



Rzeczpospolita
Polska



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Miasto Piotrków Trybunalski wraz z trzema Partnerami: Stowarzyszeniem Koło Pomocy Dzieciom Niepełnosprawnym, Stowarzyszeniem Przyjaciół "Mam Sąsiada" oraz Stowarzyszeniem Przyjaciół Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnej „SZANSA” realizuje projekt „Razem możemy jeszcze więcej” - współfinansowany środkami UE w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Łódzkiego na lata 2014 – 2020. Działania projektu w latach 2020 – 2023 kosztem ponad 7 mln zł. są realizowane w 8 modułach:

1. Usługi opiekuńcze dla osób niesamodzielnych w miejscu ich zamieszkania;
2. Klub wsparcia dla osób niepełnosprawnych intelektualnie w stopniu lekkim, umiarkowanym i znacznym;
3. Rozwój usług wspierania rodziny i systemu pieczy zastępczej;
4. Klub seniora;
5. Wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego;
6. Klub wsparcia dla osób niesamodzielnych, w tym w szczególności dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnej;
7. Nowy oddział Środowiskowej Świetlicy Socjoterapeutycznej "Bartek";
8. Mieszkania wspomagane.

Z Anną Nowakowską oraz Anną Milewską ze Stowarzyszenia Przyjaciół „Mam Sąsiada” rozmawiam w siedzibie Klubu Seniora przy ulicy Pawlikowskiego 1 na piotrkowskim Osiedlu Wyzwolenia. W ramach projektu „Razem możemy jeszcze więcej” stowarzyszenie z powodzeniem prowadzi od ponad roku szereg aktywności skierowanych do ponad 20 seniorów z naszego miasta.

- Skąd pomysł na integrację osób starszych ?

- Stowarzyszenie powstało w 2013 roku. Po latach działań podejmowanych indywidualnie przez naszych członków np. w zarządzie Wspólnoty Mieszkaniowej, radach rodziców i innych związanych z pomocą sąsiedzką postanowiliśmy sformalizować naszą działalność. Zawsze seniorzy byli w centrum naszej uwagi. Zauważyliśmy ogromne osamotnienie wśród wielu starszych osób, ich potrzebę komunikowania się z innymi, ale również brak zaufania.

- Na zaufanie do Was i Waszych działań musieliście zapracować ?

- Zdecydowanie tak. Wszyscy musieliśmy się wzajemnie poznać. Naszym marzeniem jest zintegrowanie ze sobą jak największej liczby osób. Powoli osiągamy swój cel. Staramy się rozmawiać z ludźmi, uczestniczymy jako organizacja w imprezach miejskich. Przez lata tworzyliśmy swoją historię. Daliśmy się poznać jako solidna organizacja, wiarygodny partner choćby dla innych organizacji czy dla

miasta, które zaproponowało nam udział w projekcie, współfinansowanym środkami UE w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Łódzkiego na lata 2014 -2020.

- Postanowiliśmy działać w szczególności na rzecz osób starszych, samotnych, niepełnosprawnych, których zasoby finansowe niekoniecznie pozwalają na prowadzenie przez nich aktywnego życia. Osoby te często „liczą się z każdym groszem” z uwagi na niskie dochody i nie myślą o tym, by z kimś się spotkać, nie zapłacą również za to, by skorzystać z działań niosących rozwój ich kontaktów osobistych. W związku z tym zamykają się w czterech ścianach własnych mieszkań, unikają ludzi, borykają się z własną samotnością.

- Klub Seniora był odpowiedzią na realne potrzeby ?

- Dokładnie. Nasz klub jest otwarty dla uczestników projektu przez 5 dni w tygodniu przez 7 godzin dziennie. Opieką i organizacją zajęć zajmuje się terapeuta zajęciowy. Prowadzone są także zajęcia dodatkowe: sportowe, językowe, zajęcia dotyczące zdrowia i promocji zdrowego odżywiania - tu korzystamy z doświadczenia dodatkowo zatrudnionych trenerów i specjalistów. Całość dopełniają wyjazdy i spotkania integracyjne, wyjazdy turystyczno-edukacyjne, wycieczki do teatru, kina.

W ramach grupowej terapii zajęciowej realizujemy następujące bloki tematyczne:

- Gimnastyka dla seniorów - ma na celu poprawę kondycji ruchowej;
- Trening orientacji rzeczywistości – ma na celu usprawnianie zdolności pamięciowych uczestników;
- Zajęcia plastyczne, rękodzielnicze,
- Biblioterapia - terapia oparta na wykorzystaniu książek, dyskusji
- Muzykoterapia - terapia wykorzystująca muzykę do słuchania, tworzenia, śpiewania i grania.
- Choreoterapia, ćwiczenia muzyczne, ruchowe, poprawiające koncentrację ruchowo słuchową
- Zajęcia relaksacyjne

- Dodatkowo prowadzone są zajęcia z umiejętności informatycznych – tu zapoczątkowało nasze doświadczenie z udziału w projekcie” Latarnicy 2020” – ciekawej inicjatywy na rzecz a rzecz edukacji cyfrowej osób starszych.

- Jakie działania, aktywności cenią sobie najbardziej Wasi podopieczni ?

- Nie da się jednoznacznie wskazać tych działań, które cieszą się większą lub mniejszą popularnością. Dla kogoś układanie puzzli jest super rozrywką, ktoś inny woli malować, a ktoś inny realizuje się w innej aktywności. I dla niego ta „jego” jest najważniejsza. wyjazdach i spotkaniach integracyjnych, ogniskach, wyjazdach turystyczno-edukacyjnych, kulturalnych

- Poza tym po wielu latach prowadzenia wielu działań na rzecz osób starszych jesteśmy pewne, że kluczem w tych relacjach są: czas i uwaga, który poświęcamy innej osobie, empatia, szczerza rozmowa i otwartość. To naprawdę uniwersalne wartości, które w czasie pandemii nabrały szczególnego znaczenia.

- Jakie plany na przyszłość ?

- Doposażenie w meble, pomoce wykorzystywane podczas terapii zajęciowej, sprzęt komputerowy. Może rozbudowa części kuchennej. Nic tak nie łączy jak wspólne gotowanie :-)

Więcej informacji można uzyskać:

Stowarzyszenie Przyjaciół „Mam Sąsiada”

ul. Pawlikowskiego 1

97-300 Piotrków Trybunalski

telefon: 509-850-959

e-mail: mam.sasiada@gmail.com

Opracowanie: Piotr Gruszczyński



