganie po nowe używki, wpadanie w sidła nałogu – taka odpowiedź na kłopoty w pracy może wskazywać na wypalenie zawodowe.

9. Unikanie kontaktu z ludźmi

Wycofywanie się z życia społecznego i towarzyskiego, mimo że dotychczas uważaliśmy się za osoby otwarte i kontaktowe, to również powód do niepokoju.

10. Utrata wiary we własne możliwości

Zmęczenie pracą może sprawić, że przestaniemy czerpać radość z tego, co robimy i zwątpimy w swoje kompetencje oraz zdolności, nie mając ku temu powodów.

Tych objawów nie można ignorować

W radzeniu sobie z wypaleniem zawodowym pomocne jest podejście składające się z trzech kroków:

Rozpoznaj – bądź czujny, nie lekceważ pojawiającego się wypalenia zawodowego. Dowiedz się, jakie one są i naucz się je rozpoznawać.

Przywróć równowagę i wprowadź dodatkowe środki

zaradcze – poszukaj wsparcia, zaplanuj odpoczynek i naucz się sposobów radzenia sobie ze stresem.

Zapobiegaj prawdopodobieństwu pojawienia się ponownego wypalenia, traktując priorytetowo swoje zdrowie psychiczne i fizyczne, a tym samym buduj odporność psychiczną, pomagającą w powrocie do równowagi podczas doświadczania trudności w życiu codziennym i zawodowym. Oto kilka rad i wskazówek do realizacji powyższych zasad:

Wskazówka 1.

Osoby zmagające się z wypaleniem zawodowym mogą mieć tendencję do izolowania się od najbliższych.

Nie jest to jednak dobry wybór. Kontakt społeczny jest naturalnym antidotum na stres, a rozmowa z życzliwymi dla nas ludźmi to jeden z najlepszych sposobów na obniżenie napięcia emocjonalnego.

Osoba, z którą rozmawiasz, nie musi dawać porad oraz szukać szybkich rozwiązań sytuacji, w której się znalazłeś, natomiast powinna Cię wspierać i słuchać uważnie bez wyrażania osądu. Zadbaj o to, aby na co dzień utrzymywać kontakt z przyjaznymi i ważnymi dla Ciebie ludźmi, co będzie miało pozytywny wpływ na zapobieganie wypaleniu zawodowemu.

Wskazówka 2.

Czas dla siebie. Praca, a nawet sama gotowość, czuwanie nie może wypełniać całej doby. Jest czas na pracę, musi być czas dla siebie.

Ile czasu w ciągu dnia jesteś w stanie poświęcić na pracę? Jeśli pracujesz zdalnie lub prowadzisz własny biznes, **zaplanuj czas na wykonywanie obowiązków zawodowych** i ustal, w jakich godzinach jesteś dostępny.

Wyznacz granicę pomiędzy pracą, a czasem wolnym. Możesz także zrobić sobie codzienną dawkę przerwy od technologii. Wycisz komórkę, zostaw ją w samochodzie lub głębokiej szufladzie biurka.

Ustal hierarchię wartości (misji)

Zastanów się, co jest dla Ciebie ważne i satysfakcjonujące w wykonywanej pracy.

Jakimi wartościami się kierujesz podejmując taki zakres obowiązków?

Okaz asertywność w podejmowaniu nowych obowiązków. Podsumuj czy wykorzystywałeś możliwości podziału obowiązków i możliwości chociaż częściowego odciążenia Cię przez inne osoby lub podmioty, jak członkowie dalszej rodziny, ośrodek pomocy społecznej, organizacje pozarządowe itp. Ustal proporcje między asertywnością, czyli mówienie

NIE, a kompromisem wynikającym z poczucia obowiązku.

Moje potrzeby osobiste, rodzinne zawodowe były zawsze na końcu, a argumenty którymi wymuszano na mnie określone zachowania dziś wydają mi się po prostu niedorzeczne – mówi Pani Maria na spotkaniu z psychologiem:

- *kto się tym zajmie jak nie ty? gdy ktoś potrzebował pomocy, opieki, wsparcia,*
- *co ludzie powiedzą? gdy moje zachowanie nie byłoby w ich ocenie wzorcowe,*
- *jak ja spojrzę w oczy rodzinie (sąsiadom) – gdy zochałam się i chciałam związać się z rozwodnikiem.*

Nikt nie zastanawiał się wtedy, czy będę z nim szczęśliwa, nikt nie zainteresował przyczynami jego rozwodu. Najważniejszy był ślub kościelny i opinia ludzi, których nawet dobrze nie znałam i którzy byli mi całkowicie obojętni.

Dziś zżymam się na siebie, że nie potrafiłam się wtedy przeciwstawić. Powiedzieć stanowczo NIE, co mnie obchodzi jacyś ludzie, gdy ceną jest moje szczęście osobiste?

Gdzie dziś są ci ludzie, z których opinią musiałam się ustawicznie mierzyć? Czy obchodzi ich mój los? Czy mają poczucie winy za wyrzeczenia, jakie musiałam podejmować, aby zasłużyć na ich uznanie?

Jeszcze bardziej traumatyczne zdarzenia opowiedziała nam Pani Barbara.

Jako 12-letnia dziewczynka, była brutalnie molestowana słownie przez księdza spowiednika, który żądał opowiadania o jej przygodach z chłopcami. Bardzo się tego wstydziła, a kiedy zdecydowała się opowiedzieć o tym swojej mamie, ta zapalała świętym oburzeniem.

W owych czasach temat nadużyć seksualnych był tematem absolutnie tabu, a osoby duchowne traktowane były jako doskonałe, nietykalne. Ofiary były piętnowane, a sprawcy bezkarni, bo osoby duchowne cieszyły się w społeczności lokalnej wielkim poważaniem. Nie podlegały żadnej ocenie, a tym bardziej oskarżeniom.

Dziecko, co ty opowiadasz? To święta osoba, szanowany ksiądz, znam go od wielu lat, chyba ci się coś przewidziało, zmyślasz, nie wolno oczerniać takich ludzi!!!

Trauma pozostała do dziś.

Określ wyraźne zasady i ramy działania

Jasno określ zakres swoich kompetencji i obowiązków oraz zastanów się, które zadania są naprawdę istotne w Twojej roli.

Jeśli otrzymujesz polecenie czy też kolejny projekt, na który nie masz przestrzeni, postaraj się w asertywny sposób **odmówić jego realizacji lub delegować część zadań** innym uczestnikom procesu opieki (pomocy środowiskowej, rodzinie itp.). Naucz się prosić o pomoc, gdyż nie jest to oznaką

słabości, a jedynie odpowiedzialności. Przyjmowanie zbyt dużej liczby obowiązków sprzyja powstawaniu frustracji, odczuwaniu presji i wypalenia zawodowego.

Powiedzenie „nie” pozwala powiedzieć „tak” innym zobowiązaniom, które naprawdę chcesz podjąć. Perfekcjonizm zostaw innym.

Osoba stawiająca sobie ekstremalnie wysoką poprzeczkę, dążąca do doskonałości i dbająca o każdy detal, może sprawiać wrażenie idealnego pracownika.

Pojawia się u niej przekonanie, że zawsze może być lepiej, a nawet najdrobniejszy błąd odbierany jest jako katastrofa. Poprzeczka okazuje się nie do przeskokienia.

Cechy perfekcjonisty niosą za sobą negatywne konsekwencje, takie jak ciągle uczucie presji, niezadowolenia z siebie, odczuwanie stresu, lęku, obniżonego nastroju i wyczerpania. Wystrzegaj się bezwzględnych stereotypów i wyznaczaj sobie realistyczne cele.

Tak, jak na co dzień nie doprowadzamy do pełnego rozładowania baterii w smartfonie, tak samo powinniśmy regularnie ładować baterie emocjonalne i fizyczne, nie dopuszczając do ich całkowitego wyczerpania. Staraj się robić kilka mniejszych przerw w trakcie pracy, a także znajdź w ciągu dnia chwilę tylko dla siebie.

Zaplanuj w swoim kalendarzu czas wolny od obowiązków zawodowych, w tym również dłuższy urlop i zrób to tak, jak planujesz spotkania i projekty do realizacji. Regularny odpoczynek jest bazą do efektywnego i pełnego satysfakcji wykonywania pracy.

Dbaj też na co dzień o odpowiednią ilość snu, uprawiaj aktywność fizyczną i zdrowo się odżywiaj – troszcząc się o zdrowie fizyczne, wpływamy pozytywnie na zdrowie psychiczne. Jeśli dostrzegasz u siebie symptomy wypalenia zawodowego, postaraj się zrobić całkowitą przerwę od obowiązków zawodowych. Czas wolny wykorzystaj na regenerację i naładowanie baterii.

Wskazówka 8

Czy zmiana miejsca obszaru swojej aktywności zawsze jest dobrym rozwiązaniem?

Jeśli Twoje wyczerpanie spowodowane jest środowiskiem pracy, w którym czujesz silne napięcie, przepracowanie, brak możliwości rozwoju, posiadasz niejasno sprecyzowane obowiązki, nie otrzymujesz wsparcia i odpowiedniego wynagrodzenia za wykonaną pracę – wówczas **rozważenie zmiany** może być dobrym pomysłem.

Nie zawsze jednak wypalenie zawodowe jest spowodowane wyłącznie stresującą pracą czy zbyt dużą liczbą obowiązków.

Jeśli czynnikami wpływającymi na Twoje wyczerpanie jest styl życia, w którym nie ma przestrzeni na odpoczynek, spo-

tkania towarzyskie czy też odpowiednią ilość snu, a do tego posiadasz takie cechy osobowości, jak wysoka potrzeba kontroli i nieustający perfekcjonizm, może okazać się, że w kolejnej pracy będziesz doświadczać podobnych trudności.

Zastanów się, co powoduje u Ciebie wypalenie i podejmij kroki w minimalizowaniu czynników je wywołujących.

Wskazówka 9

Niezwykle ważnym czynnikiem w zapobieganiu wypaleniu zawodowemu jest **rozwijanie różnych ról w naszym życiu**. Poczucie własnej wartości możemy porównać do stołu, którego filarami są jego cztery nogi. Jeśli są one zbudowane jedynie w oparciu o rolę bycia dobrym pracownikiem, to doświadczając trudności w pracy, **nie mamy innych stabilnych filarów, aby podtrzymać naszą samoocenę**.

Istotne jest zatem rozwijanie różnych ról i obszarów w naszym życiu, takich jak rola dobrego przyjaciela, partnera, troskliwego rodzica, osoby posiadającej hobby, lubiącej np. bieganie czy też wędrówki z plecakiem. Jest to pomocne także do zachowania balansu pomiędzy życiem zawodowym i prywatnym.

Wskazówka 10

Poszukaj wsparcia, jeśli czujesz, że samodzielnie nie dajesz rady.

Jeśli masz poczucie, że dotychczasowe sposoby radzenia sobie z wypaleniem zawodowym nie są wystarczające, niepokoi Cię intensywność doświadczanych emocji czy też odmienne zachowanie tym bardziej, że można to zrobić także online. Pamiętaj, że istnieją różne formy pomocy i nie musisz zostawać z trudnościami sam/-a.

Podsumowanie

Prowadzone w ostatnich latach badania nad wypaleniem zawodowym bez z wątpienia pokazują, że jest to zjawisko występujące powszechnie, prowadzące do poważnych konsekwencji w każdym obszarze życia człowieka.

Sam fakt, że syndrom ten pojawia się na skutek długotrwałego stresu o degradującym działaniu na sferę fizyczną i psychiczną pokazuje jak potężne może zebrać żniwo.

Ciągła presja na doskonałość, poświęcenie, rywalizacja, ustawiczna ocena, często bardzo niesprawiedliwa prowadzi do niskiej samooceny, a w konsekwencji do depresji.

Im większy, początkowy zapal pracownika i obecność licznych czynników warunkujących wypalenie zawodowe – tym poważniejsze i boleśniejsze jego konsekwencje.

Zebrał i opracował Florian Kott

Ciekawe aktywności projektu Akademii Liderów 60+



Wielkie Damy Klubu SB

