

**ASOS 2014-2020**

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

Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej



PRACOWNIA  
JUTR

„Laboratorium  
Aktywności Społecznej Starszych Osób – LASSO”

**MOK**  
ŁĘDZINY

---

**Projekt współfinansowany ze środków Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020.**

*"Mamy młode serce, tak długo jak długo umiemy kochać życie, takim jakie ono jest."*  
Phil Bosmans

Ogromny entuzjazm oraz chęć aktywnego działania łędzińskich seniorów, zachęciły organizatorów projektu „Laboratorium Aktywności Społecznej Starszych Osób – LASSO” do przygotowania kompleksowego pakietu aktywności, dzięki którym seniorzy mogą rozwijać swoje zainteresowania i jeszcze pełniej uczestniczyć w życiu społecznym.

Zaplanowanie w projekcie aktywności wpływają na pobudzenie i wzrost osobistego potencjału uczestników, a także na rozwój ich kompetencji. Od początku projektu Miejski Ośrodek Kultury w Łędzinach stał się prawdziwym centrum wspierającym liczne inicjatywy seniorów, którzy chcą się rozwijać, edukować, angażować społecznie i przede wszystkim – żyć pełnią życia. Organizatorzy projektu dokonają wszelkich starań, aby realizowane działania przyniosły trwałe efekty w postaci wypracowania modelu zaangażowania seniorów, który może zostać wdrożony po zakończeniu projektu.

Poniżej prezentujemy przykłady inicjatyw, które zapewniają aktywność seniorów, a także wykorzystanie ich ogromnego potencjału oraz umiejętności.

### **Społeczny Bank Czasu**

Społeczny Bank Czasu to wywodząca się z USA koncepcja współpracy, której nieformalną walutą wymiany usług jest czas. U podstaw tej idei leży przekonanie, że każdy z nas ma swoje umiejętności i zdolności. Z drugiej zaś strony nie potrafimy zrobić wszystkiego samodzielnie i dlatego potrzebujemy wsparcia innych osób.

W Banku każdy może zaoferować swoje usługi – nauka języków obcych, nauka szycia, usługi remontowe, naprawa komputera, pomoc w zrobieniu zakupów, itd. Jednostką przeliczeniową takiej działalności jest godzina pracy (niezależnie od wartości danej usługi na rynku). W zamian za wykonaną pracę, osoba może skorzystać z pomocy innej osoby. Koncepcja Banku Czasu buduje relacje społeczne oparte na zaufaniu oraz wzajemnej pomocy. Niezwykle ważnym aspektem takiego Banku jest aktywizacja osób biernych zawodowo, które dysponują dużą ilością czasu i także chcą się czuć potrzebne.

### **Praca zawodowa**

Ogromne doświadczenie zawodowe, wysokie kompetencje oraz duża dyspozycyjność to ogromne zalety seniorów na rynku pracy. Niezwykle cenne są zatem projekty promujące aktywność zawodową seniorów, a także dostarczające gotowych instrumentów wsparcia na rynku pracy. Takim przykładem może być tworzenie inkubatorów wspierających seniorów na rynku pracy. Niedopasowanie ofert pracy do możliwości seniorów wynika często z wygórowanych (nieuzasadnionych) oczekiwań pracodawców. Bardzo ważne jest zapewnienie elastycznego czasu pracy oraz możliwości udziału w szkoleniach przygotowujących do podjęcia pracy.

Atrakcyjną formą pracy zarobkowej dla wielu seniorów jest praca w strukturach spółdzielni socjalnych. Nagłaśniana i promowana od wielu lat idea ekonomii społecznej staje się coraz to bardziej popularna. Obecnie spółdzielnie to nie tylko miejsca pracy dla osób zagrożonych wykluczeniem społecznym. Jest to forma działalności coraz częściej wybierana przez nowoczesne i designerskie firmy, które w swojej misji kładą większy naciska na rezultat pracy aniżeli na sam zysk finansowy. W Polsce istnieje wiele spółdzielni socjalnych angażujących seniorów. Spółdzielnie mogą świadczyć bardzo szeroki zakres usług, zgodnie z umiejętnościami swoich pracowników. Mogą to być przykładowo usługi opiekuńcze, kulturalne, gastronomiczne, remontowe. Praca w spółdzielni socjalnej to idealne rozwiązanie dla seniorów, którzy odczuwają potrzebę pracy zarobkowej, a jednocześnie chcą realizować się społecznie.

### **Projekty Międzypokoleniowe**

Niezwykłe wartościowe są projekty, które tworzą płaszczyznę do wspólnego dialogu i wzajemnego poznawania się. Projekty międzypokoleniowe to także najlepsza okazja do przełamania stereotypów i nawiązania bliższych relacji pomiędzy osobami młodymi i seniorami. W obecnym świecie coraz mniej jest okazji do nawiązania kontaktu z seniorami. Młode osoby posiadające wysokie kompetencje w zakresie obsługi urządzeń i technologii ICT, coraz rzadziej dostrzegają obszary wiedzy, w których mogłyby uczyć się od osób starszych. Taka postawa nie zachęca ich do zacieśniania relacji z seniorami, a wręcz przeciwnie, stanowi podstawę wielu stereotypów.

Realizacja projektów międzypokoleniowych to idealna szansa na wzajemne poznanie się i przełamanie stereotypów. Działania powinny być skoncentrowane na realizacji wspólnych pasji i zainteresowań. Mogą to być działania artystyczne (rękodzieło, decupage, malarstwo, krawiectwo, zajęcia teatralne), działania związane z pielęgowaniem lokalnych tradycji i kultury (tworzenie lokalnych przewodników, gry miejskie), a także aktywności skoncentrowane na pomocy osobom potrzebującym (wolontariat w ośrodkach wsparcia, współpraca przy akcjach charytatywnych „Świąteczna Paczka”, „WOŚP”, wspólnie prowadzone zbiórki charytatywne).

Najważniejszym elementem projektów jest dobry pomysł, który zainteresuje zarówno młodych, jak i starszych mieszkańców. W drugiej kolejności ważne jest odpowiednie podejście od obu grup uczestników, tak aby uwzględnić ich światopogląd, język, wyznawany system wartości.

### **Wolontariat, czyli aktywność dla dobra innych**

Wolontariat to wspaniała forma spędzania wolnego czasu, która umożliwi nie tylko realizację swoich pasji i zainteresowań, ale realny udział w budowaniu obywatelskiego społeczeństwa otwartego na potrzeby innych.

Wachlarz aktywności, w które mogą zaangażować się seniorzy jest ogromny. Począwszy od najczęściej kojarzonych działań związanych z pomocą osobom ubogim, samotnym oraz niepełnosprawnym, przez szereg działań realizowanych przez organizacje pozarządowe: prowadzenie warsztatów, organizacja dużych imprez (dni miasta, festyny), wsparcia funkcjonowania miejsc użytku publicznego (biblioteki, muzea, schroniska dla zwierząt, szpitale). Bardzo częstą formą zaangażowania seniorów jest praca na rzecz parafii lub organizacji kościelnej (np. Caritas).

Aby praca została uznana za wolontariat, musi spełniać m.in. następujące warunki:

- wykracza poza więzi koleżeńsko – rodzinne
- jest wykonywana dobrowolnie
- jest pracą niezarobkową
- jest świadczona na rzecz organizacji pozarządowej lub organów administracji państwowej i nie ma związku z działalnością gospodarczą.

W ramach działalności Wolontariusz powinien podpisać umowę z organizacją na rzecz której świadczy wolontariat.

## Organizacje samopomocowe

Działania oparte na samopomocy to niezwykle skuteczna forma pobudzania społecznej aktywności i rozwiązywania problemów konkretnych osób.

Skuteczność samopomocy zależy przede wszystkim od zaangażowania lidera, który będzie potrafił zdiagnozować realne potrzeby mieszkańców, a także zmotywować jak najszerszą grupę ochotników do działania.

Dość popularną formą grup samopomocowych są organizacje, które zrzeszają osoby wywodzące się z tego samego środowiska zawodowego (np. stowarzyszenia emerytów - żołnierzy, kombatanatów). Działalność grupy samopomocowej może się także opierać na wspólnej tematyce działalności np. organizacje osób uprawiających konkretną dziedzinę sportową, organizacje wspierające osoby cierpiące na tę samą chorobę. Seniorzy dzięki zaangażowaniu w działalność grup samopomocowych mogą się wzajemnie wspierać i reprezentować swoje interesy wobec innych grup społecznych.

Realizacja działań opartych na samopomocy przynosi ogromne korzyści nie tylko tym osobom, które korzystają z pomocy, ale także inicjatorom działań. Osoby zaangażowane w udzielanie pomocy pokonują swoją nieśmiałość oraz bariery w kontaktach międzyludzkich. Osoby te mogą się sprawdzić w nowych sytuacjach, nie są skazane na samotność. Ponadto praca

w grupie pozwala zwiększyć poczucie własnej wartości, a także poczucie bezpieczeństwa.

Informacje na temat projektu „Laboratorium Aktywności Społecznej Starszych Osób – LASSO” można także znaleźć na stronie [www.pracowniajutr.pl](http://www.pracowniajutr.pl), na Facebooku – funpage Pracownia Jutr oraz na blogu [pracowniajutr.wordpress.com](http://pracowniajutr.wordpress.com)

Informacji na temat projektu i rekrutacji udzielają:

- 1) Miejski Ośrodek Kultury w Łędzinach, tel. 32 326 78 33
- 2) Fundacja Pracownia Jutr, tel. 665 740 296 lub 791 733 089