



ROZWIĄZUJĘ
DECYDUJĘ
PARTYCYPUJĘ

| świdniccy seniorzy
| na rzecz lokalnej społeczności



Publikacja została przygotowana i sfinansowana w ramach projektu

Rozwiązuję, decyduję, partycypuję **– świdniccy seniorzy na rzecz lokalnej społeczności**

współfinansowanego ze środków otrzymanych w ramach Rządowego Programu
na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020.

Patronat honorowy na projektem objęła Prezydent Miasta Świdnicy.



ASOS 2014-2020

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej
Osób Starszych na lata 2014-2020

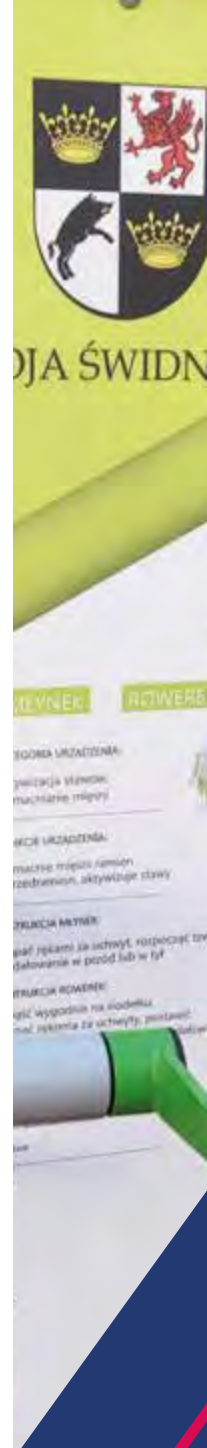
Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

AUTOR PROJEKTU

Fundacja EMMA prowadzi działalność od 2014 roku, głównie na terenie woj. małopolskiego i woj. dolnośląskiego. Zaczynaliśmy od promocji polskiej kultury, edukacji i budowania tożsamości kulturowej, stąd organizacja koncertów, wieczorów autorskich i spektakli oraz działalność wydawnicza. Od września 2019 roku poszerzyliśmy zakres dotychczasowych działań o realizację projektów społeczno-edukacyjnych na rzecz dzieci, młodzieży, osób dorosłych i seniorów, które pobudzają do aktywności społecznej bez względu na wiek, ułatwiają integrację międzypokoleniową, pozwalają na budowanie lokalnych społeczności oraz angażują w rozwiązywanie problemów społecznych. Aktywnie współpracujemy z różnymi organizacjami, instytucjami i firmami łącząc siły, zasoby i potencjał na rzecz wspólnych przedsięwzięć. Jesteśmy członkiem Sieci Centrów Aktywności Lokalnej we Wrocławiu, gdzie prowadzimy **Wiełopokoleniowe Centrum Aktywności** oraz **Centrum Aktywności Lokalnej „Duosfera”**. Naszym celem jest tworzenie przestrzeni przyjaznej mieszkańcom, gdzie realizowane są projekty Fundacji i inicjatywy lokalnych społeczników. Nasza fundacja to nasi ludzie – pracownicy, współpracownicy i wolontariusze. Dzięki ich wiedzy, umiejętnościom i zaangażowaniu jesteśmy w stanie realizować wiele cennych inicjatyw, być blisko ludzi oraz angażować się w rozwiązywanie ważnych problemów społecznych. Więcej o nas na www.emma.org.pl.

W 2020 roku na terenie Miasta i Gminy Świdnica, dzięki współpracy z **Uniwersytetem Trzeciego Wieku** oraz przychylności **Prezydenta Miasta Świdnicy** zrealizowaliśmy projekt dofinansowany ze środków Rządowego Programu ASOS-2020 pod tytułem: **„Rozwiązuję, decyduję, partycypuję – świdniccy seniorzy na rzecz lokalnej społeczności”**. Celem projektu było zwiększenie partycypacji osób starszych w rozwiązywanie lokalnych problemów społecznych.

*Serdecznie zapraszamy do zapoznania się z publikacją
podsumowującą nasze działania.*



MIETRYKA

TO NIE WSZYSTKO

WSZYSTKO
W JEDNYM MIEJSCU

Blisko



SZEROKA OFERTA

Uczuć

MOMENT
KTÓRY
ZMIENIA
MOJ

Aby ŻYCIE MIAŁO SENS

zdrowia
i duszy



Nie
siedzieć

w domu

trening poper-ja
samopoczucia

żeby mieć przyjaciół

żeby mieć
dla poszukujących

dla wszystkich,
dla każdego

WYTAŃCZYĆ

radość



SWIETNY SPORT

Czekam na info.

POKAŻ SIĘ
z najlepszej
STRONY



Bądź blisko z tymi,
których kochasz

ZADBAJ O SIEBIE,
ZADBAJ O NATURĘ



SENIORZY

Gdzie szukać?

MOGA
BYĆ, KIM
CHCA



WIECEJ
KOLORU!

STYLIZACJA

CZAS NA ZMIANY

KOMPETENTNI
PROWADZĄCY

PROJEKT

Celem projektu „**Rozwiązuję, decyduję, partycypuję – świdniccy seniorzy na rzecz lokalnej społeczności**”, który realizowaliśmy w okresie maj-grudzień 2020 w ramach rządowego programu **ASOS** było włączenie świdnickich seniorów w aktywne działanie na rzecz lokalnej społeczności poprzez zwiększenie ich zaangażowania w sprawy dla nich ważne.

Uczestnicy projektu zostali podzieleni na pięć grup warsztatowych. Każda z nich udział w projekcie rozpoczęła szkoleniem przygotowującym do skutecznej i sprawnej komunikacji oraz współpracy w zespole. Kolejnym etapem był udział w warsztatach, podczas których uczestnicy zdiagnozowali plusy i minusy funkcjonowania tkanki miejskiej oraz oferty dla seniorów w Świdnicy. Po ich określeniu seniorzy w każdej z grup pracowali metodą **Design Thinkingu** nad rozwiązaniem jednego wybranego problemu. W wyniku ich zaangażowania i aktywności powstało pięć prototypów rozwiązujących zasygnalizowane problemy. Część stanowiła ulepszenie propozycji (już istniejących w Świdnicy) o dodatkowe elementy, które miały je lepiej dostosować do potrzeb i oczekiwań seniorów oraz zwiększyć ilość osób z nich korzystających. Pozostałe dotyczyły stworzenia czegoś zupełnie nowego. Warsztaty prowadzone zgodnie z metodą Design Thinking „otworzyły” seniorów na działanie i angażowanie się w sprawy społeczne oraz wzmocniły wiarę we własną sprawczość.



ETAPY PROCESU DESIGN THINKING

1

- **Empatia** – to nic innego jak obserwacje użytkowników. Kluczowym elementem są wywiady, poznanie użytkowników w ich środowisku.
- Każda obserwacja może okazać się pomocna, warto je zapisywać, włącznie z cytatami.

2

- **Definiowanie** – tu wszystkie zdobyte informacje zostają przeanalizowane, zgrupowane, uporządkowane i w końcu zebrane w jednym zdaniu, które będzie towarzyszyć zespołowi na każdym etapie procesu i stanowić wyzwanie projektowe.

3

- **Generowanie pomysłów** – przez różnego rodzaju burze mózgów i inne techniki kreatywne poszukuje się możliwie największej liczby pomysłów opartych na wyzwaniu, w końcowej fazie wybiera się kilka.

4

- **Prototypowanie** – pomysły zostają przekute w prototyp, w formę fizyczną, którą może stanowić makietka, storyboard lub proste rozwiązanie cyfrowe.

5

- **Testowanie** – prototyp zostaje poddany testom na użytkownikach, od których zbiera się informacje zwrotne. Ich uwagi są naniesione na prototyp, który jest udoskonalany i ponownie testowany.

DESIGN THINKING

Cały proces Design Thinking (DT) prowadzi do zmiany, decydując się na uczestnictwo wchodzimy w świat innego, świeżego spojrzenia, a wychodzimy z czymś, czego wcześniej nie dostrzegaliśmy. DT to metoda rozwiązywania problemów lub ulepszania rozwiązań polegająca na poznaniu i zrozumieniu potrzeb użytkowników. W języku polskim DT można przetłumaczyć jako myślenie projektowe, jednak tu projektowanie nie jest związane z modą czy architekturą. Jest to podejście uniwersalne, z możliwością zastosowania w wielu dziedzinach, zwłaszcza tam, gdzie jest człowiek i jego potrzeby. Jest to również metoda skupiona na pierwiastku ludzkim i jest przeciwieństwem projektowania „zza biurka”. Opiera się na pięciu etapach, każdy z nich prowadzi do pogłębienia wiedzy o potrzebach, zadaje pytania by w ostatnim etapie doprowadzić do powstania prototypu rozwiązania. Do procesu potrzebny jest zespół interdyscyplinarny, każdy uczestnik wnosi swoją perspektywę i poznaje punkty widzenia pozostałych. Mieszanka taka sprzyja kreatywnej atmosferze i wspiera innowacyjne rozwiązanie.

Cały proces DT jest podzielony na 5 etapów: **EMPATIA, DEFINIOWANIE, GENEROWANIE POMYSŁÓW, PROTOTYPOWANIE, TESTOWANIE** i powtarzalny, w dowolnym momencie można wrócić i powtórzyć etap po to, aby osiągnąć zamierzony efekt, czy to podniesienie sprzedaży czy funkcjonalności czy po prostu wprowadzić nowy produkt lub usługę. Na uwagę w całym procesie zasługuje moderator czyli osoba prowadząca, mająca na uwadze proces jako całość i kierująca zespoły tak, żeby nie umknął cel oraz wyzwanie projektowe.

Metoda Design Thinking staje się coraz popularniejsza nie tylko w biznesie, ale również na polu społecznym, w oparciu o nią prowadzone są konsultacje społeczne, powoływane grupy robocze włączające mieszkańców do współtworzenia rozwiązań lokalnych problemów. Rozwiązania powstałe w wyniku procesu DT są innowacyjne, a co najważniejsze są opracowane przez użytkowników dla użytkowników. Nasz projekt pt.: „Rozwiązuję, decyduję, partycypuję – świdniccy seniorzy na rzecz lokalnej społeczności”, który został zrealizowany dzięki dofinansowaniu z rządowego Programu na Rzecz Aktywności Osób Starszych ASOS-2020 jest tego przykładem.

OD PROBLEMU...

...DO ROZWIĄZANIA



ZIELONE TERAPIE

Pomysł Zielone Terapie zrodził się z chęci wykorzystania infrastruktury już istniejącej w Świdnicy czyli siłowni na świeżym powietrzu. Problem polegał na ich niedopasowaniu do potrzeb seniorów. W wyniku procesu przeprowadzonego metodą Design Thinking już na pierwszym etapie empatii okazało się, że miejsca te kojarzyły się seniorom raczej z ludźmi młodymi i silnymi, nie widzieli oni siebie jako korzystających z urządzeń wchodzących w skład siłowni, z obawy o własne zdrowie czy prawidłową postawę w trakcie ćwiczeń. Poszczególne, kolejne etapy procesu wyłoniły prototyp w postaci tablicy umieszczonej przy siłowniach, z infografiką zawierającą wskazówki opracowane przez fizjoterapeutę, specjalistę w dziedzinie fizjoterapii osób w podeszłym wieku. Pomysł Zielone Terapie został opracowany dla wszystkich tych, którzy mają potrzebę ruchu na świeżym powietrzu w sposób dobrany do swojego wieku i możliwości, oraz czują się pewniej robiąc to pod okiem wykwalifikowanej w tym kierunku osoby. Zaproponowana w wyniku realizacji projektu infografika zachęci seniorów do aktywnego korzystania z siłowni, obniży poziom ich obaw, jak również przeskaluje funkcjonalność tych miejsc, otworzy je na nowych użytkowników przedstawiając je jako miejsca bezpieczne i przyjazne seniorom.





Rozgrzewka

Przed wejściem na urządzenie wykonaj krótką rozgrzewkę dostosowaną do pracy na urządzeniu. Rozgrzewka, ma na celu odpowiednie ustawienie twojego ciała do ćwiczenia na urządzeniu i zabezpieczenie przed kontuzją. Stań obok urządzenia, przytrzymaj się jedną ręką uchwytu. Stań na jednej nodze, noga uniesiona wykonuje ok. 20 ruchów udawanego pedałowania na rowerze. Powtórz zadanie dla drugiej nogi.

Z kijami Nordic Walking: wesprzyj się na dwóch kijach, wykonaj ćwiczenie jw. utrzymywanie kijów podczas zadania, będzie dodatkowo aktywizowało obręcz barkową. Wykonaj również krążenia ramion w przód (20 powtórzeń) i w tył (20 powtórzeń).

Pozycja

- Chwyćmy niewielką siłą ruchome ramiona urządzenia.
- Ustawiamy całe stopy na urządzeniu (nie ustawiać stopy na palcach).
- Prostujemy plecy.
- Wciągamy brzuch.
- Wyciągnięta ręka w przód i przeciwległa noga w tył, jeśli pozwala na to wielkość urządzenia powinny układać się z całym ciałem w jednej linii.
- Wzrok skierowany przed siebie, w dal (to ważne, to gdzie patrzymy w dużym stopniu ustawia nasze ciało).

Ćwiczenie na urządzeniu

- Staraj się tylko lekko trzymać drążki urządzenia, to nogi napędzają urządzenie. Zbyt silne trzymanie drążków, może hamować pracę innych mięśni.
- Ćwiczenie na urządzeniu powinno być lekkie, prawie bez oporu.
- Postaraj się wykonywać jak najbardziej płynne i miarowe ruchy.
- Staraj się poruszać niezmiennie w stałym tempie.
- Ćwiczenie powinno wywoływać nieznacznie przyspieszony oddech, staraj się oddychać miarowo.
- Kiedy poczujesz, że Twój oddech jest coraz szybszy, czujesz pierwsze zmęczenie, zejdź, odpocznij maszerując, aż Twój oddech się ustabilizuje i wróć ponownie na urządzenie. Powyższą czynność powtórz kilka razy. W ten sposób łatwiej podnosisz kondycję i tym samym nie narażasz swojego ciała na przeciążenia.

Zakończenie rozciąganie

- Zostań na urządzeniu, stopy niezmiennie ustawione w całości w miejscu wyznaczonym.
- Chwyc uchwytów niżej, wypnij biodra w tył, a plecy ustaw w jednej linii z rękoma. Wytrzymaj ok 10 sek. Zrób jeden obrót urządzeniem, żeby nogi się zamieniły i powtórz.
- Rozciąganie powinno być minimalne, delikatne ciągnięcie, mrowienie.

Co Nam daje ćwiczenie na orbitreku

- Ćwiczenie na orbitreku jest zgodne z prawidłową pracą ciała, stymuluje naturalny ruch naprzemienny ręka-noga. Jeśli ta naturalna koordynacja jest zaburzona, właśnie przy pomocy ćwiczeń na orbitreku możemy pomóc przywrócić fizjologiczny ruch.
- Poprawia sylwetkę, poprzez naprzemienny ruch, plecy są wciągane w jednej linii z wyciągniętą ręką i nogą.
- Ćwiczenia na orbitreku poprawiają smarowanie w stawach. Ćwiczenie jest globalne, czyli jednocześnie angażuje całe ciało do pracy.
- Poprawia krążenie.



BIEGACZ

MŁYNEK

ROWEREK

ORBITERK

WAHADŁO

Co jest fajnego? (GT)

Za co lubimy Świdnicę?

- jest zielono
- dużo wydarzeń kulturalnych
- kluby seniorów np. Wigor
- są instytucje, które chcą wspierać
- jest wiele grup przysiężnych, kreatywnych seniorów
- są organizacje pozarządowe, z którymi można nawiązać współpracę i są chętne
- przyjazny urząd, otwarty na inicjatywy obywateli mieszkańców



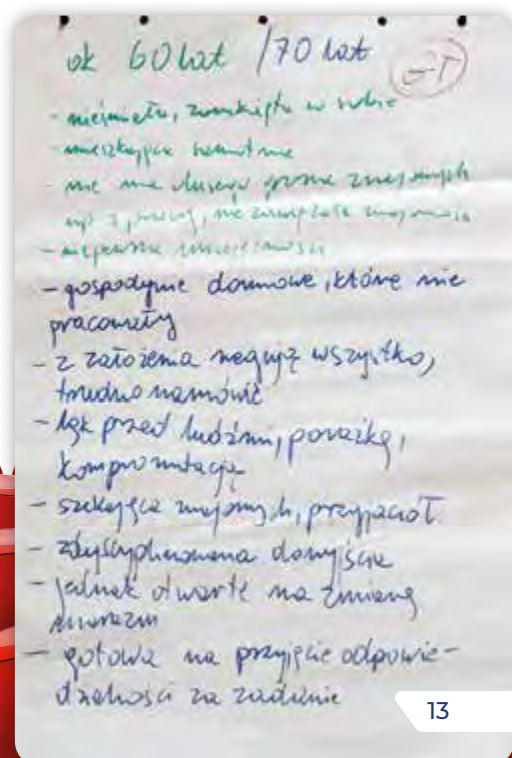
Co was boli?

- brak miejsca, gdzie można się spotykać np. Zawiązków
- nadal są białe plamy (partie) w mieście
- wielu seniorów chciałoby mieć upust swojej energii
- są kłótnie antygotyczne, młodzi, mają inne cele
- słowo „inwazyjny” brzmienie spowolnienie, może odstraszać, nie kojarzy się z miejscem, gdzie można spędzić czas
- ~~nie~~ są seniorzy, którzy chcieliby się spotykać dla innych



I DLA CIEBIE JEST TUTAJ MIEJSCE

Z uwagi na fakt, że skład jednego z zespołów warsztatowych stanowiły osoby tworzące nieformalną grupę już funkcjonującą i realizującą spektakle teatralne, naturalną kolejną rzeczą było opracowanie projektu o profilu teatralnym. Pomysł opierał się na włączeniu w działanie osób spoza tej grupy, osób nieaktywnych w kręgach senioralnych Świdnicy, niekorzystających z oferty kulturalnej miasta i nieangażujących się w różne skierowane do seniorów aktywności. Nieprzypadkowy tytuł, „I dla ciebie jest tutaj miejsce”, stanowił zaproszenie do wspólnego działania i zapowiadał otwarcie się grupy na nowych uczestników (osoby z zewnątrz), które może nie czują się na siłach, aby występować na scenie, ale potrafią szyć, wyszywać, robić na szydełku, malować, rzeźbić, majsterkować. Pomysł polegał na opracowaniu spektaklu „Mały Książę”, wraz z całym zapleczem warsztatowym: aktorskim, scenograficznym, fotograficznym, ruchowym, filmowym, wokalnym oraz z przygotowaniem kostiumów i rekwizytów. Członkowie zespołu za cel obrali sobie przeciwdziałanie izolacji i osamotnieniu, nawiązywanie relacji społecznych w grupie wewnątrzpokoleniowej, rozwijanie własnych pasji i zainteresowań oraz odnalezienie sposobu na twórcze spędzanie wolnego czasu. Prototyp, który powstał w wyniku realizacji procesu metodą Design Thinking to gotowy plan przygotowań, realizacji i przebiegu spektaklu, z naciskiem na włączenie jak największej liczby osób do tej pory niezaangażowanych w takie działania, by docelowo ich zaktywizować i powiększyć grono stałych członków własnej grupy.



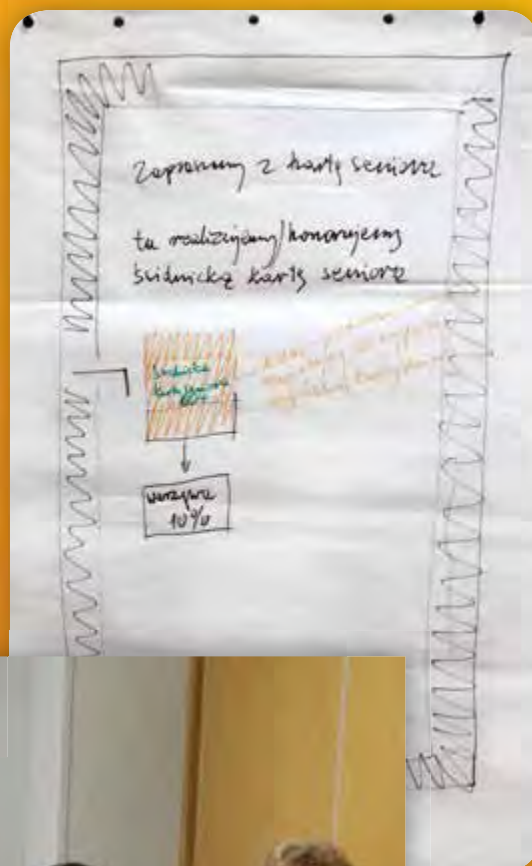






1 ME nielaryta

1. Dłaczego mié masi?
2. Dłaczego mié chciatái mieć K.S.?
3. Czy wien jali wypłaci' osia K.S. / górné, tródy, co'?
4. Czy wien po co ci ta K.S. (jalué kórkyci masz górné mon K.S.)
5. Czy wien, górné słuhoi tych



JAK DZIAKA KARTA SENIORA?

SILVER

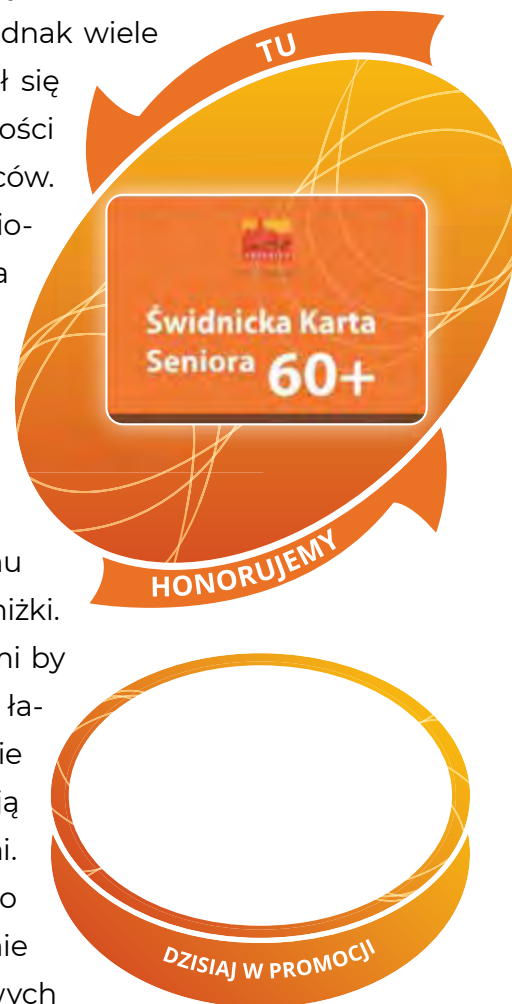
sa, przydatne,
i korzystne dla Ciebie

1. Kto może ją założyć?
2. Jalué sa, odczytuje K.S. i od czego to zależy?
3. BENEFITY dla SENIORÓW?
 - Rodzaje
 - KTO JEJ ODCZYTUJE O WIAZ. PRZYST. FIRMY
 - CZY UM. ODCZYTUJE KORZYŚCI FIRMY (Jako np. zwolnienia z podatku)
4. STATYSTYKA
 - ile jest KART
 - ile firm / jak się ich szuka?
 - ile osób korzysta aktualnie
 - kto to obsługuje
 - czy dość firm / seniorów ↑
5. WYGLĄD KARTY i ZAGADY KORZYSTANIA z niej.
6. SKADE STRONY / JAK W-NO
7. UMÓWIONE USŁUGI SENIORÓW
8. Rady dla poradzających / JAK PRACOWAĆ



NAKLEJKA NA WITRYNY DLA PODMIOTÓW UCZESTNICZĄCYCH W ŚWIDNICKIEJ KARCIE SENIORA

W opinii świdnickich seniorów biorących udział w projekcie funkcjonowanie Świdnickiej Karty Seniora warto wzbogacić o element prosty, jednak wiele wnoszący do sprawności działania tej inicjatywy. Pomysł zrodził się podczas rozmów jednego z zespołów na temat małej popularności i niskiej atrakcyjności Świdnickiej Karty Seniora wśród odbiorców. Dzieje się tak z kilku powodów: Karta obejmuje za mało podmiotów, oferta podmiotów zgłoszonych do Karty jest niedopasowana do możliwości finansowych seniorów oraz seniorzy nie znają pełnego wykazu partnerów (nie wiedzą gdzie się znajdują oraz jak ich odnaleźć w mieście). Jednym z pomysłów, który członkowie zespołu wygenerowali w trakcie procesu metodą Design Thinkingu była naklejka, którą każdy partner programu Świdnicka Karta Seniora otrzymuje w momencie przystąpienia do programu i która na mapie miasta oznacza miejsce realizacji usługi czy zniżki. Naklejka została tak zaprojektowana we współpracy z mentorami by korespondowała wyglądem z Kartą Seniora, i tym samym była łatwo rozpoznawalna przez użytkowników. Dodatkowo posiadanie naklejki na drzwiach będzie sygnałem od partnerów, że wspierają świdnickich seniorów, którzy są dla nich równie ważnymi klientami. Zachęci to innych świdnickich przedsiębiorców do włączenia się do programu i współpracy z miastem by poszerzyć ofertę. To właśnie dzięki Karcie wiele osób starszych może korzystać z dodatkowych promocji i ofert przygotowanych z myślą o komforcie ich życia.







JESTEM

ZYJ!

LEPSZA
KARTA
SENIORA

To działa!



Śmiech
jest jak zeni

2+2
gratis



SPRZĘT
KINIST
TAKI DOBRA KOLE



KSIĄŻKA NA TELEFON DLA SENIORA!

ZADZWOŃ POD NUMER

POWIEDZ CO LUBISZ CZYTAĆ

DOWIEDZ SIĘ CO MOŻESZ WYPOŻYCZYĆ

KONSULTANT DOPEŁNI FORMALNOŚCI

ZDECYDUJ CO WYPOŻYCZYĆ

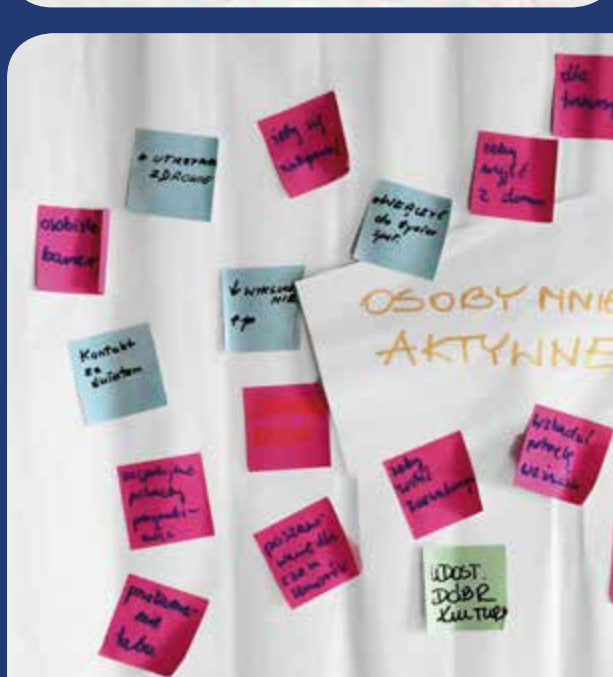
DOSTARCZY CI JĄ WOLONTARIUSZ*

DOWIEDZ SIĘ JAK ODEBRAĆ I ZWRÓCIĆ KSIĄŻKĘ

ROZKOSZUJ SIĘ LEKTURĄ
NIE MARTW SIĘ O TERMIN

POROZMAWIAJ Z KONSULTANTEM

*LUB SĄSIAD/CZŁONEK RODZINY



1. KSIĄŻKA dla SENIORA

1. JAK TO JEST?

KTO? do KOGO?

KIEDY? JAK? PO CO?

2. PLAN BIBLIOTEK W PROJEKCIE

3. JAK POKAZAĆ CS. ⇒ DO KONTAKTU
KTO NIE MOŻE BYĆ? NA CZYM POLEGA

KSIAŻKA DLA SENIORA

To pomysł skierowany do mieszkańców Świdnicy zależnych od wsparcia innych osób. Często przebywający w domu z powodu choroby czy niepełnosprawności pozostają poza dostępem nie tylko do aktualnej oferty kulturalnej miasta, ale nawet nie mają dostępu do gazet i książek. Po długich dyskusjach prototyp jednej z grup warsztatowych opierał się na wykorzystaniu bibliotek – jako miejsc, których działalność można szybko i łatwo rozszerzyć o usługę dostarczania książek do domu czytelnika, a później ich odbiór. Taka modyfikacja będzie możliwa przy zaangażowaniu wolontariuszy, członków rodzin czy pracowników bibliotek. Ci ostatni, pełniąc dyżur telefoniczny doradzą w wyborze książki i dopełnią formalności związanych z wypożyczeniem. W wyniku pracy grupy powstał plakat informujący o inicjatywie i przedstawiający całą procedurę od momentu wykonania telefonu do biblioteki do czasu oddania przeczytanej książki.



Projektowany pomysł wypływa z potrzeby uczestnictwa w tej formie życia kulturalnego miasta. Jest odpowiedzią na problem osamotnienia i wykluczenia społecznego połączonego z brakiem możliwości uatrakcyjnienia sobie spędzania wolnego czasu przez osoby długotrwale lub tymczasowo „zatrzymane w domu”. Co ważne, prototyp jest w zasadzie gotowy do wdrożenia przy bardzo niskim nakładzie kosztów.





ABC SENIORA



TELEFONY DLA SENIORA

- RZECZNIKA DO SPRAW SENIORA
- SZPITALI
- NARODOWEGO FUNDUSZU ZDROWIA
- URZĘDU SKARBOWEGO
- SANEPIDU
- ZAKŁADU UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH



ADRESY I DANE

- KLUBÓW SENIORA
- UNIwersYTETU TRZECIEGO WIEKU
- FUNDACJI I INNYCH ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH
- JEDNOSTEK MIEJSKICH DLA SENIORA:
 - ARKADZIO (DOROSŁA POMOCY SPŁACANI)
 - KURATYWA I SŁOŹKOWY
- NÓCLEGOWNI, CARITASU I INNYCH ORGANIZACJI POMOCOWYCH
- WYPOŻYCZALNI I SKLEPÓW ZE SPRZĘTEM REHABILITACYJNYM
- MIEJSKIEJ BIBLIOTEKI PUBLICZNEJ I JEJ FILII



INFORMACJE O

- BEZPŁATNEJ POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ I PRAWNEJ
- DZIAŁANIACH EDUKACYJNYCH W ŚWIDNICY
- ZNIŻKACH NA PRZEJAZDY PKP



ABC ŚWIDNICKIEGO SENIORA

W ocenie seniorów nie każdy mieszkaniec Świdnicy, przechodząc na emeryturę wie jak poruszać się w świecie seniorów i od czego zacząć swoją senioralną aktywność. Jedna z grup warsztatowych wypracowała rozwiązanie, dla „nowych seniorów”, którzy z powodu rozproszenia informacji, gubią się i ostatecznie nie włączają się w ofertę miasta do nich skierowaną. Oferta, mimo że bogata, nie została zebrana w jedno miejsce i pozostaje trudna do uchwycenia przez seniora na starcie. Oni sami, również ci biorący udział w sesjach metodą Design Thinking, zwracali uwagę na potrzebę istnienia informatora, w formie drukowanej i elektronicznej. Informator powinien zawierać niezbędne adresy, kontakty, dane miejsc oraz instytucji z ofertami, z których korzystać mogą seniorzy. Są to kluby seniora, szpitale, urzędy, fundacje, apteki, sklepy ze sprzętem rehabilitacyjnym, poradnie fizjologiczne i wszelkie inne miejsca im przyjazne. Warto również załączyć do informatora materiały o pomocy prawnej i psychologicznej, działaniach edukacyjnych i kulturalnych w Świdnicy, Świdnickiej Karcie Seniora oraz praktyczną wiedzę, choćby o przysługujących seniorom zniżkach z różnych tytułów. Celem informatora jest ułatwienie „seniorom na starcie” zapoznania się z ofertą miasta skierowaną właśnie do nich.



PROTOTYPY POWSTAŁE W PROJEKCIE

1 **Plakat informujący i koncepcja działania** programu „Książka dla seniora” który był odpowiedzią na problem osamotnienia i wykluczenie społecznego, połączonego z brakiem możliwości uatrakcyjnienia sobie spędzania wolnego czasu przez osoby „zależne” tzn. przebywające w domu z powodu niepełnosprawności, izolacji, choroby, które skazane są na pomoc i wsparcie innych osób;

2 **Projekt naklejki** informującej, że dany podmiot uczestniczy w programie Świdnicka Karta Seniora, który powstał jako rozwiązanie problemu dotyczącego niewykorzystywania przez seniorów możliwości jakie daje im Świdnicka Karta Seniora z powodu braku wiedzy na temat podmiotów (sklepów, punktów usługowych, aptek, etc.), które uczestniczą w tym programie;

3 **Projekty tablic** zawierających instruktaże dla seniorów jak ćwiczyć na wybranych urządzeniach siłowni otwartych, który był odpowiedzią na problem niewykorzystywania przez seniorów infrastruktury rekreacyjno-sportowej powstającej na terenach zielonych Miasta i Gminy Świdnica spowodowane brakiem wiedzy na temat jak ćwiczyć i świadomości jak taka aktywność pozytywnie wpływa na organizm seniora;

4 **Zakres informatora „ABC Świdnickiego Seniora”**, który powstał jako rozwiązanie problemu dotyczącego nie włączania się przez osoby przechodzące na emeryturę w aktywności oferowane seniorom na terenie Miasta i Gminy Świdnica z powodu rozproszenia informacji na ten temat,

5 **Projekt warsztatowo-artystyczny**, który angażuje osoby o praktycznych umiejętnościach w działania związane w przygotowaniu spektaklu teatralnego od tzw. backstagu (kostiumy, elementy scenografii etc.) i jest odpowiedzią na problem niskiego zainteresowania podejmowaniem jakiejkolwiek aktywności przez osoby w wieku około senioralnym, które są niewykształcone, często mieszkają na terenach wiejskich a potrafią szyc, majsterkować, robić na drutach ale nie czują się na siłach, aby uczestniczyć w zajęciach np. Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

KORZYŚCI

Dzięki realizacji zadań w projekcie 25 seniorów (w tym 6 osób z niepełnosprawnością) zamieszkających na terenie Miasta i Gminy Świdnica zdobyło wiedzę, umiejętności i doświadczenie w zakresie:

- **komunikowania się i współpracy w zespołach**, co pozwoliło im na otwarte komunikowanie się z innymi członkami zespołu, ułatwiło prezentowanie swoich opinii, pomysłów i rozwiązań a przede wszystkim pozwoliło na zbudowanie relacji współpracy;
- **identyfikowania problemów lokalnej społeczności** – poznali proste i skuteczne narzędzia metody Design Thinkingu, dzięki którym mogli przeanalizować sytuację, zdefiniować rzeczywiste powody obserwowanych zjawisk i zachowań oraz oszacować potencjał konkretnego pomysłu.
- **pracy metodą Design Thinkingu** przy tworzeniu nowych, kreatywnych, przydatnych innym rozwiązań, co potwierdzili projektując rozwiązania stanowiące odpowiedź na zidentyfikowane problemy lokalnej społeczności z terenu Miasta i Gminy Świdnica.

I to co najważniejsze, na początku uczestnicy podchodzili do udziału w projekcie sceptycznie. Często słyszeliśmy „*ja się do tego nie nadaję*”, „*co ja mogę wnieść do takiego zespołu*”, „*przecież ja się na tym nie znam*”. Natomiast z zajęć na zajęcia obserwowaliśmy, jak ich postawa się zmienia, jak wzrasta ich zaangażowanie i pewność siebie, jak z coraz większą szczerością wypowiadają swoje opinie i jak bardzo cieszy ich praca nad prototypem. Na zakończenie projektu wszyscy jednogłośnie potwierdzili, że udział w projekcie uświadomił im, że jeszcze mogą coś zrobić, że ich zaangażowanie się może mieć sens, że warto angażować się w działania na rzecz innych. W rozmowach podkreślali, że dzięki pracy z nami wzmocnili poczucie własnej wartości oraz udowodnili sobie i innym, że w każdym wieku można być aktywnym i zaangażowanym w życie społeczne, bo zawsze znajdują się ludzie w gorszej sytuacji, którym warto pomagać lub problemy, które warto rozwiązać. Teraz już wiedzą jak. Osiągnięte rezultaty w zakresie kompetencji komunikowania się i współpracy w zespole oraz identyfikowania problemów lokalnej społeczności znajdują swoje potwierdzenie w wynikach ankiet ewaluacyjnych przeprowadzonych podczas warsztatów. Potwierdzeniem umiejętności pracy nad rozwiązaniem konkretnego problemu w oparciu o metodę Design Thinking są prototypy, które powstały w ramach projektu.

UCZESTNICY

Alicja Brożek	Alina Czapska
Andrzej Kudarewski	Anna Kowalska
Barbara Szczawińska	Elżbieta Rogula
Ewa Oleśkiewicz	Grażyna Gruszczyńska
Grażyna Kozmowska	Helena Wilczyńska
Irena Krzystofik	Irena Stefańska
Janina Kupczak	Jolanta Czapla
Kazimierz Deptuła	Krystyna Lasek
Krystyna Popławska	Lidia Grzelczak
Maryla Latkowska	Natalia Ząbkiewicz
Renata Olejnik	Tadeusz Łopacki
Teresa Cora	Teresa Daleszyńska
Wanda Karaśkiewicz	

Świdnicki Uniwersytet Trzeciego Wieku

W naszym projekcie na 25 uczestników – 21 osób to aktywni słuchacze Świdnickiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku.



Uniwersytet Trzeciego Wieku został formalnie założony 1 lutego 2007 roku. Powstał dzięki grupie aktywnych kobiet, którym (jak opisuje to prezes UTW) znudziła się stagnacja społeczna. UTW w Świdnicy powołano jako Stowarzyszenie. Jego celami są: rozwijanie wszechstronnej aktywności członków Stowarzyszenia adekwatnie do wieku, zainteresowań i stopnia sprawności intelektualnej, psychicznej, fizycznej; inicjowanie aktywnego udziału w różnych formach życia społecznego, przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu ludzi starszych, niepełnosprawnych poprzez przygotowanie ich do nowych form aktywności, podtrzymywanie więzi społecznych poprzez integrację międzypokoleniową. Uniwersytet współdziała w tym zakresie z różnymi instytucjami samorządowymi i organizacjami pozarządowymi.

W ramach działalności Uniwersytetu realizowanych jest wiele przedsięwzięć służących seniorom miasta i regionu na rzecz podnoszenia świadomości społeczeństwa o problemach i potrzebach osób starszych oraz służące kształtowaniu pozytywnego wizerunku seniorów – aktywnych fizycznie, psychicznie i społecznie.

Od 24 kwietnia 2019 roku prezesem Zarządu jest pan Wiesław Łabęcki a vice prezesem pani Krystyna Lasek.

Świdnicki Uniwersytet Trzeciego Wieku liczy 280 członków.

(źródło: na podstawie informacji przesłanych przez Prezesa pana Wiesława Łabęckiego)

ZESPÓŁ FUNDACJI REALIZUJĄCY PROJEKT

Ewa Suchożebrska

trener, moderator sesji DT

Ewa Kuzilek-Sekścińska

trener, mentor

Aleksandra Bolek

moderator sesji DT

Kamila Polańska

mentor

Juliusz Chrzastowski

mentor

Rafał Królak

mentor

Adam Juraszek

mentor



Pozostańmy w kontakcie



kontakt@emma.org.pl
www.emma.org.pl



SIEDZIBA:
ul. Cystersów 11
31-553 Kraków

BIURO:
al. Kasprowicza 46
51-137 Wrocław

Publikacja została przygotowana i sfinansowana w ramach projektu „Rozwiązuję, decyduję, partycypuję – świadnicy seniorzy na rzecz lokalnej społeczności” współfinansowanego ze środków otrzymanych w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020

ASOS 2014-2020

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej
Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej



**PATRONAT
HONOROWY
PREZYDENTA
ŚWIDNICY**