

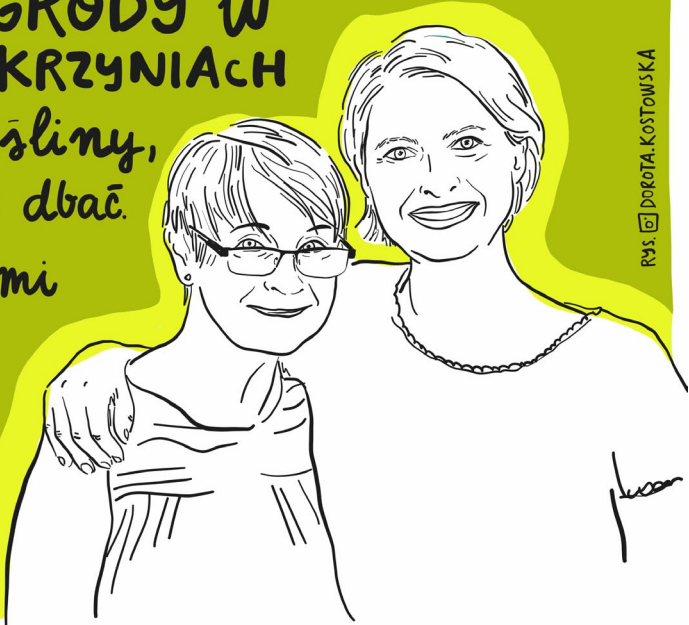
Projekt modelowy „Mobilne ogrody”



Krzysztyna i Ewa organizują mieszkańcom domów opieki nowe aktywności w kontakcie z naturą.

Seniorzy wspólnie z wolontariuszami ZAKŁADAJĄ OGRODY W PRZENOŚNYCH SKRZYNIACH sieją i sadzą rośliny, uczą się, jak o nie dbać.

Kontakt z roślinami daje im radość, poczucie ukojenia i ułatwia regenerację sił.



RYS. DOROTA KOSTOWSKA

MODEL PROJEKTU „MOBILNE OGRODY” ZOSTAŁ ZREALIZOWANY W SPÓŁPRACY Z TOWARZYSTWEM INICJATYW TWÓRCZYCH “E” W RAMACH PROGRAMU „UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU - SENIORZY W AKCJI” POLSKO-AMERYKAŃSKIEJ FUNDACJI WOLNOŚCI.



POLSKO-AMERYKAŃSKA FUNDACJA WOLNOŚCI

towarzystwo inicjatyw twórczych



SENIORZY W AKCJI

Opis

To cykl zajęć ogrodniczych z seniorami – mieszkańcami domów opieki i domów pomocy społecznej. Inicjatorzy chcieli podzielić się swoją wiedzą ogrodniczą z osobami, które ze względu na stan zdrowia mają ograniczone możliwości kontaktu z przyrodą. Wolontariusze najpierw podczas warsztatów przygotowywali się merytorycznie do działań. Zaprojektowali i zbudowali skrzynie do mobilnych ogrodów w taki sposób, by miały do nich swobodny dostęp osoby poruszające się na wózkach i by była możliwa praca na siedząco, na krzesłach, bez konieczności schylania się do grządek na ziemi. Potem ruszyli ze skrzyniami, narzędziami, sadzonkami i nasionami do placówek opiekuńczych, by wspólnie zakładać ogrody. Uczestnicy razem sieją i sadzą rośliny w skrzynkach, dbają o nie, a także wymieniają się nimi z podopiecznymi innych placówek, mogą też wykorzystać szczepki i posadzić je w pojemnikach na parapetach w swoich pokojach. Pracy ogrodniczej towarzyszą warsztaty z elementami hortiterapii i doświadczania przyrody, dotyczące różnych sposobów wykorzystania roślin. Nowe osoby i aktywności, przyjazne nastawienie i możliwość kontaktu z naturą są dużym przeżyciem dla mieszkańców placówek opiekuńczych. Fakt pozostawienia pod ich opieką mobilnych ogrodów daje im poczucie ciągłości i procesu, stymuluje funkcje poznawcze i społeczne. Każdy w swój indywidualny sposób i w swoim tempie może angażować się w przedsięwzięcie i być jego częścią.

Kto

Animatorki projektu o sobie:

KRYSTYNA JAŃCZAK – jestem pełną pasji zielarką i społeczniczką. Ukończyłam Wydział Rolnictwa na Uniwersytecie Przyrodniczym w Poznaniu o specjalizacji łąkarstwo. Moja droga zawodowa była jednocześnie spełnieniem pasji. Ukończyłam kurs animatorów grup senioralnych oraz warsztaty i kursy kompetencyjne z zakresu działań społecznych. Jestem w gronie ambasadorów programu „Seniorzy w akcji”. Chętnie dzielę się ze znajomymi wiedzą na temat ziół, ich uprawy, zbierania, technik suszenia, przechowywania oraz możliwości ich wykorzystania. Jestem osobą kontaktową oraz otwartą na zdobywanie nowych umiejętności.

EWA JAŃCZAK – jestem pedagogiem i menedżerem kultury. Lubię ludzi i wspólne działania. W pracy wykorzystuję metody *design thinking* oraz elementy grywalizacji. Zawodowo współpracuję z instytucjami samorządowymi, instytucjami edukacyjnymi, kulturalnymi, organizacjami pozarządowymi oraz grupami nieformalnymi działającymi na rzecz międzypokoleniowości oraz seniorów. Wspieram wolontariacko inicjatywy, projekty, działania, które budują podmiotowość uczestników, dają im siłę i poczucie kompetencji, lubię i cenię elementy innowacyjności w działaniu. W wolnym czasie prowadzę warsztaty i zajęcia arteterapeutyczne oraz hortiterapeutyczne, jestem pasjonatką i założycielką ogrodów społecznych. W naszych projektach zieleni to kolor nadziei i wspólnego działania!

Prywatnie Krystyna i Ewa to matka i córka.

Organizacja wspierająca: Gminny Ośrodek Kultury w Kaźmierzu, Kaźmierz

Dlaczego

Celem projektu jest zwiększenie i urozmaicenie aktywności (zależnie od możliwości) osób starszych zależnych – pensjonariuszy domów opieki. Kontakt z naturą daje im ukojenie i poczucie bezpieczeństwa, ułatwia regenerację sił, ma korzystny wpływ na stan zdrowia, umysłu i emocji, stymuluje wszystkie zmysły. Ważnym celem jest też wzmocnienie kompetencji seniorów wolontariuszy, poprzez ich udział w warsztatach, a potem doświadczenie prowadzenia zajęć i pracy z osobami starszymi.

Dla kogo

Odbiorcami projektu są:

- pensjonariusze domów opieki oraz DPS-ów – udział w projekcie jest okazją do nawiązania nowych relacji, do wspomnień, przetamania codziennej rutyny, kreowania przestrzeni wokół siebie, a także formą stymulacji wielozmysłowej;
- seniorzy wolontariusze – dla nich to okazja do podniesienia swoich kompetencji, zdobycia doświadczeń, nawiązania relacji i poczucia bycia potrzebną/potrzebnym.

Kto może zrealizować

Grupa seniorów (najlepiej już wcześniej działająca, o silnej motywacji i zaangażowaniu społecznym) we współpracy z instytucją/organizacją.

• Krok 1. Grupa wolontariacka i przygotowania organizacyjne

Zaproście na spotkanie seniorów, z którymi już robiliście coś razem, a także nowe osoby i zastanówcie się, czy możecie zbudować działającą przynajmniej przez kilka miesięcy grupę wolontariuszy. Opowiedzcie o pomysłe na działania ogrodnicze dla seniorów – pensjonariuszy domów opieki i domów pomocy społecznej. Pomyślcie o organizacji/instytucji, która mogłaby z wami współpracować, a także sfinansować lub pomóc znaleźć sposób na finansowanie inicjatywy. Będzie wam też potrzebny lokal na spotkania warsztatowe. Podzielcie się zadaniami. Nawiążcie kontakt z lokalnymi domami opieki i DPS-ami. Opowiedzcie o waszym projekcie, ustalcie z chętnymi placówkami warunki współpracy.

• Krok 2. Warsztaty dla wolontariuszy

Przeprowadźcie (we własnym zakresie lub zatrudnijcie trenera) warsztaty przygotowujące do pracy z osobami starszymi i zależnymi (również z demencją), a także dotyczące uprawiania roślin i hortiterapii. Warto sięgnąć do książek czy artykułów związanych z tymi tematami.

Pamiętajcie o warsztatach integracyjnych, budowaniu relacji i motywowaniu uczestników grupy, tak by każda osoba czuła się współtwórcą przedsięwzięcia. Prawdopodobnie w działaniach grupy wolontariackiej uczestniczą same (lub głównie) kobiety – tu pojawia się szansa, by to zmienić. Zaproście członków waszych rodzin i wszystkich chętnych na warsztaty konstrukcyjne, podczas których wspólnie zbudujecie skrzynie (koniecznie zaopatrzone w kółka). Zaprojektujcie je tak, by zapewnić do nich dostęp osobom na wózkach i umożliwić pracę przy nich na siedząco.

• Krok 3. Przygotowania do zajęć

Jeżeli nawiązaliście współpracę z więcej niż jedną placówką, podzielcie się na podgrupy i przydzielcie każdej z nich konkretne miejsce. Ustalcie z opiekunami liczbę uczestników (najlepiej, by na dwie-trzy osoby przypadła jedna wolontariuszka lub jeden wolontariusz, a grupa liczyła nie więcej niż 10 osób). Dowiedzcie się o ogólny stan zdrowia i sprawność podopiecznych, by dostosować aktywności do ich możliwości. Wypracujcie harmonogram zajęć, skompletujcie potrzebne materiały i sprzęt: narzędzia, ziemię, keramzyt, sadzonki, nasiona. Przygotujcie i przećwiczcie warsztaty otwierające dla pensjonariuszy. Elementami pierwszych zajęć mogą być: krótkie wprowadzenie, integracja, opowieści o ziołach, wspomnienia ogrodów, rozmowa o zapachach i smakach roślin (np. połączona z degustacją).

• Krok 4. Zajęcia z mieszkańcami domów opieki

Po pierwszym, otwierającym spotkaniu możecie przystąpić do zajęć ogrodniczych zawierających elementy hortiterapii, jak kontakt z ziemią, kamieniami, roślinami, ich fakturą, zapachami, smakiem. Ważne, by podopieczni mogli sami decydować, jakie rośliny będą sadzić z wolontariuszami. Każda skrzynia może stać się niepowtarzalnym ogrodem: ziołowym, kwietnym (przyciągającym motyle i inne owady zapyłające), z jadalnymi kwiatami, z roślinami na napary – razem zastanówcie się nad jeszcze innymi pomysłami. Wspólnie stwórzcie grafik opieki nad roślinami, harmonogram podlewania itd. Cykl zajęć ogrodniczych uzupełnijcie o warsztaty związane z wykorzystaniem roślin (np. kulinarne czy plastyczne). Możecie zaproponować wymianę wybranych przez uczestników roślin z mieszkańcami innego domu, wtedy do przesyłki dołączcie napisaną wspólnie wiadomość.

• Krok 5. Zakończenie

Na zakończenie projektu zorganizujcie piknik, najlepiej z roślinnym poczęstunkiem. Podzielcie się wspomnieniami i doświadczeniami, a potem zastanówcie się, jaki będzie dalszy ciąg waszych działań z wykorzystaniem mobilnych skrzyń i roślin.

Jak zarządzać działaniem

Koordinatorami projektu powinny być dwie osoby, by mogły się wzajemnie uzupełniać i wspierać.

Warto podzielić w grupie wolontariuszy zadania na obszary:

- kontakty i budowanie zespołu,
- wiedza z zakresu roślin i ziołolecznictwa, upraw,
- logistyka, transport, majsterkowanie.

Jakie są koszty

Najważniejsze koszty, które trzeba wziąć pod uwagę:

1. koordynacja
2. dojazd do domów opieki – w zależności od warunków (odległości, liczby wolontariuszy, możliwości korzystania z jednego samochodu);
3. zbudowanie skrzyń do mobilnych ogrodów (deski można pozyskać z recyklingu, można wykorzystać inne pojemniki, które spełnią rolę skrzyń na ogrody lub mogą to być również korytka, donice, które zostaną ustawione na parapetach we wspólnych przestrzeniach – ważne, by były dostępne dla wszystkich, także dla osób na wózkach);
4. ziemia, sadzonki, nasiona, narzędzia ogrodnicze itp. (można zrobić wymianę albo zbiórkę sadzonek, przez co zaangażuje się więcej osób);
5. warsztaty integracyjne i kompetencyjne (można zrealizować warsztaty we własnym zakresie na podstawie posiadanej wiedzy i doświadczeń z tematyki hortiterapii, pracy z osobami z demencją, animacją grup międzypokoleniowych oraz senioralnych).

Minimalne standardy

Niezbędne są:

- grupa wolontariuszy,
- chętni do współpracy domy opieki lub DPS-y ,
- materiały: skrzynie, pojemniki na rośliny, sadzonki, nasiona oraz narzędzia,
- warsztaty kompetencyjne: hortiterapia, praca z osobami z demencją, warsztaty integracyjne,
- fundusze w zależności od skali działań.

Link, kontakt

www.facebook.com/pokoleniakoloziol