

# Wytrwali poszukiwacze wiedzy



instrukcja  
dla Tutora

Wersja  
3.0

**Publikacja powstała w ramach innowacji społecznej "Wytrwali poszukiwacze wiedzy" adresowanej do osób starszych z ograniczoną percepcją i/lub mobilnością,**

w ramach projektu

"Innoes - program grantowy na rzecz innowacji społecznych w obszarze dostępności", współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014 – 2020.

Wersja elektroniczna publikacji dostępna jest na stronie:  
[www.dobrypasterz.org](http://www.dobrypasterz.org).

W zakładce Wytrwali Poszukiwacze Wiedzy znajduje się plik pdf pod tym samym tytułem, który umożliwia osobom niewidomym i niedowidzącym skorzystanie z opcji dostępności: „Czytaj na głos”.

Redakcja: Anna Maciąg–Pazik

Grafika: Krzysztof Witaszek

Skład i łamanie: Wojciech Czeronko

Lublin 2021

# **Wytrwali poszukiwacze wiedzy**

## **Instrukcja dla Tutora – opiekuna Osoby Starszej**

Wersja 3.0



**Fundusze  
Europejskie**  
Wiedza Edukacja Rozwój

**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny



## **Drogi Opiekunie Osoby Starszej!**

TEN PROJEKT, do którego Cię dziś zapraszam nosi tytuł **„Wytrwali poszukiwacze wiedzy”** i składa się z dwóch elementów:

1. **„Instrukcji dla Tutora – opiekuna Osoby Starszej”**, czyli tego podręcznika, który trzymasz właśnie w ręku,
2. **„Dziennika Wytrwałego Poszukiwacza Wiedzy”**, czyli podręcznika, który wkrótce przekażesz bliskiej Ci Osobie Starszej.

W oparciu o te publikacje, możesz przejść razem z Osobą Starszą **innowacyjną ścieżkę wsparcia**, która ma pomóc Seniorowi/Seniorce odzyskać radość życia w tym trudnym czasie pandemii. A może pomoże w tym również Tobie?

Wszak znaną prawdą jest fakt, że **im więcej się daje, to tym więcej się otrzymuje.**

Projekt, do którego Cię dziś zapraszam przygotowałam w oparciu o moje wieloletnie doświadczenie pracy z Osobami Starszymi, w tym, z osobami z ograniczeniami w percepcji i/lub mobilności a także dzięki **wsluchiwaniu się w potrzeby bliskich mi Seniorów, także w tym specyficznym czasie pandemii.**

Poradnik, który trzymasz w dłoni, ma sprawić, że będziesz potrafił wspomóc swojego Podopiecznego w realizacji zadań, które On znajdzie w **„Dzienniku wytrwałego poszukiwacza wiedzy”**.

Dzięki **„Dziennikowi”** Osoba Starsza może zyskać szansę na pogodniejszą „jesień życia”. Taki jest cel tego narzędzia, aby Senior/ Seniorka poprzez realizację **35 zadań**, które znajdują się w **„Dzienniku”** nauczył/a się bardziej cieszyć życiem, doceniać jego „blaski”, spokojnie znosić jego „cienie”. Ufam, że dzięki nim, nabierze również przekonania, że warto dalej się uczyć i rozwijać, warto zdobywać wiedzę, chociażby po to, żeby być bardziej świadomym zagrożeń czyhających na Seniorów i wiedzieć, jak się zachować w różnych niebezpiecznych sytuacjach i po to, by nie tracić sprawności umysłowej

Twoim zadaniem jest życzliwie towarzyszyć Osobie Starszej w realizacji przez Nią zaproponowanych przeze mnie zadań, motywować Ją poprzez rozmowę, delikatne pytania, wsparcie w wykonaniu tej części ćwiczeń, które są dla Niej za trudne.

To Ty znasz swojego Podopiecznego/Podopieczną, zatem sam oceń, które zadania Osoba Starsza może wykonać sama w domu, a które zadania wykonacie wspólnie w trakcie spotkania.

Bardzo ważne jest, abyś nie tylko wręczył/a **„Dziennik wytrwałego poszukiwacza wiedzy”**

Osobie Starszej i powiedział/a: „zrób to, bo to Ci się to przyda do życia”, ale żeby ten „**Dziennik**” stał się szansą na Wasze wspólne, jeszcze bardziej wartościowe i kreatywne spędzanie czasu.

Pamiętaj, że **pandemia koronawirusa**, która niespodziewanie przyszła również do Polski, **spowodowała cierpienie zwłaszcza Osób Starszych**. Przede wszystkim dlatego, że to One są najbardziej narażone na śmierć, a to powoduje u nich lęk. Ale również dlatego, że Osoby Starsze straciły szansę na normalne funkcjonowanie. Ich dotychczasowe życie uległo drastycznie pogorszeniu. Nie mogą pójść na zajęcia Uniwersytetu Trzeciego Wieku, nie mogą chodzić do Klubu Seniora, nie mogą brać udziału w warsztatach w ramach różnorodnych projektów adresowanych dla osób starszych. Nie mogą swobodnie pójść do kina, teatru, na koncert, do muzeum, pojechać do sanatorium, na wczasy, na wycieczkę... Wszystko się zmieniło, zwłaszcza dla nich. Z obawy przed zarażeniem się koronawirusem, siedli w domach na kanapie, często przed telewizorem i żyją w strachu, samotności i poczuciu niepewności jutra.

Ci seniorzy, którzy podejmowali dorywcze prace zawodowe, typu np. oprowadzanie turystów po swoim mieście, również stracili szansę na dodatkowy dochód i możliwość spotkania z ludźmi.

Ci seniorzy, których jedyną aktywnością było pójście na mszę świętą, teraz, z obawy przed nieznaną

a zagrażającą ich zdrowiu i życiu chorobą, zostali w domu, słuchając mszy przed telewizorami i z tęsknotą czekając na normalne życie.

Nie wiemy, co będzie się działo dalej. Kiedy minie ten stan poczucia zagrożenia. Nie wiemy, czy szczepienia rozwiążą całkowicie problem, albo na jak długo dadzą odporność. Wszystko jest trudne w nowej rzeczywistości, bo nikt nic nie wie „na pewno”.

Pewne jest jedynie to, że to Osoby Starsze najbardziej potrzebują teraz naszego wsparcia. **Ten pakiet – „Dziennik wytrwałego poszukiwacza wiedzy” i „Instrukcja dla Tutora – opiekuna Osoby Starszej”** ma pomóc w tym, aby **Osoby Starsze jak najłagodniej przetrwały bardzo trudny czas epidemii.**

Ale bez Twojego – Drogi Opiekunie / Droga Opiekunko – wsparcia, narzędzie będzie bezużyteczne. Samo przerobienie „Dziennika” na pewno w jakiejś mierze pomoże Seniorowi/Seniorce. Ale **PAMIĘTAJ – dużo ważniejszy dla nich jest aspekt poczucia bliskości, zrozumienia, zainteresowania ze strony bliskiej osoby i poświęconego przez nią czasu.**

**Innowacyjne narzędzia („Dziennik” i „Instrukcja”)** mają ważny cel – pomóc zbudować bliższą, cieplejszą, zdrowszą relację między Wami, po to, aby **Osoba Starsza poczuła się ważna, szanowana,**

**sprawcza i dzięki temu bardziej uwierzyła w siebie.**

Pewnikiem jest, iż osoby, które czują się szczęśliwsze, są zdrowsze i dłużej żyją. Smutek, marazm, poczucie bezsensu życia, poczucie osamotnienia i nieprzydatności w społeczeństwie, mogą spowodować wpadanie w stany depresyjne i mogą powodować choroby somatyczne. Nie na darmo się mówi „W zdrowym ciele zdrowy duch”, ale działa to również w drugą stronę: „Zdrowy duch, powoduje, że ciało jest zdrowe”. Innowacja ma sprawić, że duch Seniora/ Seniorki będzie w lepszej formie, a to spowoduje także lepszą formę fizyczną.

Wykorzystaj jak najlepiej otrzymane poradniki. **„Dziennik wytrwałego poszukiwacza wiedzy”** wręcz bliskiej Ci Osobie Starszej przy najbliższej okazji i powiedz Jej dlaczego warto, aby zaczęła przerabiać zadania z „Dziennika”.

**Sam/a też nie odkładaj** na półkę otrzymanej **„Instrukcji dla Tutora”**. To Ty masz w ramach tego projektu przyjąć rolę tutora dla Twojego Podopiecznego.

Słowo „tutor” jest może trudne, ale jest zarazem najbardziej adekwatne dla Twojej roli na ten najbliższy czas. Tutor, czyli indywidualny opiekun kierujący rozwojem podopiecznego.



Spróbuj zatem poczuć się tutorem i pomóż bliskiej Ci Osobie Starszej wejść ponownie na fascynującą ścieżkę rozwoju. Ufam, że zaproponowane przeze mnie „narzędzia” sprawią, że również Ty, Drogi Opiekunie/ Droga Opiekunko, będziesz miał/a z tego osobiste korzyści. Narzędzie zostało tak skonstruowane, żebyś również Ty przez ten najbliższy miesiąc pracy miał szansę się rozwinąć i miał satysfakcję, z wykonania pożytecznego zadania. Wierzę, że dobro to wróci również do Ciebie, gdy poprzez kreowanie kultury wsparcia i szacunku dla osób starszych, młodsze pokolenia poświęcą kiedyś dla Ciebie swój czas.

*Dziękuję, życzę powodzenia i wytrwałości!*

*Anna Maciąg-Pazik*



## Co znajdziesz w tej „Instrukcji”?

1. **Wprowadzenie w innowację** „Wytrwali poszukiwacze wiedzy”
2. Wyjaśnienie, **czym jest ścieżka wsparcia**,
3. **Ankieta** dla Ciebie, której wypełnienie pomoże Ci wytrwać w postanowieniu pomagania Osobie Starszej poprzez udział w ścieżce wsparcia,
4. Wyjaśnienie, **dlaczego ścieżka musi trwać minimum miesiąc** i jakie **zdrowe nawyki** ma szansę nabyć Osoba Starsza uczestnicząc w niej,
5. Wskazówki praktyczne dotyczące realizacji ścieżki w różnych sytuacjach (wspólnego mieszkania z Osobą Starszą, niemieszkania, ale z możliwością cotygodniowych spotkań oraz w sytuacji braku możliwości spotkań, ale przy wspieraniu Osoby Starszej drogą telefoniczną),
6. Rady, **jak przekonać Osobę Starszą do udziału** w tym nowatorskim projekcie, który ma Jej pomóc odzyskać radość życia,
7. Przykładowe pytania na spotkania z Seniorem,
8. Miejsce na Twoje osobiste scenariusze spotkań, które przygotujesz dzięki tej Instrukcji.

## **Wprowadzenie w innowację pt. „Wytrwali poszukiwacze wiedzy”**

Innowacyjna ścieżka wsparcia, w której weźmiesz udział razem z Osobą Starszą, której chcesz w ten sposób pomóc osiągnąć lepszą jakość życia w okresie starości, nazywa się **„Wytrwali poszukiwacze wiedzy”**. Ma bowiem pobudzić Osoby Starsze do pozyskiwania wiedzy, poznawania nowych rzeczy, uczenia się nowych umiejętności – generalnie **do dalszego rozwoju**.

Na tę ścieżkę wsparcia składają się dwa bardzo proste narzędzia. Proste, ale z założenia ogromnie praktyczne i przydatne. Proste, dlatego, że zależy mi, aby żaden Senior i żadna Seniorka nie byli wykluczeni z korzystania z tych narzędzi. Bez względu na poziom wykształcenia, wiek, czy też różnorodne ograniczenia w percepcji lub w mobilności.

Narzędzia zostały tak skonstruowane, żeby każda **Osoba Starsza**, a zwłaszcza ta, która **ma ograniczoną percepcję i mobilność**, i przez to nie może korzystać z innych form rozwoju, miała szansę na ich wykorzystanie i na osiągnięcie osobistych korzyści, o których szczegółowo powiem w rozdziale 1. Póki co wczytaj się w praktyczne wskazówki, dzięki którym będziesz wiedział krok po kroku, co masz robić z otrzymanymi książeczkami. A zatem – do dzieła!

## **Wyjaśnienie na czym polega ścieżka wsparcia**

Drogi Opiekunie/Droga Opiekunko, może jesteś dla Osoby Starszej synem, córką, wnuczką, wnukiem, może mężem, a może żoną. Może jesteś dla Osoby Starszej przyjacielem, znajomym, sąsiadem, a może siostrzeńcem, bratankiem lub kimś jeszcze innym. Nie ma to naprawdę żadnego znaczenia, co łączy Cię z Osobą Starszą, której pomożesz przejść ścieżkę wsparcia „Wytrwałych poszukiwaczy wiedzy”. Instrukcja ta zakłada, że dowolna życzliwa Osobie Starszej osoba – w dowolnym wieku (może sama również być osobą starszą) może skorzystać z tego narzędzia.

Osoby te muszą się charakteryzować tylko jedną cechą:

**Muszą mieć pragnienie niesienia pomocy Osobie Starszej.**

Zakładam, że skoro sięgnąłeś/sięgnęłaś po „Dziennik wytrwałego poszukiwacza wiedzy” i po „Instrukcję dla tutora” to oznacza, że masz takie pragnienie, aby wspomóc znaną Ci Osobę Starszą.

A zatem – jesteśmy na dobrej drodze :)



Zanim przystąpimy do szczegółów, odpowiedz sobie na pytania, które Ci proponuję poniżej. Sugeruję, żebyś zanotował odpowiedzi. Prawdopodobnie bowiem będziesz miał przez ten najbliższy miesiąc realizacji ścieżki, momenty zniechęcenia. **Wracaj wtedy do swoich odpowiedzi, żeby wzbudzały w Tobie motywację do kontynuowania wsparcia.**

Ta trwająca około miesiąca „przygoda” ma pomóc Ci w zbudowaniu bliskich, dobrych, zdrowych relacji z Osobą Starszą. A tak naprawdę nie ma to być jednorazowa miesięczna „przygoda”, tylko początek nowej przygody – wejście na nowy poziom relacji z Osobą Starszą. Ścieżka „Poszukiwaczy” ma być pretekstem do wprowadzenia być może drobnych lub większych korekt w myśleniu o starości – zarówno przez Ciebie, jak i przez Osobę Starszą.

1. Komu chcę pomóc?

.....  
.....

2. Dlaczego chcę Jej/Jemu pomóc?

.....  
.....  
.....

3. Kim dla mnie jest Senior, któremu chcę pomóc”?

.....  
.....

4. Za co jestem Jej/Jemu wdzięczna/y?

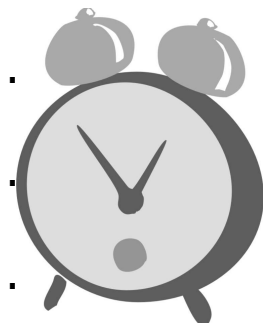
.....  
.....  
.....

5. Dlaczego zainteresowałem/am się innowacyjnym projektem „Wytrwali poszukiwacze wiedzy?

.....  
.....  
.....

6. Dlaczego chcę poświęcić swój czas i wspomóc Ją w realizacji zadań?

.....  
.....  
.....  
.....



7. Czego chciałbym/chciałabym dla Osoby Starszej, której zamierzam pomóc? Co chcę, żeby się zmieniło w życiu Tej Osoby dzięki projektowi?

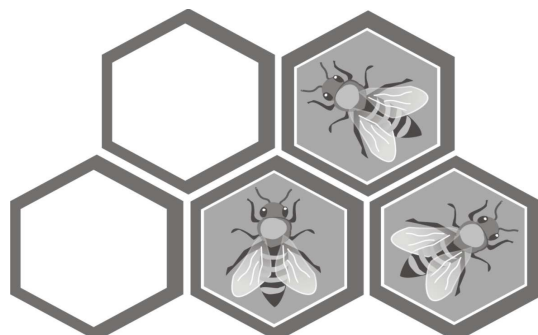
.....  
.....  
.....

8. Czego chciałabym/chciałbym dla siebie w związku z uczestnictwem w tym projekcie?

.....  
.....  
.....

9. Dlaczego warto, żebym wytrwał/wytrwała do końca czyli do dnia, w którym mój Podopieczny wypełni ostatnią stronę „Dziennika”?

.....  
.....  
.....



10. Co teraz postanawiam, że zrobię, gdy będę mieć kryzys bycia tutorem Osoby Starszej? Jak będę próbować go przezwyciężyć?

.....

.....

.....

.....

.....

Czas na wyjaśnienie, dlaczego ścieżka „Wytrwałych Poszukiwaczy Wiedzy” zaplanowana jest na 35 dni? Różne teorie głoszą, że aby wprowadzić w życie jakiś zdrowy nawyk, potrzeba ćwiczyć go minimum przez miesiąc. Wierzę, że w tym czasie, w którym będziecie razem z Seniosem/Seniorką uczestniczyć w tym przedsięwzięciu – Osoba Starsza wprowadzi zdrowe nawyki.

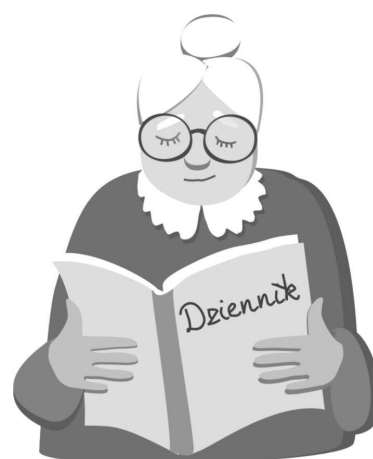




Oto przykładowe zdrowe nawyki, które Osoba Starsza może zyskać wypełniając systematycznie zadania z **„Dziennika wytrwałych poszukiwaczy wiedzy”**:

1. **Planowanie swojego dnia i realizacja wyznaczonych celów** na dany dzień.
2. **Codziennie pisanie „Dziennika”** również po ukończeniu pisanego go w tej konkretnej książeczce „Dziennik wytrwałego poszukiwacza wiedzy”. Badania wskazują, że dzięki pisaniu dziennika czy pamiętnika, osoby starsze dłużej zachowują dobrą pamięć, mają lepsze samopoczucie, łatwiej sobie radzą z negatywnymi emocjami. Jest to bardzo dobry nawyk, zwłaszcza w okresie izolacji spowodowanej przez pandemię, zmniejsza bowiem poczucie osamotnienia, daje przestrzeń do wylania swojego smutku i cierpienia na papier. W każdym wieku można zacząć pisać dziennik czy pamiętnik, a przeniesie to świetne rezultaty dla zdrowia Osoby Starszej. Pisanie pamiętnika czy dziennika polecam każdemu bez względu na wiek.

Sama to robię od ponad 30 lat :)



3. **Ograniczone zaufanie do obcych osób.** Generalnie sama mam bardzo duże zaufanie do ludzi, jednak uczulam Osoby Starsze, żeby były bardzo ostrożne w kontaktach z obcymi. W „**Dzienniku**” są zadania które mają przypominać o tym, że na Seniorów czyha ogromnie dużo oszustów działających coraz bardziej przebiegłymi metodami, wykorzystujących zwłaszcza zbytnią ufność Osób Starszych.
4. **Dostrzeganie każdego dnia nawet drobnych, pozytywnych sytuacji.** Na łamach „**Dziennika**” proponuję Osobie Starszej pisanie także „dziennika wdzięczności” – spisywania każdego wieczoru wszystkiego, co w danym dniu było miłe, dobre, czego pozytywnego doświadczyła Osoba Starsza lub co dobrego sama uczyniła dla innych ludzi.
5. **Stały rozwój,** stałe pozyskiwanie nowej wiedzy.
6. Codzienne **ćwiczenie pamięci.**
7. Codzienny **ruch na świeżym powietrzu** (jeśli osoba nie ma ograniczeń w mobilności).
8. **Zdrowe nawyki żywieniowe** (w tym nawyk planowania menu i przestrzegania przerw między posiłkami).
9. **Nawyki zwiększające bezpieczeństwo** – sprawdzanie przed wyjściem, czy wyłączony jest gaz, żelazko i inne urządzenia.

10. **Nawyk nie zostawiania od wewnątrz w zamku w drzwiach wyjściowych klucza** – tak, aby w razie np. zasłabnięcia Osoby Starszej i braku z Nią kontaktu, ktoś kto ma klucz mógł bez problemu wejść do Jej domu bez konieczności wyważania, a tym samym niszczenia drzwi mieszkania przez Straż Pożarną.

Wszystkie te zdrowe nawyki są zaprezentowane w „Dzienniku” i Osoba Starsza będzie miała możliwość ćwiczenia ich w ciągu miesiąca pracy w oparciu o „Dziennik”. Ale bardzo ważne jest, abyś Jej w tym pomagał – przypominając, ćwicząc razem z Nią w trakcie cotygodniowych spotkań, a może nawet częściej.



Jeśli mieszkasz z Osobą Starszą, której chcesz pomóc, warto, abyś codziennie poświęcił kilka/kilkanaście minut na wspólną pracę z Nią. O tym będzie więcej w rozdziale Wskazówki praktyczne, w części **pt. System pracy w ramach ścieżki wsparcia w przypadku wspólnego zamieszkiwania Tutora i Osoby**

**Starszej.** Tam również wskazówki otrzymają osoby, które nie mieszkają razem z Osobą Starszą ale mogą się z Nią spotkać minimum raz w tygodniu.

Tam również znajdą wskazówki osoby, które nie mieszkają razem, nie mogą się spotkać raz w tygodniu (bo np. mieszkają daleko ale mają i tak pragnienie pomocy chociaż na odległość) jest to możliwe też w przypadku lockdownu.

Gdyby okazało się, że ze względu na rozwijającą się pandemię Rząd zamknie nasz kraj tak, jak tego doświadczyliśmy w marcu 2020 roku, to również realizacja ścieżki wsparcia będzie możliwa w ograniczonym zakresie, poprzez kontakt telefoniczny.

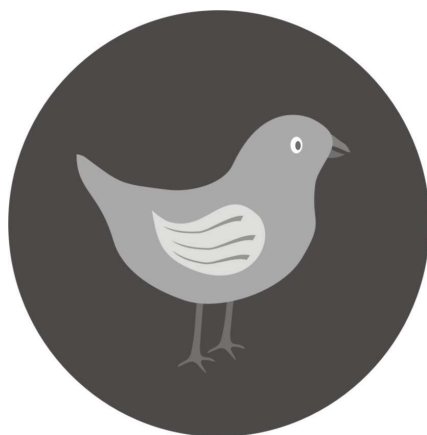


# System pracy w ramach ścieżki wsparcia „Wytrwali poszukiwacze wiedzy”

## **Wariant 1.**

### **Cotygodniowe spotkania Tutora z Osobą Starszą**

Jeśli nie mieszkasz z Podopiecznym, któremu chcesz pomóc w ramach tego projektu, bardzo ważne jest, abyś dobrze przygotowywał się do cotygodniowych spotkań z Osobą Starszą. Spotkania te mają bowiem bardzo duże znaczenie dla powodzenia tego przedsięwzięcia.



Po pierwsze ich celem jest motywowanie Seniora do zaangażowania:

1. **w czytanie rozdziałów**, w których znajdzie bardzo przydatną dla Niego/Niej wiedzę,
2. **w robienie zadań do danego rozdziału** – dzięki nim będzie utrzymywać zdobytą wiedzę,

**3. w pisanie „Dziennika wdzięczności” każdego dnia** – to ma sprawić, że Osoba Starsza zacznie dostrzegać pozytywy swojego życia, nawet w tym bardzo trudnym czasie pandemii, i dzięki temu będzie mieć lepszy humor, a dobry humor to podstawa dobrego samopoczucia,

**4. planowanie następnego dnia i robienie podsumowania dnia** – ten nawyk pomoże w samodyscyplinie, w pamiętaniu o ważnych dla zdrowia Seniora czynnościach, pomoże również dostrzegać swoje sukcesy i osiągnięcia, co również przełoży się na lepsze samopoczucie i wyższe poczucie własnej wartości.

## **Wariant 2.**

### **Cotygodniowe spotkania Tutora z Osobą starszą plus codzienne rozmowy o projekcie**

Jeśli Twoim Podopiecznym jest Osoba Starsza, z którą wspólnie mieszkasz, masz szansę pomóc Jej w jeszcze większym zakresie. Bardzo ważne jest, żebyś mimo tego, iż codziennie możesz rozmawiać na temat realizowanych zadań, przeznaczył/a raz w tygodniu godzinę czasu tylko dla Niej – na zrealizowanie zaplanowanych działań według zaproponowanych przeze mnie w dalszej części tej Instrukcji Scenariuszy Cotygodniowych Spotkań.

### **Wariant 3.**

#### **Brak możliwości cotygodniowych spotkań**

Sytuacja może wyglądać różnie. Nie wiemy co się będzie dalej działo z pandemią i związanymi z nią obostrzeniami. Ale nawet gdybyś np. przez lockdown nie miał możliwości spotkać się raz w tygodniu ze swoim Podopiecznym, to nie jest argument za tym, żeby nie zrealizować programu wsparcia. W tym przypadku bardzo przydatne będzie telefonowanie do Osoby Starszej na dłuższą rozmowę raz w tygodniu oraz w miarę możliwości częstsze krótkie telefony motywujące do zaangażowania w wypełnianie „Dziennika”.



### **Wariant 4.**

#### **Praca z Osobą Starszą, która wymaga czytania Jej i wypełniania razem z Nią poszczególnych zadań**

Być może Twój Podopieczny nie jest w stanie samodzielnie pozyskiwać wiedzy i wypełniać zadań z „Dziennika”. Twoje zaangażowanie musi być zatem

zdecydowanie większe. W takim przypadku przy okazji wspólnych spotkań, możesz Mu/Jej czytać i wypełniać razem z Nim zadania po kolei – nie musisz się trzymać tego, że jeden rozdział to jeden dzień.



Róbcie wszystko takim tempem, aby sprawiało Wam to przyjemność. Może podczas jednego spotkania przerobicie więcej niż jeden rozdział. A może kolejne dni będziecie mogli zrobić dopiero za jakiś czas. Dostosujcie „Dziennik” do Waszych możliwości. Ważne, żeby nie zrezygnować z jego przerobienia, nawet, gdyby miało to trwać zdecydowanie dłużej niż miesiąc. A może dzięki Waszej wspólnej pracy przerobicie go zdecydowanie szybciej.

**Powodzenia!!!**



## Propozycja scenariuszy spotkań

Ścieżka wsparcia Osoby Starszej z ograniczeniami w mobilności lub percepcji trwa z założenia 35 dni.

**Dzień pierwszy** udziału w innowacyjnej ścieżce wsparcia – to dzień **Twojego pierwszego spotkania z Seniozem, w którym opowiesz Mu o projekcie i zachęcisz do udziału. Dzień ostatni** udziału w projekcie – to dzień **Twojego ostatniego (szóstego) spotkania z Seniozem**. Oczywiście zachęcam, abyś spotykał/a się również z Podopiecznym po zakończeniu projektu.

**Ważne!** Przed pierwszym spotkaniem i wręczeniem Osobie Starszej „Dziennika wytrwałego poszukiwacza wiedzy” warto, abyś sam przeczytał go! Żebyś sam wierzył w to, że jest on bardzo dużą pomocą. Jeśli Ty nabierzesz przekonania, iż może pomóc w wysokim stopniu Osobie Starszej, to będziesz w stanie przekonać Ją do udziału w tej innowacyjnej ścieżce wsparcia Osób Starszych.

Powodzenia!!!



## Plan SPOTKANIA NR 1

1. Przywitaj się serdecznie z Osobą Starszą
2. Powiedz o tym, że chciałbyś aby wziął On udział w **bezpłatnym projekcie** niewymagającym od Niego nic ponad wypełnianie „Dziennika wytrwałego poszukiwacza wiedzy” przez około 1 miesiąc.
3. Powiedz, że Ty będziesz Go w tym wspierać.
4. Wręcz Mu egzemplarz „Dziennika”.
5. Daj czas, żeby Senior/Seniorka przejrzał/a „Dziennik”.
6. Powiedz, jakie korzyści może odnieść uczestnicząc w tej innowacyjnej ścieżce wsparcia.
7. Możesz przeczytać Mu/Jej rozdział 1 – Wprowadzenie do projektu i możecie wspólnie go omówić
8. Lub możesz swoimi słowami na podstawie przeczytanych wcześniej przez Ciebie treści z początku tej Instrukcji – opowiedzieć Mu co może zyskać dzięki uczestnictwu.
9. Bardzo ważne jest, abyś zaakcentował/a, że poprzez wiedzę, którą zdobędzie w tym projekcie, będzie mógł/mogła się czuć **bardziej bezpiecznie i będzie znał/a swoje prawa jako Osoby Starszej.**

10. **Po przedstawieniu korzyści** udziału w projekcie, zapytaj Osobę Starszą, czy chce wziąć udział.
11. **Jeśli powie, że tak, zaproponuj wypełnienie zadania nr 1** oraz powiedz, żeby od jutra zaczęła samodzielnie czytać kolejne rozdziały i w miarę możliwości wypełniała samodzielnie proponowane zadania.
12. **Podkreśl fakt, że będziecie się spotykać raz w tygodniu i wówczas wspólnie będziecie przerabiać te zadania, które były dla Niego/Niej za trudne.**
13. Zachęć do systematycznej, codziennej pracy ale powiedz, że nic się nie stanie, jeśli opuści jakiś dzień – będzie mogła to nadrobić w dniu Waszego spotkania, gdyż raz w tygodniu jest zaplanowany dzień na nadrabianie ewentualnych zaległości.
14. Podziękuj za spotkanie i powiedz, że jesteś do dyspozycji i że może Osoba Starsza do Ciebie w ciągu tygodnia zadzwonić (oczywiście powiedz to, jeśli nie będzie to dla Ciebie problemem:)



## **Plan SPOTKANIA NR 2.**

- 1. Przywitaj się z serdecznością i otwartością**
2. Zapytaj jak się Osoba Starsza czuje? Jak minął Jej/Jego tydzień?
3. Zapytaj o ogólne odczucie na temat „Dziennika wytrwałego poszukiwacza wiedzy”
4. Porozmawiajcie na temat tego:
  - Co udało Jej się w tym tygodniu zrobić z Dziennika?
  - Czego się dzięki niemu dowiedział/a?
  - Czy miał/a jakieś trudności z wypełnianiem zadań?
5. Poświęć czas na pomoc w wypełnieniu tych zadań, które były dla Niej zbyt trudne lub które ominęła.
6. Porozmawiaj z Nią o nawykach, które może nabyć angażując się w systematyczną pracę w oparciu o „Dziennik” przez ten miesiąc. Które z nich są dla Niej wartościowe? Czy zależy Jej na nich? To jest ważne zagadnienie, które warto poruszyć aby dodatkowo zmotywować Ją do pracy.
7. Porozmawiajcie o zadaniu związanym z planowaniem dnia.

8. Czy wykonywała te plany. Jeśli tak, to jakie to miało dla Niej znaczenie.
9. Jeśli nie wykonywała to zachęć do tego, żeby spróbowała w tym tygodniu planować swoje dni.
10. Możecie przeanalizować, co udało Jej się zrealizować w ramach tygodnia z zaplanowanych rzeczy.
11. Zapytaj, czy zaczęła prowadzić „Dziennik Wdzięczności”. Jeśli tak, to co to Jej daje.
12. Jeśli nie zaczęła jeszcze pisać „Dziennika Wdzięczności” – to zachęć Ją. Powiedz, że dostrzeganie pozytywnych wydarzeń – nawet tych najdrobniejszych, pomaga cieszyć się życiem i sprawia, że jest ono dużo piękniejsze. Zaczynamy bowiem dostrzegać jego piękno.
13. **Zaproponuj grę „Memory–Seniory”** – polega ona na tym, że na małych karteczkach z bloczku na jeden stronie wypisuje się pytania dotyczące różnych numerów telefonów czy dat, które warto żeby Senior znał. Karteczki wrzucamy do dowolnego pudełka i losujemy.  
**Senior mówi odpowiedź, a jeśli nie zna to pomagasz Mu się nauczyć. Na następnej stronie propozycja pytań na karteczki.**

## **Propozycje pytań do wpisania na małe karteczki:**

1. *Twój adres zamieszkania (ulica i numer)*
2. *Twój kod pocztowy .....*
3. *Twój numer telefonu .....*
4. *Data Twojego urodzenia .....*
5. *Twoja grupa krwi .....*
6. *Twój numer PESEL .....*
7. *Numer telefonu alarmowego (112) .....*
8. *Numer telefonu na pogotowie (999) .....*
9. *Numer telefonu na straż pożarna (998).....*
10. *Numer telefonu na policję (997) .....*
11. *Numer telefonu do bliskiej Ci osoby tzw.  
„pierwszego kontaktu” .....*
12. *Data Twoich imiennin .....*
13. *Twój numer NIP .....*
14. *Numer telefonu do Twojego dzielnicowego .....*  
.....
15. *Numer telefonu do Twojej przychodni .....*
16. *Jak się nazywa lek, który bierzesz na .....*

.....  
17. *Jak się nazywa lek, który bierzesz na .....*

.....  
18. *Imię i nazwisko Twojego lekarza rodzinnego*

.....  
19. *Imię i nazwisko lekarza specjalisty*

.....  
20. *Numer telefonu do osoby, której przekazałeś  
zapasowy komplet Twoich kluczy .....*

**14. Poćwiczcie wspólnie pamięć. Możesz karteczki zrobić również dla siebie. Ciekawe czy Ty pamiętasz wszystkie takie ważne informacje?:)**

**15. Zapytaj czy Senior przygotował kartkę na lodówkę i na wewnętrzne drzwi domu z najważniejszymi informacjami, istotnymi w razie zagrożenia życia.**

**16. Jeśli nie przygotował – przygotujcie to razem według wzoru :**

1. *Numer telefonu alarmowego 112*
2. *Twoje Imię i nazwisko .....*
3. *Mój adres.....*
4. *Mój wiek .....*
5. *Moja grupa krwi .....*
6. *Mój numer PESEL .....*
7. *Moje choroby przewlekłe .....*
8. *Przyjmowane przeze mnie leki .....*  
.....
9. *Czy jestem na coś uczulony? .....*  
.....
10. *Numer telefonu do „osoby pierwszego kontaktu” .....*  
.....

Przygotujcie te kartki z ważnymi informacjami w dwóch lub nawet trzech egzemplarzach. Egzemplarz pierwszy wywieście na lodówce, drugi na wewnętrznej stronie drzwi wyjściowych. Trzeci Osoba Starsza może trzymać w torebce lub jeśli jest kierowcą, to w aucie.

17. Przypomnij, że spotkacie się znowu za tydzień i wówczas wspólnie będziecie przerabiać te zada-



nia, które ewentualnie będą dla Osoby Starszej za trudne do samodzielnego wykonania

18. Zachęć Ją do systematycznej, codziennej pracy ale powiedz, że nic się nie stanie, jeśli opuści jakiś dzień – będzie mogła to nadrobić w dniu Waszego spotkania, gdyż raz w tygodniu jest zaplanowany dzień na nadrabianie ewentualnych zaległości.
19. Podziękuj za spotkanie i powiedz, że jesteś do dyspozycji i że może Osoba Starsza do Ciebie w ciągu tygodnia zadzwonić (oczywiście powiedz to, jeśli nie będzie to dla Ciebie problemem:)



## **Plan SPOTKANIA NR 3.**

- 1. Przywitaj się z serdecznością i otwartością**
2. Zapytaj jak się Osoba Starsza czuje? Jak minął Jej tydzień?
3. Zapytaj o ogólne odczucie na temat „Dziennika wytrwałego poszukiwacza wiedzy”
4. Porozmawiajcie na temat tego:
  - Co udało Jej się w tym tygodniu zrobić z Dziennika?
  - Czego się dzięki niemu dowiedziała?
  - Czy miała jakieś trudności z wypełnianiem zadań?
5. W minionym tygodniu Osoba Starsza pozyskiwała wiedzę na temat różnych niebezpieczeństw, jakie grożą Seniorom ze strony oszustów. Porozmawiaj z Nią na ten temat. Podpytaj co zapamiętała.
6. Bardzo ważne, czy Osoba Starsza zapamiętała, jak się przed nimi bronić? Poniżej masz wskazówki zawarte w „Dzienniku” – opis metody według jakiej działają oszuści i co można zrobić, żeby się zorientować czy to prawda.

## **Jak działają oszuści „metodą na wnuczka”?**

1. Przestępca telefonuje do ofiary rozpoczynając rozmowę, nie przedstawia się, w zależności od głosu mówi „babciu/dziadku”, „ciociu/wujku” – „To ja. Nie poznajesz mnie”. W ten sposób skłania Seniora do podania imienia osoby bliskiej. Jak usłyszy imię kogoś z rodziny potwierdza „Tak to ja” – i tym samym utwierdza ją w przekonaniu, że Osoba Starsza rozmawia z wnuczkiem, wnuczką, bratankiem, siostrzeńcem etc.

### **Ważne!!!**

Możesz sprawdzić już na tym etapie, czy dzwoni ktoś z rodziny czy oszust w bardzo prosty sposób:

WYMIENŃ IMIĘ, KTÓREGO NIKT NIE MA W TWOJEJ RODZINIE

NP. POWIEDZ: **TAK POZNAJĘ – TO TY KRZYSIU!**

**JEŚLI USŁYSZYSZ: TAK TO JA KRZYSIO – WÓWCZAS MASZ PEWNOŚĆ ŻE TO DZWONI OSZUST!!!**

**SZYBKO SIĘ ROZŁĄCZ I DZWOŃ NA POLICJĘ Z INFORMACJĄ, IŻ MIAŁEŚ TELEFON OD OSZUSTA!**

Zaproponowana metoda sprawdzenia, czy dzwoni do Ciebie oszust, czy faktycznie ktoś z bliższej lub dalszej rodziny jest najprostszą i najpewniejszą meto-

dą. Ale w danym momencie możesz o niej zapomnieć i wymienisz imię realnej osoby z rodziny, i możesz potem nie mieć pewności, czy to dzwoni do Ciebie ta osoba, której imię powiedziałeś potencjalnemu oszustowi, czy to oszust się za nią podaje.

Zatem przeczytaj dalsze wskazówki jak działają oszuści:

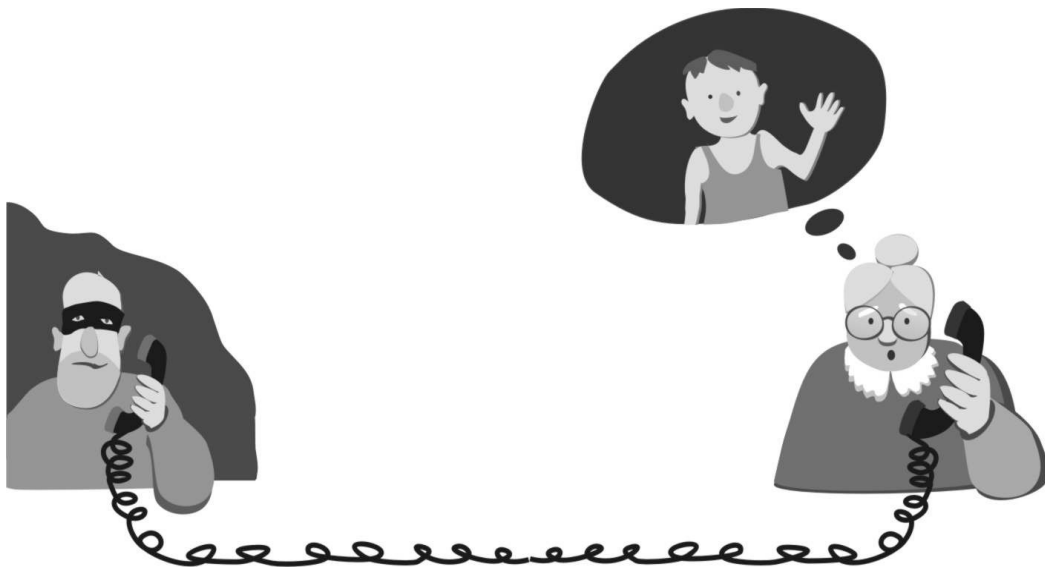
2. W trakcie rozmowy oszust wmawia, że znalazł się w bardzo trudnej sytuacji życiowej np. spowodował wypadek i musi zapłacić natychmiast pieniądze, żeby uniknąć kary. Opowieści jest wiele, bo pomysłowość przestępców jest duża, ale cel takiej rozmowy zawsze jest ten sam – **jest konieczność natychmiastowej pomocy pieniężnej i nie można o tym nikomu mówić, koniecznie trzeba zachować tajemnicę, w innym przypadku zaszkodzisz „wnuczki”**

1. Dla uwiarygodnienia tego, że sprawa jest autentyczna oszust mówi: **Jeśli mi nie wierzysz, to zaraz zadzwoni do Ciebie policja i potwierdzi, że mówię prawdę.**

2. Wówczas rozłącza się, i za chwilę **dzwoni druga osoba (pomocnik oszusta), która podaje się za policjanta**, przekonując Seniora o prawdziwości tego, co usłyszał od „wnuczka”.

Zdarza się tak, że oszust udaje, że się rozłącza i tylko przekazuje słuchawkę swojemu pomocnikowi.

3. Kolejnym krokiem jest ustalenie, ile oszczędności ma senior. Przesłupca stara się wyczuć czy oszczędności są w domu czy w banku. W zależności od tego, prosi o spakowanie pieniędzy lub wysyła osobę starszą po pieniądze do bankomatu, znajomych lub banku. Jeżeli senior posiada duże oszczędności w banku namawia do ich wypłacenia lub też do przelania pieniędzy na wskazane konto bankowe.
4. W sytuacji odbioru gotówki przysyła „zaufaną osobę” argumentując to brakiem możliwości osobistego odbioru.



## **WAŻNE:**

**Nigdy nie przekazuj pieniędzy nieznanym osobom!!!**

**Jeśli masz tylko cień podejrzenia, że to dzwoni oszust – rozłącz się i dzwoń na policję!**

7. Proponuję zrobić króciutko scenkę. Wciel się w rolę „oszusta” a poproś Seniora o to, żeby wczuł się w rolę Seniora do którego dzwoni oszust.
8. Przypomnij, że spotkacie się znowu za tydzień i wówczas wspólnie będziecie przerabiać te zadania, które ewentualnie będą dla Osoby Starszej za trudne do samodzielnego wykonania
9. Zachęć Ją do systematycznej, codziennej pracy ale powiedz, że nic się nie stanie, jeśli opuści jakiś dzień – będzie mogła to nadrobić w dniu Waszego spotkania, gdyż raz w tygodniu jest zaplanowany dzień na nadrabianie ewentualnych zaległości.
10. Podziękuj za spotkanie i powiedz, że jesteś do dyspozycji i że może Osoba Starsza do Ciebie w ciągu tygodnia zadzwonić (oczywiście powiedz to, jeśli nie będzie to dla Ciebie problemem).



## **Plan SPOTKANIA NR 4.**

- 1. Przywitaj się z serdecznością i otwartością**
2. Zapytaj jak się Osoba Starsza czuje? Jak minął Jej tydzień?
3. Zapytaj o ogólne odczucie na temat „Dziennika wytrwałego poszukiwacza wiedzy”
4. Porozmawiajcie na temat tego:
  - Co udało Jej się w tym tygodniu zrobić z Dziennika?
  - Czego się dzięki niemu dowiedziała?
  - Czy miała jakieś trudności z wypełnianiem zadań?
5. W minionym tygodniu Osoba Starsza dowiedziała się o zagrożeniach tzw. „chwilówkami”. To bardzo ważny temat, gdyż niejedna osoba straciła majątek całego życia (np. mieszkanie) biorąc tzw. Chwilówkę w wysokości np. 5000 zł. Przeczytaj wskazówki do tego rozdziału – umieszczam je poniżej, gdyż temat jest niezwyklej wagi.

### **Jak odróżnić uczciwe oferty finansowe od tych nieuczciwych?**

1. Zaczniemy od przypomnienia zasad, o których była już mowa. Zatem nie podejmuj decyzji pod

wpływem chwili i emocji. Zachowaj zdrowy rozsądek – jeśli ktoś obiecuje Ci, że ta oferta to jest super okazja a nie mamy na to potwierdzenia na piśmie, nie wierzmy na słowo, ponieważ co innego może być zapisane w umowach, regulaminach i innych dokumentach. Czerwone światło powinno się nam zapalić, gdy usłyszymy informację, że kończy się właśnie termin oferty, promocji.

2. Pierwszą czynnością, jaką warto wykonać jest sprawdzenie wiarygodności firmy. W tym celu wejdź (lub jeśli nie korzystasz z Internetu, poproś o to kogoś zaufanego) na stronę internetową Komisji Nadzoru Finansowego ([www.knf.gov.pl](http://www.knf.gov.pl)), na której znajdujemy dwa ważne dla nas odnośniki: „Podmioty” oraz „Ostrzeżenia publiczne”. Pod tym pierwszym możemy sprawdzić, czy dana instytucja lub firma ma licencję KNF i czy znajduje się pod nadzorem Komisji. W przypadku firmy objętej nadzorem możemy mieć pewność, że działa ona zgodnie z prawem i z odpowiednimi standardami i procedurami. W dodatku depozyty przyjmowane przez instytucje z tej listy (banki, spółdzielcze kasy oszczędnościowo-kredytowe) objęte są ustawową gwarancją Bankowego Funduszu Gwarancyjnego.



Warto też sprawdzić czy dana firma znajduje się na specjalnej liście podmiotów, wobec których KNF złożyła zawiadomienie o podejrzeniu popełnienia przestępstwa.

3. Nigdy nie podpisuj żadnych umów kredytowych bez dokładanego zapoznania się z nimi, w tym także załączniki, regulaminy a szczególnie „gwiazdki” i „drobne druczki” za którymi akurat mogą stać bardzo istotne dla nas informacje, które firma może chcieć trochę przed Tobą ukryć. Za taką \* (gwiazdką) może stać np. zapis o dodatkowych kosztach. Jeśli coś nie jest dla Ciebie jasne dopytaj, dowiedz się, najlepiej u kompetentnej osoby, która potrafi „rozszyfrować” taką umowę.
4. Na co zwrócić szczególną uwagę, czytając umowę? Sprawdź:
  - oprocentowanie nominalne (czy w skali roku), okres spłaty, wysokość rat, RRSO, całkowita kwota do zapłaty, prowizje, dodatkowe opłaty, które mogą być bardzo wysokie.



Pamiętaj ! **W ciągu 14 dni od podpisania umowy Masz prawo od niej odstąpić bez podania przyczyny i bez ponoszenia kosztów, zatem nawet jak podpisałeś umowę, ale potem dostrzegasz, że jest to umowa „toksyczna” odstąp od niej.**



5. Na koniec chcę jeszcze dodać, iż czasami są takie sytuacje, kiedy pożyczka wydaje się jedynym wyjściem bo np. jest pilna potrzeba zdobyć środki na leczenie. Ale wtedy też pamiętaj o wszystkich opisanych wyżej zasadach, żebyś – poza trudną sytuacją życiową – nie wplątał się w duże tarapaty finansowe.
6. **Porozmawiaj z Osobą Starszą na ten temat. Uczul Ją bardzo, żeby nigdy nie dała się skusić takim formom „wsparcia”.**
7. Przypomnij, że spotkacie się znowu za tydzień i wówczas wspólnie będziecie przerabiać te zadania, które ewentualnie będą dla Osoby Starszej za trudne do samodzielnego wykonania
8. Zachęć Ją do systematycznej, codziennej pracy ale powiedz, że nic się nie stanie, jeśli opuści jakiś

dzień – będzie mogła to nadrobić w dniu Waszego spotkania, gdyż raz w tygodniu jest zaplanowany dzień na nadrabianie ewentualnych zaległości.

9. Podziękuj za spotkanie i powiedz, że jesteś do dyspozycji i że może Osoba Starsza do Ciebie w ciągu tygodnia zadzwonić (oczywiście powiedz to, jeśli nie będzie to dla Ciebie problemem).

## **Plan SPOTKANIA NR 5.**

- 1. Przywitaj się z serdecznością i otwartością**
2. Zapytaj jak się Osoba Starsza czuje? Jak minął Jej tydzień?
3. Zapytaj o ogólne odczucie na temat „Dziennika wytrwałego poszukiwacza wiedzy”
4. Porozmawiajcie na temat tego:
  - Co udało Jej się w tym tygodniu zrobić z Dziennika?
  - Czego się dzięki niemu dowiedziała?
  - Czy miała jakieś trudności z wypełnianiem zadań?
- 5. W minionym tygodniu Osoba Starsza poznawała różne formy pomocy na jakie może liczyć osoba starsza:**

- jakie może mieć zasiłki,
- jakie dodatki do emerytury,
- jakie ulgi w razie podróżowania,
- bezpłatny abonament RTV,
- kartę Seniora,
- stałe wsparcie w trakcie pandemii w ramach Solidarnościowego Korpusu Wsparcia.

6. **Porozmawiaj z Nią na temat tych form, czy o wszystkich wiedziała, czy korzysta.** Zapytaj czy chciałaby abyś pomógł Jej w załatwieniu jakiegoś dodatku do emerytury? – może była działaczką opozycji i ma prawo do wyrównania emerytury? A może chciałaby mieć kartę Seniora ale nie wie jak w Waszym mieście ją wyrobić.



7. Przypomnij, że spotkacie się znowu za tydzień i wówczas wspólnie będziecie przerabiać te zadania, które ewentualnie będą dla Osoby Starszej za trudne do samodzielnego wykonania.
8. Zachęć Ją do systematycznej, codziennej pracy ale

powiedz, że nic się nie stanie, jeśli opuści jakiś dzień – będzie mogła to nadrobić w dniu Waszego spotkania, gdyż raz w tygodniu jest zaplanowany dzień na nadrabianie ewentualnych zaległości.

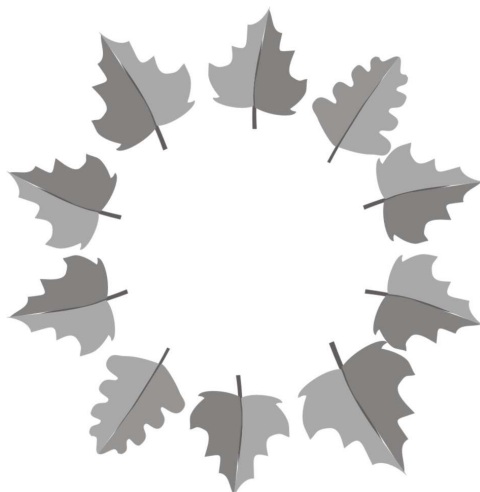
9. Podziękuj za spotkanie i powiedz, że jesteś do dyspozycji i że może Osoba Starsza do Ciebie w ciągu tygodnia zadzwonić (oczywiście powiedz to, jeśli nie będzie to dla Ciebie problemem).

## **Plan SPOTKANIA NR 6.**

### **Podsumowanie projektu**

**Jeśli nie jest to dla Ciebie problemem – przygotuj jakąś formę dyplomu dla Osoby Starszej i pomyśl o tym, czy moglibyście jakoś razem uczcić ukończenie przez Osobę ścieżki wsparcia?**

Luźne pomysły – upieczenie ciasta, wspólne wyjście na lody, jakiś drobny prezent, pamiątkowe zdjęcie, a może kwiaty? Sam/a pomyśl co to może być.



1. **Przywitaj się z serdecznością i otwartością**
2. Zapytaj jak się Osoba Starsza czuje? Jak minął Jej tydzień?
3. Zapytaj o ogólne odczucie na temat „Dziennika wytrwałego poszukiwacza wiedzy”
4. Porozmawiajcie na temat tego:
  - Co udało Jej się w tym tygodniu zrobić z Dziennika?
  - Czego się dzięki niemu dowiedziała?
  - Czy miała jakieś trudności z wypełnianiem zadań?
5. **Miniony tydzień dotyczył zagrożeń w domu, w sieci, na drodze.** Porozmawiaj o tym, czy zapamiętała jak należy się zachować, aby uniknąć pożaru. Zapytaj, czy przygotowała kartkę na drzwi z przypomnieniem o wyłączaniu urządzeń elektrycznych i gazu. Jeśli nie – zróbcie ją razem.
6. I na koniec – zapytaj, co było dla Niej dobrego w tym projekcie. Jak go ocenia? Czy nie żałuje poświęconego czasu na czytanie i wykonywanie zadań z „Dziennika”? Co było dla Niej najistotniejsze w tym projekcie?
7. Podziękuj za współpracę i uczcijcie jakoś razem ukończenie projektu.

Drogi Tutorze – gratuluję! Jeśli udało Ci się dotrzeć do końca to bardzo się cieszę. Mam nadzieję, że miałeś i Ty jakąś przyjemność z uczestniczenia w tej innowacji. Może i Ty coś zyskałeś – wiedzę? Satisfakcję? Poczucie przydatności?

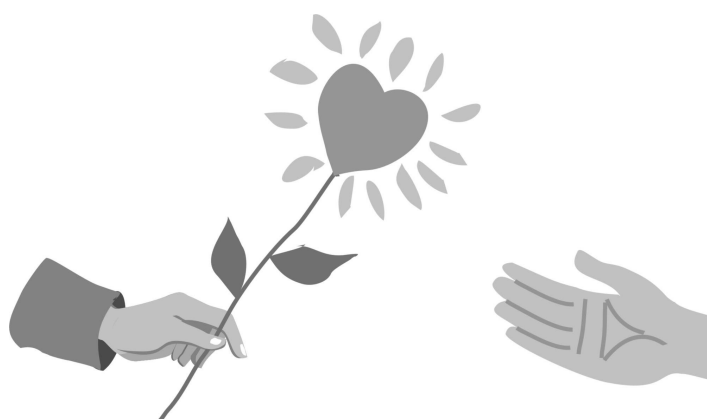
Może za jakiś czas zaproponujesz udział w tej ścieżce wsparcia jakiejś innej jeszcze Osobie Starszej?

Serdecznie dziękuję za współpracę i życzę wszystkiego co dla Ciebie najlepsze! Szczęścia w życiu.

*Jeśli chcesz być szczęśliwy – to BĄDŹ.  
Dziś, tu i teraz jest ten czas, żeby cieszyć się drobiazgami. Uciesz się dziś tym, że pomogłeś Osobie Starszej pozyskać ważną dla Jej życia wiedzę. Uciesz się, że poświęciłeś swój czas, ubogacając drugą osobę a Ona na pewno ubogaciła Twoje życie.*

*Z uszanowaniem*

*Anna Maciąg-Pazik*



## **Informacja o innowacji dla potencjalnych użytkowników**

Innowacja społeczna pt. **„Wytrwali poszukiwacze wiedzy”** to model nowatorskiej ścieżki wsparcia osób starszych z ograniczoną mobilnością i/lub percepcją, w zakresie **umożliwienia im dostępu do przydatnej wiedzy dotyczącej bezpieczeństwa i praw seniorów, pomysłów na bardziej konstruktywne spędzanie wolnego czasu w „jesieni życia”**.

Innowacja zakłada **współpracę osoby starszej z dowolną osobą, która przyjmie na siebie rolę tutora – indywidualnego opiekuna osoby starszej**, który będzie towarzyszył seniorowi na ścieżce wsparcia – motywował i pomagał rozwiązywać praktyczne zadania z „Dziennika wytrwałego poszukiwacza wiedzy”, gdyby były za trudne do samodzielnej realizacji.

**W skład innowacji społecznej wchodzi dwa elementy** – narzędzia umożliwiające realizację ścieżki wsparcia:

1. **„Dziennik wytrwałego poszukiwacza wiedzy”** – poradnik z wiedzą niezbędną dla osoby starszej oraz z zadaniami na każdy dzień uczestnictwa w ścieżce wsparcia.

2. **„Instrukcja dla tutora”** - scenariusz cotygodniowych rozmów motywacyjnych z osobą starszą z ograniczoną mobilnością/percepcją do wykorzystania przez dowolną



osobę (z rodziny seniora, z sąsiedztwa, znajomego, pracownika socjalnego lub wolontariusza z organizacji pozarządowej).

**Cel innowacji:** Innowacja ma na celu pokazanie Osobom Starszym pozostającym w domach ze względu na ograniczoną mobilność i/lub percepcję, iż wciąż mogą mieć wpływ na jakość swojego życia i od ich codziennych decyzji zależy w dużej mierze stan zdrowia fizycznego i psychicznego, jakość ich relacji z rodziną, przyjaciółmi, sąsiadami, jak również ogólne poczucie dobrostanu.

Innowacja w wyniku testowania na grupie 30 duetów „osoba starsza – tutor” okazała się ofertą interesującą i przydatną głównie dla osób o następujących cechach:

**1. wiek powyżej 70 roku życia**

**2. znaczne ograniczenia w percepcji**

**3. samotne zamieszkiwanie** – osoby mieszkające samotnie jako wielki plus innowacji oceniły **ideę duetu „senior-tutor”**. Tutor dawał im poczucie, iż ktoś się nimi interesuje, na kogoś mogą liczyć i prosić o pomoc w realizacji ścieżki wsparcia.

**4. niekorzystanie z Internetu** - dla osób nie korzystających z Internetu wiedza przekazana w poradniku była ważna, przydatna, aktualna.

*Testowanie wykazało, iż opracowana i przetestowana innowacja jest skutecznym rozwiązaniem wspierającym*

*osoby starsze z ograniczoną percepcją, do zastosowania w następujący sposób:*

1. **Użytkownikiem** innowacji najlepiej, żeby był **podmiot instytucjonalny** np. stowarzyszenie, fundacja, parafialny zespół Caritas.
2. Użytkownik powinien w pierwszym etapie **zrekrutować wolontariuszy** chcących wspierać osoby starsze z ograniczoną percepcją poprzez towarzyszenie im w realizacji ścieżki wsparcia „Wytrwali poszukiwacze wiedzy”
3. Użytkownik powinien **przeszkolić wolontariuszy**, którzy będą pełnić rolę tutorów oraz **organizować dla nich cykliczne spotkania w trakcie realizacji ścieżki wsparcia**, tak aby mieli możliwość wspólnego rozwiązywania problemów, które mogą się pojawić w relacji z Podopiecznym.
4. Użytkownik powinien **zapewnić** dla każdego duetu „tutor-senior” **komplet materiałów** koniecznych do realizacji ścieżki wsparcia to jest: „Dziennik wytrwałego poszukiwacza wiedzy” i „Instrukcję dla tutora” – materiały można pobrać ze strony [dobrypasterz.org](http://dobrypasterz.org) i wydrukować na zwykłej drukarce i zbindować lub można zlecić wydruk konkretnej liczby egzemplarzy drukarni posiadającej możliwość druku małych nakładów.
5. Użytkownik powinien **zrekrutować do projektu osoby starsze powyżej 70 roku życia, z ograniczoną percepcją i ewentualnie ograniczoną mobilnością.**

Najwięcej z innowacyjnej ścieżki wsparcia skorzystają **osoby mieszkające samotnie** (dla nich aspekt osobistego tutora będzie bardzo korzystny) oraz **osoby nie korzystające z Interenetu** (dla nich wiedza proponowana w „Dzienniku” będzie interesująca i potrzebna do lepszego życia).

6. Osoby starsze i ich tutorzy, powinni być poinstruowani o **możliwości pracy swoim własnym tempem**. Narzucanie, iż należy przerobić materiały w ciągu 35 dni, okazało się dla osób starszych zbyt stresujące i zniechęcające. Możliwość realizacji zadań z danego dnia zależała od samopoczucia seniora; w dniach gorszego samopoczucia można spokojnie przerwać realizację ścieżki i wrócić w dowolnym momencie. Dla skuteczności realizacji ścieżki nie ma znaczenia, czy osoba starsza będzie wykonywać zadania codziennie czy rzadziej. Ważne, aby realizowała materiał i zadania w miarę systematycznie.

7. Warto na zakończenie realizacji ścieżki wsparcia zorganizować wspólne **świętowanie sukcesu**.

8. Aby osoby starsze jak najlepiej zapamiętały zdobytą wiedzę, warto aby dzieliły się nią z innymi osobami starszymi. Jeśli tylko jest taka możliwość, trzeba umożliwić im i **zmotywować do przekazywania ważnych dla seniorów informacji innym osobom**.



### **Droga Pani! Drogi Panie!**

Jeśli masz obok siebie Osobę Starszą - zwłaszcza taką, która ma ograniczoną mobilność i/lub percepcję - zapraszam do udziału razem z Nią w innowacyjnej ścieżce wsparcia pt. **Wytrwali poszukiwacze wiedzy**.

Publikacja, którą trzymasz w ręku, to Instrukcja dla Ciebie - opiekuna Osoby Starszej. Nieważne czy jesteś opiekunem formalnym czy nie, nieważne czy mieszkasz z Osobą Starszą czy nie. Propozycja jest dla każdej osoby dobrej woli, która pragnie uczynić życie Seniora/Seniorki bardziej radosnym, interesującym i bezpieczniejszym.

Zachęcam do lektury a przede wszystkim do udziału w tym wyzwaniu.

Realizując ścieżkę wsparcia Osoby Starszej czynisz dużo dobrego. A dobro wraca!

**Powodzenia:)**