

Oddajemy w Wasze ręce opisy wszystkich innowacji, które były testowane w Generatorze Innowacji. Sieci Wsparcia 2. Umieszczenie wszystkich 55 na stronie internetowej projektu byłoby niemożliwe, a ponieważ wszystkie testowane innowacje są wyjątkowe i mogą Was zainteresować, a ich rezultaty zostać wdrożone w Waszych środowiskach, postanowiliśmy stworzyć ten dokument.

Opisy przedstawione w poniższym dokumencie są dość krótkie – jeśli nie będą wystarczające i będziecie potrzebowali więcej danych prosimy o kontakt na sieciwsparcia@pcgpolska.pl

Spis treści

Tężnie Energii Społecznej	3
Międzypokoleniowa Pracownia Pomysłów 3D	4
Pajęcza sieć senioralna	5
Aranżacja przestrzeni domowej dla seniorów	6
Regenerujemy muzyczne wspomnienia	7
Bulle na bóle.....	8
Biblioteka „Senior Seniorowi”	9
SMART COMBO – zaplanuj z nami ciekawą przyszłość	10
Seniorzy-konsultanci w Urzędzie Miasta Łodzi.....	11
Moja Księga Życia.....	12
SCHODOŁAZ, czyli społeczna sieć wsparcia na Muranowie	13
Kreatywne Pudełko.....	14
Poznajmy się	15
Rezydenci historii	16
Pajęczyna Sąsiedzka.....	17
Techniki aktorskie w nauce asertywności.....	18
Czerwony Kapturek.....	19
Doradztwo edukacyjne dla seniorów	20
Ścieżka do mowy.....	21
Przygoda z lataniem i nurkowaniem	22
Sztambuch	23

KLIK. Terapia on-line dla osób demencyjnych	24
Dobrostan	25
Seniorzy i Bezdomni (BEZ-SEN)	26
Autorskie wystawy seniorów	27
Mobilni edukatorzy Budżetu Obywatelskiego	28
W co się bawić?	29
Osobiste rajce	30
Międzypokoleniowe kibicowanie	31
OSP dla seniorów	32
Męskie wyzwanie	33
Integracyjno-socjalizacyjne spacerzy z psami dla seniorów polskich i ukraińskich ..	34
Rzecznicy dostępni dla seniorów	35
Hipowolontariat 60+	36
Słucham czy słyszę? Oto jest pytanie!	37
Uważny Pasterz	38

Tężnie Energii Społecznej

Innowacja opiera się na udzielaniu wsparcia w postaci haloterapii osobom, które w związku ze stanem zdrowia, samotnością, brakiem zaangażowania rodziny, nie opuszczają domów, nie mają dostępu do podstawowych usług społecznych i zdrowotnych i których kontakty z otoczeniem są znacznie ograniczone. Oznacza to, że Tężnie Energii Społecznej mogą organizować podmioty świadczące usługi społeczne, jak np. spółdzielnie socjalne w porozumieniu z OPS. Dodatkowo, projekt pozwala integrować lokalne środowisko przez wspólne budowanie Tężni siłami społecznymi. Minitężnie mają być budowane podczas sesji warsztatowej z seniorami i wraz z generatorem solnym mają być dostępne dla beneficjentów OPS-niemobilnych seniorów wymagających terapii płucnej bez możliwości wyjazdu sanatoryjnego. Innowacja wzbogaca podstawową wiązkę usług opiekuńczych o walor terapeutyczny. Tężnie pozwalają też na realizację opieki wytchnieniowej i są okazją do wolontariatu sąsiedzkiego.

Dla kogo?

Innowację mogą wdrożyć następujące podmioty:

- spółdzielnie socjalne i Ośrodki Pomocy Społecznej w kooperacji,
- JST w tym same gminy, powiaty we współpracy z NGO,
- NGO (Kluby Seniora, Uniwersytety Trzeciego Wieku, Amazonki, grupy wsparcia itd.) realizujące projekty grantowe lub samofinansujące się,
- Warsztaty Terapii Zająciowej (w ramach swoich działań statutowych i finansowania z samorządów) oraz w partnerstwie z JST lub NGO,
- parafie i CARITAS,
- związki emerytów i rencistów,
- Centra Pomocy Rodzinie,
- świetlice środowiskowe,
- domy kultury, biblioteki.

Zespół innowacji

- Hanna Łapacz - Kierownik Miejsko-Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Wyrzysku
- Małgorzata Modrak-Potapowicz - Prezes Zarządu Spółdzielni Socjalnej Nowe Horyzonty z siedzibą w Pile

Międzypokoleniowa Pracownia Pomysłów 3D

Innowacja to program edukacji i aktywizacji seniorów oraz budowania więzi międzypokoleniowych w oparciu o zajęcia z druku 3D. Seniorzy są grupą społeczną, która w najmniejszym stopniu korzysta z nowoczesnych technologii, co przy jednoczesnej ich powszechności w społeczeństwie sprawia, że nie tylko mogą czuć się wykluczeni i mieć ograniczony dostęp do powszechnych usług (np. rejestracja u lekarza, czy nawet wygoda zakupów przez Internet), ale także mogą paść ofiarą oszustów wykorzystujących niewiedzę technologiczną. Seniorzy są też grupą mało aktywną społecznie. Jednocześnie zaangażowanie i robienie czegoś dla innych i z innymi daje ogromne poczucie sensu, które znacząco podnosi jakość życia. Problem ten dotyczy zwłaszcza mężczyzn, którzy po przejściu na emeryturę często doświadczają nudy i zniechęcenia.

Dla kogo?

Innowacje mogą wdrożyć wszystkie miejsca gromadzące seniorów, np. ośrodki dziennego pobytu, kluby seniorów, domy kultury, a nawet domy pomocy społecznej.

Zespół innowacji

- Michał Czakon – Fundacja Szczęśliwe Dzieciństwo



Pajęcza sieć senioralna

Innowacja polega na integracji seniorów w ramach stworzenia internetowej "pajęczej sieci senioralnej", która będzie kontaktować ze sobą grupy zaktywizowanych seniorów, aby wspólnie przygotowywali opinie na interesujące ich tematy, w formie aktywnych spotkań videokonferencyjnych, następnie podsumowywanych w artykule zamieszczanym w dedykowanym czasopiśmie. Innowacja zakłada organizację wykładu prowadzonego przez zaproszonych gości, na dany, określony wcześniej temat oraz warsztatu, na którym grupy odbiorców będą go omawiały.

Dla kogo?

Rozwiązanie może zostać wdrożone przez każdą organizację zainteresowaną integracją seniorów, wszystkie ośrodki skupiające osoby posiadające komputer, dostęp do szybkiego Internetu, duży ekran (telewizor lub rzutnik), np. Domy Dziennego Pobytu, Biblioteki Gminne, Centra Aktywnego Seniora, Kluby Seniora.

Zespół innowacji

- Jerzy Dauksza – Prezes Fundacji Agencja Małych Mediów
- Jerzy Cicherski
- Krystyna Jakóbowska

Aranżacja przestrzeni domowej dla seniorów

Innowacja polega na dotarciu do osób starszych i z niepełnosprawnościami, które mają problem z mobilnością we własnym domu, a następnie zaproponowaniu zmian. Modyfikacje te mogą dotyczyć doradztwa zakupu odpowiedniego sprzętu pomocniczego bądź przebudowy poszczególnych pomieszczeń, ułatwiające swobodne poruszanie się i korzystanie z przestrzeni domowej. Dla osób korzystających z doradztwa, dostępny ma być również zespół interdyscyplinarny składający się ze specjalistów różnych dziedzin; fizjoterapeuty, pielęgniarki i psychologa. Rezultatem innowacji jest informator zawierający informacje, w jaki sposób zniwelować bariery architektoniczne, do jakich instytucji się udać, aby uzyskać dofinansowanie do zniwelowania barier architektonicznych, w jaki sprzęt warto się zaopatrzyć, aby ułatwić sobie codzienne funkcjonowanie.

Dla kogo?

Rozwiązanie może być realizowane przez wszelkie instytucje zrzeczające osoby starsze i z niepełnosprawnościami (DPS, DDP, DS, NGO). Realizować pomysł mogą osoby mające praktyczne doświadczenie w pracy z osobami starszymi i z niepełnosprawnościami, bądź posiadające chęć pogłębienia swojej wiedzy.

Zespół innowacji

- Agnieszka Ruczyńska - Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy „Flandria”
- Agnieszka Basińska - Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy „Flandria”

Regenerujemy muzyczne wspomnienia

Innowacja polega na profilaktyce stresu i muzykoterapii dla osób starszych, której elementami jest muzyka z analogowych odtwarzaczy i nośników muzycznych, które skłaniają do wspomnień i dzielenia się nimi z rówieśnikami i młodszymi generacjami. W ramach projektu zakłada się:

- docieranie do osób starszych, przede wszystkim w miastach, poprzez promocję w miejscach zamieszkania, jak i przez kluby, uniwersytety senioralne,
- naprawy, użyczenie lub wymianę magnetofonów, aby można było korzystać z nich w pełni,
- wypożyczanie zestawów kaset ulubionych wykonawców oraz w podobnym nurcie muzycznym,
- wypożyczanie stymulujących "składanek" kasetowych dopasowanych do różnych potrzeb emocjonalnych,
- organizację spotkań muzyki analogowej wraz z koncertami terapeutycznymi,
- organizację warsztatów "komponowania" własnych kaset przez dzieci i młodzież pod okiem seniorów.

Dla kogo?

Rozwiązanie może zostać wdrożone przez Kluby Seniora prowadzone przez instytucje miejskie, Uniwersytety Trzeciego Wieku, stowarzyszenia i fundacje, jak i grupy entuzjastów sprzętu analogowego i kaset skupione na grupach mediów społecznościowych.

Zespół innowacji

- Cezary Molski – Fundacja Instytut Inicjatyw Prorozwojowych
- Weronika Mostowska – Fundacja Instytut Inicjatyw Prorozwojowych

Bulle na bóle

Celem innowacji jest stworzenie przestrzeni do aktywnego starzenia się poprzez regularne rozgrywki w bulle. Istotnym elementem innowacji jest złożenie, że seniorzy sami uczestniczą w projektowaniu działań, samodzielnie planują aktywności, które chcą podjąć. Dzięki temu seniorzy czują się docenieni, nie traktują uczestnictwa w zajęciach jako obowiązku wynikającego z przynależności do jakiejś zorganizowanej grupy. Ponadto wspólne podejmowanie aktywności fizycznej może wpływać na rehabilitację ruchową dla osób mniej sprawnych, utrzymanie funkcji poznawczych i zmniejszenie ryzyka wystąpienia depresji i demencji.

Dla kogo?

Innowacja może zostać wykorzystana w następujących instytucjach:

- organizacje dla seniorów takie jak Uniwersytety Trzeciego Wieku, kluby seniora, domy opieki dziennej seniora,
- urzędy miasta, samorządy,
- stowarzyszenia dla cudzoziemców (przykładowo Centrum Wsparcia Imigrantów i Imigrantek),
- organizacje pozarządowe takie jak fundacje, stowarzyszenia,
- instytucje typu domy kultury, domy sąsiedzkie.

Zespół innowacji

- Marek Pietras - Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Rybniku
- Weronika Wistuba - Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Rybniku



Biblioteka „Senior Seniorowi”

Celem innowacji jest poprawa jakości życia osób starszych w sferach psychicznej, społecznej, międzyludzkiej oraz zwiększenie ilości ich kontaktów z rówieśnikami, w której książka jest łącznikiem między seniorami. Rozwiązanie polega na utworzeniu biblioteki dla seniorów, gdzie dystrybutorami asortymentu będą seniorzy-wolontariusze, zaś osobą odpowiedzialną za wypożyczanie asortymentu będzie koordynator-senior. Dostępne w bibliotece książki mają być dostępne dla osób niedowidzących, tzn. wydrukowane dużą czcionką. Dodatkowo dostępne mają być audiobooki, odtwarzacze, lupy.

Dla kogo?

Innowacja może zostać wdrożona przez:

- jednostki organizacyjne gmin (ośrodki pomocy społecznej, dzienne placówki wsparcia dla starszych, domy pomocy społecznej, biblioteki, szpitale, centra kulturalne),
- Uniwersytety Trzeciego Wieku,
- Związki Emerytów i Rencistów,
- organizacje pozarządowe o profilu społecznym, grupy formalne i nieformalne: parafie, koła seniorów, kombatanatów.

Zespół innowacji

- Sylwia Malinowska-Motyl – Miejski Ośrodek Pomocy w Tarnowskich Górach
- Katarzyna Dawid – Miejski Ośrodek Pomocy w Tarnowskich Górach
- Iwona Błędowska – Miejski Ośrodek Pomocy w Tarnowskich Górach

SMART COMBO – zaplanuj z nami ciekawą przyszłość

Innowacja polega na opracowaniu kompleksowego programu pracy SMART COMBO dla osób w wieku okołoemerytalnym (55-65 lat) w celu przygotowania tych osób do przejścia na emeryturę. SMART COMBO może zostać wdrożony w działach HR jako program przedłużania aktywności zawodowej pracowników odchodzących na emeryturę lub miejscach rozwijania zainteresowań (kluby seniora, centra aktywności lokalnej. Skorzystanie ze SMART COMBO daje możliwość diagnozowania potrzeb, wyznaczenia celu, opracowania planu działania i przygotowania siebie do jego wdrożenia przed momentem przejścia na emeryturę. Program przewiduje możliwość włączenia najbliższego otoczenia seniorów (rodziny, przyjaciół) w proces zmian.

Dla kogo?

SMARTO COMBO może zostać wdrożone przez:

- liderów środowisk senioralnych (pracownicy centrów aktywności lokalnej, klubów seniora, Uniwersytetów III Wieku, Uniwersytetów Ludowych, którzy widzą potrzebę wsparcia „seniorów na starcie” w przygotowaniu się do bycia na emeryturze, obserwują pozytywny wpływ samorealizacji na poprawę jakości życia seniorów, są zainteresowani przygotowaniem ciekawej odpowiadającej potrzebom seniorów oferty,
- doradców, trenerów, coachów, tutorów – osoby, które pracują na zlecenie firm, które wdrażają, są zainteresowane wdrażaniem programów zarządzania wiekiem lub pracują z osobami indywidualnymi nad realizacją ich osobistych celów, lub realizują działania na rzecz organizacji pozarządowych pracujących z seniorami.
- pracowników działów HR – osoby odpowiedzialne w firmach za prowadzenie polityki kadrowej, zapewnienie kadr do realizacji celów organizacji, wdrażające programy zarządzania wiekiem, dla których ważne jest utrzymanie zawodowych relacji z pracownikami odchodzącymi na emerytur.

Zespół innowacji

- Ewa Kuzilek-Sekścińska – Attestor
- Ewa Suchożębska – Attestor



Seniorzy-konsultanci w Urzędzie Miasta Łodzi

Celem innowacji jest usprawnienie komunikacji pomiędzy urzędnikiem a mieszkańcem 60+. Jej istotnym elementem jest przeciwdziałanie dyskryminacji ze względu na wiek oraz zbudowanie i przeszkolenie zespołu seniorów konsultantów. Rozwiązanie zakłada konsultacje, których uczestnikami są seniorzy i urzędnicy, oraz szkolenia dla urzędników i seniorów konsultantów. Istotnym elementem innowacji jest [podręcznika](#) na temat dyskryminacji ze względu na wiek wraz ze scenariuszami warsztatów antydyskryminacyjnych.

Dla kogo?

Innowacja może zostać zrealizowana w jednostkach samorządu terytorialnego, organizacjach pozarządowych i innych instytucjach, które mają na celu niedyskryminującą i efektywną współpracę z seniorami.

Zespół innowacji

- Celina Maciejewska – Rzeczniczka ds. Seniorów, Urząd Miasta Łodzi
- Monika Dolik – Pełnomocnik Prezydenta ds. współpracy z organizacjami pozarządowymi, Urząd Miasta Łodzi
- Katarzyna Michalak – seniorka

Moja Księga Życia

W Księdze Życia Senior przechodzi przez proces podsumowania życia i projektuje jego ostatni etap. Myśli zapisuje w formie pięknie wydane albumu. Proces prowadzi przez sekcje Wczoraj, Dziś, Jutro. Każda zawiera zestaw tematów, z których Senior wybiera te, które chce opracować. Tematy z Wczoraj to np.: Rodzice, Pierwszy dom, Przyjaciele z dzieciństwa, Kim chciałem zostać, z Jutro: Marzenia, Jak chcę zostać pożegnany, Rzeczy, które zostaną.

Na początku Senior otrzymuje materiały: nagrania odpowiadające sekcjom i rozdziałom oraz wydrukowane demo Księgi, pomagające zaprojektować wygląd i zawartość własnej Księgi. Problemem społecznym, na który odpowiada pomysł jest traktowanie śmierci jak tabu, a starości i umierania jak kary. Księga Życia ma pokazać, że każdy etap życia ma swoją wartość i jakość, że na każdy można mieć wpływ i w każdym można realizować swoje cele i marzenia.

Dla kogo?

W zależności od docelowego formatu rozwiązania (trybu na żywo lub online) różne grupy lub organizacje mogą korzystać z innowacji.

Mogą to być organizacje świadczące wsparcie dla seniorów, dysponujące pracownikami lub wolontariuszami, którzy mogliby pełnić rolę Przewodników. Format być może mógłby być także wykorzystywany przez domy kultury, biblioteki, UTW, szpitale. Osoby prywatne także mogą czerpać z innowacji w parach Senior-Przewodnik - w takim wypadku przewodnikiem może zostać dziecko, wnuk, opiekun.

W wypadku trybu online z innowacji mogą korzystać także samodzielni Seniorzy potrafiący posługiwać się narzędziami cyfrowymi i korzystający ze wsparcia Przewodnika online.

Zespół innowacji

- Małgorzata Rycharska – Nomadik Małgorzata Rycharska

SCHODOŁAZ, czyli społeczna sieć wsparcia na Muranowie

Innowacja polega na zbudowaniu sieci wsparcia na wybranym osiedlu, której zadaniem będzie pomoc seniorom mającym trudność w poruszaniu się w pokonywaniu schodów. Pomoc ma być świadczona przy wykorzystaniu schodołazu obsługiwanego przez wolontariuszy, a celem wsparcia jest ponowne włączenie seniorów w życie społeczne. W ramach innowacji, seniorzy korzystający ze wsparcia wolontariuszy i schodołazu, otrzymują również informacje o aktywnościach realizowanych w sąsiedztwie. Dzięki rozwiązaniu, seniorzy mogą dowiedzieć się o interesujących ich wydarzeniach i otrzymać pomoc w dotarciu na nie.

Dla kogo?

Rozwiązanie może być wykorzystane przez dowolną organizację pozarządową działającą na rzecz osób starszych na danym obszarze miasta/gminy.

Zespół innowacji

- Michał Kłosiński – Stowarzyszenie Warszawski Hackerspace
- Anna Olszewska – Stowarzyszenie Warszawski Hackerspace

Kreatywne Pudełko

Kreatywne pudełko to cykl 6 przesyłek, dostarczanych co 2 tygodnie przez wolontariuszy do mieszkań seniorów. Koncepty pudełek będą inicjowane przez artystów i konsultowane z Doradcą Grupą Seniorów, każde z nich będzie miało instrukcję i elementy potrzebne do wykonania własnych dzieł z różnych dziedzin sztuki. Każdy senior biorący udział w projekcie otrzyma też wsparcie dedykowanego mu wolontariusza. Pobudzanie aktywności i kreatywności to punkt wyjścia do nawiązywania relacji i budowania wspólnoty. Seniorzy otrzymują również wsparcie artystów, zespołu projektowego oraz innych seniorów.

Dla kogo?

Użytkownikami innowacji mogą być: DPS-y, OPS-y, kluby seniora, koła gospodyń, instytucje kulturalne, placówki edukacyjne, socjoterapeutyczne, opiekuńcze i lecznicze, zakłady karne, organizacje pozarządowe, grupy nieformalne, oddolne etc.

Innowację mogą wdrażać wszelkie grupy i instytucje opiekujące się i organizujące zajęcia aktywizujące dla senierek i seniorów, jak i osób z ograniczeniami w dostępie do możliwości tworzenia, na przykład ze względu na niepełnosprawność czy przy obostrzeniach związanych z epidemią (np. dzieci, które uczą się zdalnie i potrzebują rozwijać swoją kreatywność i zdolności manualne). Jest to otwarte pole dla każdego, kto pragnie wcielać kontakt ze sztuką i tworzyć wspólnoty w dowolnych grupach, gdzie istnieje taka potrzeba.

Zespół innowacji

- Spółdzielnia Socjalna WOLA (Beata Świniarska, Agata Domalska, Małgorzata Olejniczak)

Poznajmy się

Innowacja polega na przygotowaniu studentów kształcących się do zawodów medycznych do lepszego zrozumienia i poznania osób starszych, w ramach zorganizowanych wykładów z zakresu komunikacji z osobą starszą oraz wspólne zajęcia studentów i seniorów zamieszkujących wybrany dom pomocy społecznej. Potrzebą do stworzenia innowacji była obserwacja wynikająca z licznych badań socjologicznych na temat relacji pacjent – medyk - generalny obraz świadczy o braku satysfakcji polskich pacjentów z ich kontaktów ze specjalistami. W podręczniku pn. Vademecum Innowacji znajdują się scenariusze 8 spotkań oraz materiały dydaktyczne pomocne do ich prowadzenia.

Dla kogo?

Innowacji może być każda instytucja szkoląca młodych ludzi do pracy wymagającej kontaktu z osobą w wieku podeszłym. Niezbędne jest przy tym nawiązanie współpracy z ośrodkiem, w którym zamieszkują seniorzy lub ze stowarzyszeniem skupiającym wokół siebie w zaawansowanym wieku, dzięki czemu kontakt z seniorami zaangażowanymi w innowację będzie regularny oraz charakteryzować się będzie odpowiednią frekwencją.

Zespół innowacji

- Jakub Husejko – Collegium Medicum Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Bydgoszczy
- Oliwia Jarosz – Collegium Medicum Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Bydgoszczy
- Hanna Bednarek - Collegium Medicum Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Bydgoszczy

Rezydenci historii

Innowacja "Rezydenci historii" polega na przygotowaniu seniorów do bycia przewodnikami turystycznymi po swoim miejscu zamieszkania lub miejscu, z którym byli związani, np. zawodowo. Celem projektu jest dotarcie do ww. osób i przygotowanie ich – wyposażając w kompetencje merytoryczne i społeczne - do pełnienia roli przewodników po ważnych dla nich miejscach w danej miejscowości. Na innowację składają się materiały szkoleniowe dla instytucji wdrażających i seniorów. Materiały przedstawione są w formie:

1. Ankiety weryfikacyjnych kandydatów na Rezydentów Historii i formatki oceniającej.
2. Sentymentalnej mapy miasta (ze wspomnień).
3. „Podręcznika Rezydenta Historii”, który zawiera materiały dot. kompetencji:
 - a. budowanie relacji z grup i autorytetu przewodnika,
 - b. historia ogólna dla przewodnika,
 - c. historia lokalna dla przewodnika,
 - d. ogólna wiedza o architekturze i sztuce,
 - e. wystąpienia publiczne i konstruowanie ciekawej narracji.

Wyżej wymienione treści uzupełnione są o zdjęcia i filmy instruktażowe.

Dla kogo?

Rozwiązanie mogą wdrożyć następujące instytucje:

- organizacje turystyczne, w tym koła turystyczne (np. koła PTTK),
- stowarzyszenia działające na rzecz historii, kultury i turystyki,
- szkoły podstawowe i ponadpodstawowe - poprzez nauczycieli historii poszukujących innowacyjnych sposobów na zapoznanie swoich uczniów z historią lokalną,
- Rady Osiedli i Kluby Seniora, Koła Gospody Wiejskich itp.

Zespół innowacji

- Maciej Dobromilski – Zachodniopomorskie Stowarzyszenie Pilotów i Przewodników
- Joanna Wachnik – Zachodniopomorskie Stowarzyszenie Pilotów i Przewodników



Pajęczyna Sąsiedzka

Innowacja polega na stworzeniu sieci wsparcia zwanej Pajęczyną Sąsiedzką dla seniorów potrzebujących, za pośrednictwem Latarników, czyli seniorów aktywnych. Latarnicy będą docierać do seniorów w ich środowiskach, diagnozować ich potrzeby i w miarę możliwości je zaspakajać, a przede wszystkim łączyć seniorów w "pajęczynę", tzn. sieć więzi międzysąsiedzkich w lokalnej społeczności.

Szczegółowy opis przygotowania do działania wraz materiałami badawczymi zawarty jest w instrukcji „Jak zbudować pajęczynę sąsiedzką?”

Kluczowym ogniwem projektu są odpowiednio przygotowani i zmotywowani do działania Latarnicy. Ważne jest także zapewnienie systematycznego wsparcia dla Latarników przez psychologa i metodyków, zarówno w zakresie nawiązywania relacji z osobami nieaktywnymi, jak i podczas realizacji wspólnych warsztatów.

Dla kogo?

Innowację mogą wdrożyć instytucje pomocy społecznej i organizacje pozarządowe działające na terenie danego miasta, w tym:

- Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie - jednostka organizacyjna prowadzona w formie jednostki budżetowej.
- NGO i grupy nieformalne działające w zakresie wsparcia seniorów.

Zespół innowacji

- Edyta Hanszke-Lodzińska
- Monika Madej
- Anna Jędrzejewska

Techniki aktorskie w nauce asertywności

Innowacja to spersonalizowana gra planszowa dedykowana seniorom i ich rodzinom. Gra odpowiada na trudności seniorów radzenia sobie w trudnych sytuacjach społecznych, takich jak: naciąganie, oszustwa, dyskryminacja na tle wieku czy wykluczenia. Ponadto porusza problem samotności, braku kontaktu z drugim człowiekiem, a także brak umiejętności zastosowania zdrowej komunikacji, szczególnie w kontakcie z młodymi ludźmi. Innowacja zaspakaja również potrzeby związane z lękiem społecznym wśród osób starszych, brakiem wiary w siebie, niepewnością w kontaktach z obcymi.

Dla kogo?

Rozwiązanie może zostać w powodzeniem wdrożone w klubach seniora, sanatoriach oraz świetlicach przy gminnych ośrodkach oferujących zajęcia dla seniorów oraz przez osoby samodzielne z dziennych domów seniora.

Zespół innowacji

- Katarzyna Majewska – BLOOM Katarzyna Majewska

Czerwony Kapturek

Instrukcja „Jak zostać Czerwonym Kapturkiem” to plan dla każdego, kto chciałby uczestniczyć w procesie łączenia pokoleń - zarówno osobiście, postępując zgodnie z instrukcją lub pośrednio, zachęcając innych do skorzystania z niej. Instrukcja zawiera kilka elementów: ankietę/formularz pozwalający zawęzić prawdopodobne potrzeby Seniora, karty pytań do pogłębionej analizy, materiały edukacyjne (w tym materiały multimedialne) pokazujące różne perspektywy i potrzeby Seniorów oraz listę pomysłów na wspólne aktywności czy sposoby na zaspokojenie konkretnych potrzeb. Wszystko służy temu, aby Seniorzy czuli się częścią rodziny, grupy, małej społeczności, do której należą i w której odgrywają ważną rolę. Innowacyjność tego projektu polega na zaproponowaniu gotowych rozwiązań, narzędzi i pomysłów służących lepszemu poznaniu i zrozumieniu bliskich Seniorów i ich potrzeb, a następnie odpowiedzeniu na nie.

Dla kogo?

Rozwiązanie może zostać wdrożone przez instytucje oświatowo-wychowawcze (szkoły podstawowe, ponadpodstawowe, ale również zgrupowania czy ruchy ruch społeczno-wychowawcze takie jak harcerstwo). Innowacja jest kierowana głównie do młodych ludzi (pokolenie Y i Z), a także do dyrektorów placówek oświatowych i nauczycieli, odpowiedzialnych za dobór narzędzi i tematów do nauczania.

Zespół innowacji

- Agnieszka Rutkowska
- Marta Rutkowska

Doradztwo edukacyjne dla seniorów

Doradztwo edukacyjne w ramach innowacji ma służyć rozpoznaniu potrzeb/oczekiwań/możliwości edukacyjnych seniora, a następnie zaoferowania seniorowi możliwości podejmowania kształcenia spośród dostępnych na rynku usług. Na innowację składają się Podręcznik doradztwa edukacyjnego dla seniorów oraz bazę usług/instytucji w ramach edukacji ustawicznej skonstruowaną przez zespół innowatorów. Podręcznik zawiera treści takie jak: cele i program doradztwa, narzędzia monitoringowe, motywacyjne, instrukcja dla doradców / edukatorów w jaki sposób prowadzić usługę, kwestionariusz przeszłości edukacyjnej i zawodowej seniora, kwestionariusz aktualnej sytuacji seniora (ilość czasu, możliwość nauki zdalnej, możliwość nauki odpłatnej), kwestionariusz potrzeb i oczekiwań edukacyjnych seniora.

Dla kogo?

Rozwiązanie może wdrożyć każda instytucja zrzeszająca seniorów i działająca na ich rzecz, szczególnie kluby seniora, Uniwersytety Trzeciego Wieku, a także instytucje edukacyjne/szkoleniowe i organizacje pozarządowe.

Zespół innowacji

- Dominik Kubas – Deinde Sp. z o.o.
- Agnieszka Stawiszyńska – Deinde Sp. z o.o.

Ścieżka do mowy

Projekt polega na wspólnym przejściu przez ścieżkę terapeutyczną i integracyjną dla seniorów z afazją, ich opiekunów i specjalistów. Wspomniana ścieżka zostanie udokumentowana w formie nagrania audio. Model „Ścieżki” zawiera trzy filary: pracę z opiekunami, pracę z zależnymi seniorami z afazją oraz finałowe nagranie. Włączeni do projektu seniorzy pod okiem specjalistów odbywają przygotowania do nagrania audio. Równoległe opiekunowie pracują przy użyciu afa-tutoriala zawierającego praktyczne wskazówki i historie osób, które przeszły podobną drogę, przy okazji wzmacniając własne zasoby do opieki nad bliskimi. Specjaliści współpracują przy użyciu wskazówek do interdyscyplinarnego modelu pracy, a finalnie senior ze wsparciem specjalistów i opiekunów nagrywa audio, które wraz w materiałami do dalszych ćwiczeń, zabiera do domu jako pomnik swojej werbalnej tożsamości i dowód na skuteczność terapii.

Dla kogo?

Innowację może w przyszłości wdrożyć każda organizacja lub instytucja, która pomaga osobom dorosłym z deficytami komunikacji i dysponuje możliwością wsparcia ze strony psychologa i logopedy. Mogą to być: domy opieki, oddziały rehabilitacyjne, DPS, stowarzyszenia, fundacje, kluby seniora i inne miejsca. Rozwiązanie może zostać wdrożone również przez grupę seniorów z afazją lub indywidualne osoby sprawujące opiekę nad kimś bliskim doświadczającym afazji. Może być to instytucja świadcząca wielospecjalistyczne wsparcie medyczne i rehabilitacyjne dla osób dorosłych po udarach i incydentach neurologicznych.

Zespół innowacji

- Jadwiga Ciesielczyk – Fundacja ORCHidea
- Zofia Kaczmarek – Fundacja ORCHidea

Przygoda z lataniem i nurkowaniem

Innowacja polega na przełamaniu schematu, że senior powinien rezygnować z aktywności ekstremalnych i spełniania marzeń związanych z niestandardowymi aktywnościami, tj. latanie i nurkowanie. Zaktywizowanie grup senioralnych wokół np. budowy małego lotniska lub przystosowania obiektu wodnego (zbiornika, basenu) do szkoleń nurkowych może uaktywnić nie tylko tę grupę społeczną, ale również ludzi młodszych - ich dzieci, wnuki i skupi wokół atrakcyjnych form wykorzystania czasu wolnego społeczności lokalne. Takie dążenie jest dodatkową wartością dla grup osób starszych - można wykorzystać ich wiedzę, potencjał i dać im atrakcyjną pracę dodatkową, skonsolidować wokół nich osoby młode.

Dla kogo?

Rozwiązanie jest skierowane do szkół, klubów i stowarzyszeń, które prowadzą zajęcia określane jako „ekstremalne” (jak np. latanie, nurkowanie, żeglowanie, surfowanie, wspinaczka i inne podobne) i chcą poszerzyć lub utworzyć swoją ofertę zajęć dla osób w wieku powyżej 60 r.ż.

Zespół innowacji

- Beata Znamirska-Soczawa – Mała Polska Flota Powietrzna Sp. z o.o.
- Wojciech Lempart – Mała Polska Flota Powietrzna Sp. z o.o.

Sztambuch

Sztambuch to współczesna społecznie forma książki łącząca w sobie elementy pamiętnika, myślenia wizualnego i albumu fotograficznego, która jest w całości wykonana przez autora lub autorkę. Odbiorcy używając prostych lub bardziej zaawansowanych metod rękodzielniczych pracują nad swoją wersją sztambucha. Następnie gotowy egzemplarz trafia do osób bliskich, którzy wewnątrz pozostawiają wpis. Nawiązujący do wspólnych wspomnień lub doświadczeń. Dzieło mając kolektywne autorstwo, ma za zadanie wzmacniać relacje i tworzyć mikrospołeczności. Dla osób, u których pojawiają się objawy choroby otępiennej, sztambuch pełni rolę zakotwiczenia wspomnień. Aktywnym seniorom innowacja oferuje podtrzymanie aktywności społecznej, ćwiczenia motoryki małej i narzędzie do pogłębiania relacji sąsiedzkich. Walory terapeutyczne innowacji wpasowują się metodykę reminiscencji. Zawarte w sztambuchu mikrohistorie pozwalają sięgnąć do ważnych epizodów i osób w życiu.

Dla kogo?

Sztambuch mogą wdrożyć instytucje, organizacje lub placówki współpracujące z grupami seniorów, np. DPS, kluby seniora lub UTW, organizacje pozarządowe prowadzące zajęcia lub terapię dla seniorów.

Zespół innowacji

- Damian Ziemia - Fundacja GraTy
- Barbara Płaza - Fundacja GraTy
- Gabriela Kościelniak - Fundacja GraTy

KLIK. Terapia on-line dla osób dementyjnych

Innowacja to terapia on-line dla osób dotkniętych chorobami otępiennymi. Narzędzia to m.in. scenariusze zajęć terapeutycznych z kartami pracy on-line - do ściągnięcia przez terapeutów lub dostępnych przez ekran monitora (w ramach ekranu współdzielonego) z możliwością realizacji bezpośrednio z narzędzia. Materiały są podzielone modułowo i dostosowane do stadium choroby. Seria ćwiczeń może być włączana bezpośrednio z narzędzia, jak i pobierana w formacie pdf i drukowana do pracy z seniorem przed monitorem. Elementem innowacji jest współtworzenie narzędzia KLIK z innymi terapeutami z kraju: stworzenie sieci współpracy w terapii online (wymiana doświadczeń, wspólna baza materiałów).

Dla kogo?

KLIK może zostać wdrożony przez terapeutów osób starszych zależnych (dementyjnych), grupy osób zajmujących się terapią, domy pomocy społecznej, organizacje pozarządowe pracujące z osobami dementyjnymi, dzienne domy pobytu, kluby seniora i inne podmioty świadczące usługi dla grup seniorskich, wśród których znajdują się osoby dementywne.

Zespół innowacji

- Małgorzata Mroczek
- Paulina Nowak

Dobrostan

Innowacja opiera się na zachęceniu osób starszych żyjących na wsi, by wspierały się wielostronnie, korzystając z naturalnych i dostępnych sposobów. Koncepcja dobrostanu odnosi się do samopoczucia fizycznego, psychicznego, społecznego i duchowego. Częścią innowacji jest organizacja Festiwalu Dobrostanu, którego współtwórcami mają być lokalni pasjonaci naturalnego wspierania dobrostanu (masażysty, aromaterapeuci, zielarze, ogrodnicy, tancerze). Seniorzy doświadczą jak w prosty sposób mogą wpłynąć na swoje samopoczucie. Kolejnym krokiem innowacji jest cykl warsztatów pogłębiających wybrane formy wspierania siebie. W trakcie spotkań seniorom proponowane są różne formy wsparcia siebie poprzez aktywności tj. szukanie grzybów, mówienie o emocjach, słuchanie dźwięków.

Dla kogo?

Innowacje mogą wdrożyć osoby, które cechują się znajomością społeczności lokalnej i ciekawością drugim człowiekiem. Potencjalnymi użytkownikami są pracownicy bibliotek, domów kultury, lokalnych organizacji pozarządowych, np. Koła Gospodyń Wiejskich, regionalnych muzeów. To lokalni aktywiści z Uniwersytetów Trzeciego Wieku czy nauczyciele, sołtysi.

Zespół innowacji

- Aleksandra Dybkowska-Grefkowicz
- Dorota Ropiak

Seniorzy i Bezdomni (BEZ-SEN)

Innowacja polega na stworzeniu świetlicy reintegracyjnej działającej przy noclegowni, w której swoje talenty i umiejętności mogą wymieniać między sobą seniorzy oraz osoby w kryzysie bezdomności. Żeby innowacja miała szanse zaistnieć potrzeba dwóch grup chętnych do współpracy po 5 osób w każdej (bezdomni i seniorzy) oraz wspólnej przestrzeni działania-pomieszczenia na spotkania. Niezbędne są również szkolenia dla obu grup, które pozwolą im się wzajemnie poznać. Według założeń innowacji, świetlica ma działać 5 dni w tygodniu w godzinach ustalonych z docelowymi grupami. Tematykę zajęć prowadzonych na warsztatach, zajęciach integracyjnych, klubach dyskusyjnych ustala się podczas warsztatów wydobywczych z obiema grupami, przeprowadzonymi przy wsparciu badacza.

Dla kogo?

Innowacja może zostać w powodzeniu wdrożona przez pracowników noclegowni oraz Klubów Seniora, organizacje pozarządowe, a nawet członków Rodzinnych Ogródków Działowych. Inicjatorem projektu może być gmina, której zadaniem własnym jest tymczasowe udzielanie schronienia osobom, które są go pozbawione.

Zespół innowacji

- Paulina Koczubiej – Centrum Usług Społecznych w Starachowicach
- Ewa Pocheć – Centrum Usług Społecznych w Starachowicach

Autorskie wystawy seniorów

Autorskie wystawy seniorów to pomysł na aktywizację seniorów, z wykorzystaniem potencjału małych muzeów, prywatnych i społecznych kolekcji, zbiorów (materialnych i niematerialnych) w formie animacji kulturalnych i społecznych. Innowacja jest próbą poszukiwania sposobów działania i formatowania przedsięwzięć, których istotą jest włączenie we współpracę seniorów i z seniorami, zaproszeniem do wykorzystywania różnych umiejętności, bez podziałów, selekcji, wyróżniania. Równocześnie jest zaproszeniem do współpracy małych, lokalnych muzeów, działających w niewielkich miejscowościach, poza głównymi szlakami turystycznymi i centrami życia społecznego. Prywatne i społeczne muzea pozostają niedocenianymi miejscami społecznych, kulturowych i tożsamościowych interakcji. W powszechnym społecznym i kulturowym odniesieniu, małe, „niepaństwowe” muzea podlegają podobnie wykluczającym i marginalizującym stereotypom, jak osoby starsze. A to właśnie muzea lokalne wydają się być „naturalnym” sprzymierzeńcem w przełamywaniu rozmaitych barier i uprzedzeń.

Dla kogo?

Innowacja jest modelem uniwersalnym, dla organizacji, instytucji, grup nieformalnych, indywidualnych działań.

Zespół innowacji

- Justyna Marcinkowska – Fundacja ARI ARI
- Longin Graczyk – Fundacja ARI ARI

Mobilni edukatorzy Budżetu Obywatelskiego

Innowacja polega na zaktywizowaniu seniorów na terenie, gdzie działa Budżet Obywatelski, poprzez przygotowanie merytoryczne mobilnych edukatorów w wieku 60+. Mobilni edukatorzy to innymi słowy ambasadorzy/ambasadorki Budżetu Obywatelskiego na swoim terenie – mieście, dzielnicy, osiedlu. W pierwszej kolejności aktywizują i wzmacniają siebie, a potem inne osoby senioralne, żeby brały sprawy w swoje ręce, składały projekty do Budżetu Obywatelskiego, głosowały na zadania, które zaspokajają ich potrzeby. W oparciu o pomoc podmiotów wspierających, pracujących ze społecznością, edukatorzy będą promowali ideę Budżetu Obywatelskiego w swoich dzielnicach. Relacje powstałe między seniorami i wzmocnienie edukacyjne wpływają pozytywnie na ich aktywność społeczną i na kolejne edycje Budżetu Obywatelskiego. To systemowe rozwiązanie gwarantuje trwałość niniejszego zadania i innych, mających na celu aktywizację seniorów. W ramach projektu powstała metodologia działania wokół Budżetu Obywatelskiego, która wzmacnia, mobilizuje seniorów, ale także ich otoczenie, które dba o tę grupę, słucha jej potrzeb i aktywnie włącza do działania.

Dla kogo?

Użytkownikiem innowacji może być każda organizacja, instytucja - podmiot współpracujący z seniorami lub szukający pomysłów na ich aktywizację na terenie miasta, w którym funkcjonuje Budżet Obywatelski.

Zespół innowacji

- Anna Herman - Częstochowskie Stowarzyszenie Na Rzecz Osób Niepełnosprawnych PERASADA
- Monika Pieniążek - Częstochowskie Stowarzyszenie Na Rzecz Osób Niepełnosprawnych PERASADA

W co się bawić?

Bliska współpraca osób starszych w wieku powyżej 80 roku życia oraz 4-5 letnich dzieci wpływa na pogłębienie wiedzy oraz świadomości dynamiki i specyfiki relacji międzypokoleniowych. Rozwijanie u przedszkolaków przekonania, że seniorzy mają podobne potrzeby (m.in. bezpieczeństwa, miłości, przynależności), jak inne grupy społeczne jest bardzo ważnym aspektem kształtowania właściwego obrazu starości oraz zwiększenia wrażliwości na potrzeby seniorów. Uczestnictwo przedszkolaków w zajęciach międzypokoleniowych wpływa na lepsze rozumienie przez nich procesu starzenia, tworzenie nowych relacji społecznych poza rodziną, rozwój miękkich umiejętności społecznych. Korzyści z integracji międzypokoleniowej czerpią zarówno przedszkolaki, jak i osoby starsze. Dzięki wspólnym zajęciom seniorzy mogą poczuć się potrzebni, zwiększyć swoją rolę społeczną, czuć radość, niesamowitą energię płynącą z przebywania z najmłodszymi oraz dzielić się z nimi swoimi doświadczeniami i wiedzą. Innowacja to zbiór materiałów pozwalający wdrożyć współpracę między tymi dwiema grupami społecznymi.

Dla kogo?

Innowację mogą wdrożyć placówki publiczne i prywatne w całej Polsce: zarówno placówki opieki całodobowej dla seniorów, takie jak: domy pomocy społecznej, rodzinne domy pomocy czy ośrodki wsparcia dziennego jak dzienne domy pomocy, ale również kluby seniora i organizacje seniorskie; oraz placówki przedszkolne, domy dziecka i świetlice środowiskowe.

Zespół innowacji

- Joanna Krokosz
- Anna Pitala

Osobiste raje

Osobiste raje to innowacja dla seniorów i ich opiekunów, mająca na celu poprawę relacji wśród seniorów przez wykorzystanie hortiterapii (ogrodoterapii) i usprawnienie pracy opiekunów. To model zakładający zaangażowanie minimum 2 osób, kreujący dobrostan seniorów i społeczną wartość dodaną - dla opiekunów szansę aktywizacji i pozytywnej motywacji seniorów sprawnych i zależnych. Wdrażaniu pomysłu służyć mogą opracowane manuale i film ujmujące, jak i z czego tworzyć ogródki oraz publikacja ze scenariuszami warsztatów oraz kartami rozmów, stanowiącymi podstawę innowacji. Podpowiedzą one, jak rozmawiać o rajach, jak dzięki nim urozmaicać i poprawiać codzienność seniorów, jak pobudzać zmysły i wzmacniać chęć życia dzięki obserwacji przyrody.

Dla kogo?

Innowacja może zostać wdrożona przez następujące podmioty:

- Domy pomocy społecznej
- Prywatne domy opieki
- Rodzinne domy pomocy dla osób wymagających wsparcia z racji wieku
- Zakłady opiekuńczo-lecznicze (ZOL)
- Zakłady pielęgnacyjno-opiekuńcze (ZPO)
- Domy dziennego pobytu Środowiskowe domy samopomocy (ŚDS)
- Dzielne domy pomocy społecznej (DDPS)
- Ośrodki prowadzone przez organizacje pozarządowe, m.in. w ramach rządowych programów wsparcia (Senior +, Senior – WIGOR)
- Regionalne/miejskie/ gminne ośrodki pomocy społecznej
- Sieci wsparcia sąsiedzkiego, osiedlowego i inne nieformalne systemy wsparcia
- Organizacje pozarządowe
- Hodowcy roślin, floryści, działkowcy, miłośnicy minerałów
- Wolontariusze, a także inne osoby zainteresowane wsparciem seniorów
- Strażacy, animatorzy kultury, związki zawodowe, szkoły
- Uniwersytety Trzeciego Wieku
- Koła Gospodyń Wiejskich

Zespół innowacji

- Agata Saraczyńska
- Julia Starczewska-Zakrzewska

Międzypokoleniowe kibicowanie

Innowacja polega na wspólnej nauce kulturalnego, czynnego kibicowania. Rozwiązanie stanowi zachętę do przyścia na stadion seniorów oraz podejmowania aktywności. Międzypokoleniowe kibicowanie to bezpieczne kibicowanie pod opieką przeszkolonych, jak również uczestnictwo w zajęciach ruchowych i rehabilitujących, jak również szkoleń z obszaru gerontologii i antydyskryminacji, które pomogą w kształtowaniu postaw.

Dla kogo?

Użytkownikami innowacji mogą być kluby, w tym uczniowskie oraz związki sportowe z różnych dyscyplin sportu, ale też niezrzeszeni formalnie kibice. Wszyscy, którzy wspierają ideę nowej jakości kibicowania, gdzie atmosfera podczas wydarzenia jest przyjazna i nikogo się nie wyklucza. Innowację mogą również wdrożyć lokalne kluby seniora, stowarzyszenia zajmujące się wkluczeniem społecznym, antydyskryminacją, firmy w ramach wolontariatu pracowniczego, UTW, które chcą prowadzić zajęcia na świeżym powietrzu.

Zespół innowacji

- Sebastian Juliusz Wrzosek
- Monika Banach

OSP dla seniorów

Innowacja ma charakter nowatorskiego sposobu aktywizacji i wspierania osób starszych zamieszkujących tereny wiejskiej, poprzez oddolną inicjatywę ochotniczych straży pożarnych. Metoda polega na skoordynowaniu działań, integracji i wykorzystaniu zasobów lokalnych instytucji pomocowych, edukacyjnych, kulturalnych, zdrowotnych, bezpieczeństwa publicznego, organizacji pozarządowych, wolontariuszy i lokalnej społeczności, głównie w obszarach zdrowia, aktywizacji poznawczej i ruchowej oraz bezpieczeństwa. Nadrzędnym celem jest zaspokojenie potrzeb seniorów na wsiach, wzmocnienie samodzielności i sprawczości, poprawa jakości ich życia, relacji oraz więzi społecznych.

Dla kogo?

Innowację może wdrożyć każda jednostka Ochotniczej Straży Pożarnej (ok. 16 tys. jednostek w całej Polsce) przy współpracy z następującymi podmiotami:

- stowarzyszenia zrzeszające seniorów i inne organizacje pozarządowe z obszarem działań na rzecz lokalnej społeczności,
- gmina wiejska z podległymi jednostkami: GOK, GOPS, Biblioteka, Szkoła sołtys
- ośrodek zdrowia
- policja
- jednostki Państwowej Straży Pożarnej
- parafie
- Lasy Państwowe
- wolontariusze
- lokalne media

Zespół innowacji

- Alicja Kaźmierczak
- Łukasz Kwiatkowski – OSP w Charzykowie

Męskie wyzwanie

Innowacja polega na organizacji zajęć sportowych w postaci prostych, jednostajnych, niewymagających treningów na urządzeniach, w trakcie których przeprowadzone zostaną ciekawe wykłady prelegentów oraz cykle spotkań tematycznych (np. nauka j. obcego). Innowacja jest skierowana głównie do mężczyzn, aby zmobilizować ich do podjęcia aktywności fizycznej poprzez organizację zajęć tematycznych bliskich ich zainteresowaniom. Głównymi elementami działania to organizacja zajęć sportowych oraz wykładów z różnych dziedzin życia. Ważne jest, aby wdrożenie było oparte na potrzebach i preferencjach seniorów, a także aby było bezpieczne i przydatne dla ich zdrowia i dobrego samopoczucia.

Dla kogo?

Męskie wyzwanie mogą wdrożyć podmioty takie jak:

- kluby fitness i siłownie mogą wprowadzić nowe zajęcia i sprzęt specjalnie dostosowane do potrzeb seniorów,
- instytucje opieki zdrowotnej (szpitale i kliniki) mogą wdrożyć programy fitness dla seniorów połączone z przekazem wiedzy, aby pomóc im w utrzymaniu zdrowia i sprawności fizycznej,
- ośrodki seniora (domy opieki i centra aktywności) mogą zaoferować zajęcia i programy fitness oraz wykłady/naukę języka obcego dostosowane do potrzeb tej grupy wiekowej,
- trenerzy i instruktorzy fitness mogą oferować usługi treningowe dla seniorów, w tym zajęcia grupowe i indywidualne. Mogą posłużyć się gotowymi nagraniami z Internetu, wykładów przygotowanymi w ramach innowacji lub zapraszać ekspertów do przestrzeni, w której pracują,
- organizacje pozarządowe mogą organizować zajęcia sportowe i fitness, w tym wycieczki i wyjazdy sportowe, dla swoich członków,
- władze lokalne (rady gmin i miast) mogą wspierać i finansować inicjatywy sportowe dla seniorów, takie jak budowanie parków fitness, siłowni plenerowych i placów zabaw, gdzie również mogą być zapraszani eksperci z różnych dziedzin, by podczas aktywności fizycznej seniorów dzielili się wiedzą,
- przedsiębiorstwa mogą oferować programy fitness połączone z przekazem wiedzy dla swoich pracowników w dojrzałym wieku, aby pomóc im w utrzymaniu zdrowia i sprawności fizycznej oraz aktywności intelektualnej.

Zespół innowacji

- Beata Lipecka-Płocharska
- Michał Płocharski

Integracyjno-socjalizacyjne spacery z psami dla seniorów polskich i ukraińskich

Innowacja polega na integracji seniorów z Ukrainy z polskimi seniorami poprzez socjalizacyjne spacery z psami. Zajęcia w formie spacerów poprowadzą trenerzy z własnymi psami dla mieszanej grupy Polaków i Ukraińców. W trakcie dyskusji będą zgłaszane tematy i problemy utrudniające integrację. W ramach projektu wypracowane zostały rozwiązania wspomagające seniorów, ułatwiające zachowania integracyjne, nawiązywanie kontaktu, sygnalizowanie zarówno potrzeb, jak i możliwości pomocy innym, w tym instrukcje ułatwiające funkcjonowanie seniorom, karty z podręcznymi tłumaczeniami. Psy w innowacji pełnią rolę „łączników” zmniejszających dystans kulturowy i społeczny między seniorami.

Dla kogo?

Innowacja może być realizowana w każdym atrakcyjnym wizualnie terenie, w otoczeniu przyrody - parki miejskie, popularne miejsca spacerowe na danym obszarze. Istotne jest zapewnienie zaplecza trenerów/behawiorystów z wyszkolonymi psami.

Zespół innowacji

- Maria Nowacka - Stowarzyszenie Społeczno-Kulturalne ETHNOS
- Tomasz Kociołek

Rzecznicy dostępni dla seniorów

Rozwiązanie to innowacyjna metoda przygotowania seniorów oraz Rzeczników Konsumentów do lepszej, efektywniejszej i bardziej satysfakcjonującej współpracy przy rozwiązywaniu problemów konsumenckich, z którymi Rzecznicy zwracają się do seniorów.

Elementy składające się na innowację to:

- Standard obsługi seniorów przez Rzeczników Konsumentów oraz webcast dla rzeczników wprowadzający ich w świat ograniczeń i potrzeb seniorów,
- "przedprzewodnik" – czyli broszura przygotowująca seniorów do wizyty u Rzecznika Konsumentów.

Dla kogo?

Innowację mogą wdrożyć:

- Miejscy i Powiatowi Rzecznicy Konsumentów za całej Polski (około 372 rzeczników),
- starostwa powiatowe i urzędy miast na prawach powiatu, w których zatrudnieni są rzecznicy,
- organizacje i instytucje działające na rzecz seniorów takie jak:
 - Powiatowe i Gminne Rady Seniorów
 - Uniwersytety Trzeciego Wieku
 - parafie
 - Centra Rozwoju Społecznego
 - MOPS-y
 - Dzielne Domy Pomocy Społecznej
 - Rodzinne Ogródki Działkowektóre będą współpracować z Rzecznikami.

Zespół innowacji

- Małgorzata Miś - Stowarzyszenie Ochrony Konsumentów Aquila
- Adrian Podgórnny - Stowarzyszenie Ochrony Konsumentów Aquila

Hipowolontariat 60+

Innowacja to pomysł na polepszenie jakości życia seniorów dzięki kontaktowi z koniem. Innowacja zakłada, że wolontariat realizowany w stajni, przy koniu, może nieść szereg korzyści leczniczych i rozwojowych dla seniora. W celu zainicjowania sieci współpracy między seniorami a stajniami, zakłada się organizację kilkunastogodzinnych warsztatów w stajni dla około 10 seniorów, podczas których będą zdobywać wiedzę i umiejętności potrzebne do bezpiecznego obcowania z końmi. Dodatkowo seniorzy będą mieli okazję przyjrzeć się swoim sposobom rozumienia siebie i najbliższego otoczenia, aby móc poszerzyć te horyzonty o to, czego naucza się u boku koni.

Dla kogo?

Ośrodkami pierwszego wyboru są stajnie posiadające w swojej ofercie zajęcia hipoterapii i zajęcia jeździeckie dla dzieci. Takie miejsca posiadają odpowiednio przeszkolonych instruktorów, którzy stanowią trzon merytoryczny innowacji. Osoby te są jednocześnie najlepszymi rzecznikami tworzonych przez nas rozwiązań. Ośrodki posiadające w swojej ofercie hipoterapie i naukę jazdy konnej dla dzieci dysponują też zwykle łagodnymi końmi, które są pożądane w proponowanym projekcie. Nie wyklucza się kameralnych stajni przydomowych, prowadzonych przez prywatnych hodowców.

Zespół innowacji

- Katarzyna Kuczyńska
- Aneta Pawłowska-Korus
- Wojciech Szczupak

Słucham czy słyszę? Oto jest pytanie!

Seniorzy często zgłaszają trudności w relacjach z innymi osobami, zwłaszcza z rodziną, z czasem te problemy się pogłębiają, ponieważ przez brak praktyki umiejętności komunikacji zanikają wpędzając seniorów w jeszcze większe odizolowanie. Innowacja to karty do gry dla seniorów, karty mają na celu pomóc im w nauce aktywnego słuchania. Grać można w parach lub w grupie z podziałem na MÓWCĘ i SŁUCHACZA (po zakończonej rundzie, role się odwracają). Po jednej stronie karty znajduje się zagadnienie dla MÓWCY (np. rodzina), który ma 10 minut na opowiadanie. Po drugiej stronie są umieszczone wskazówki dla SŁUCHACZA, jak stać się dobrym słuchaczem. Innowacja zakłada cykliczne spotkania raz w tygodniu, na koniec których zadawane są przez prowadzącego pytania podsumowujące zaproponowane w rezultatach innowacji.

Dla kogo?

Grę mogą wdrożyć wszystkie instytucje aktywizujące seniorów, jak np.: Uniwersytety Trzeciego Wieku, Domy Seniora, Domy Pomocy Społecznej, jednostki samorządu terytorialnego, instytucje kultury czy organizacje pozarządowe.

Zespół innowacji

- Małgorzata Skała – Stowarzyszenie Ziarno Dobra
- Beata Jachowicz

Uważny Pasterz

Projekt polega na wspieraniu osób doświadczających przemocy wyrządzonej przez księży i parafie i motywowaniu ich do skorzystania ze "świeckiej" pomocy. Elementy projektu to: szkolenie dla księży na temat przemocy wobec starszych i warsztaty z komunikacji. Na tym etapie warto wykorzystać materiały przygotowane w ramach innowacji: broszura na temat przemocy wobec osób starszych i poradnik nt. komunikacji dla księży oraz broszura na temat przemocy i ulotka dla osób starszych. Materiały dla księży to podręczne źródło wiedzy na tematy poruszane podczas szkolenia i warsztatu, uzupełnione o inne, ważne z punktu widzenia tematu, treści. Materiały dla osób starszych (broszury i ulotki) powinny być dostępne w kościołach i kancelariach parafialnych. Druga część projektu to praktyczne zastosowanie zdobytej wiedzy i umiejętności w praktyce spowiedzi, rozmów indywidualnych i wizyt duszpasterskich. Całość kończą 2 spotkania podsumowujące z księżmi, których scenariusze przedstawiono w rezultatach innowacji.

Dla kogo?

Innowację „Uważny Pasterz” mogą wdrożyć instytucje/organizacje takie jak: lokalne organizacje pozarządowe zajmujące się przemocą lub/i osobami starszymi, ewentualnie przedstawiciele wspólnot/grup przykościelnych czy też sami księża.

Zespół innowacji

- Magdalena Rutkiewicz – Fundacja Projekt Starsi
- Agnieszka Olszewska – Fundacja Projekt Starsi