



GRUNDTVIG LEARNING PARTNERSHIP
2013-1-RO1-GRU06-29473

M-CARE Podręcznik –wersja polska



Poradnik dla wolontariuszy i opiekunów

Projekt jest realizowany przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach programu „Uczenie się przez całe życie”. Projekt i jego treść odzwierciedlają jedynie stanowisko ich autorów i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

Spis treści:

CZĘŚĆ A. WPROWADZENIE DO PROJEKTU “M-CARE – MUTUAL CARING– FROM KNOWLEDGE TO ACTION”	2\\
A.1. Podstawowe informacje	2
A.2. Skąd pomysł na projekt M-Care?	3
CZĘŚĆ B. WOLONTARIAT A WZAJEMNA POMOC	5
B.1. Co ja będę z tego mieć? Wolontariat – wzajemna pomoc	5
B.2. Projekt senior-wolontariusz	8
B.3. Inne dobre praktyki	10

CZĘŚĆ A. WPROWADZENIE DO PROJEKTU “M-CARE – MUTUAL CARING–FROM KNOWLEDGE TO ACTION”

A.1. Podstawowe informacje

Podstawową przesłanką do realizacji projektu było promowanie idei wzajemnej pomocy oraz transfer dobrych praktyk wypracowanych przez rodziny mające wśród swoich członków osobę chorą, gdzie osoba wymagająca opieki i jej opiekunowie wzajemnie się sobą opiekują, do różnych form edukacji, by wprowadzić bazę dla innowacyjnego podejścia w nauczaniu, podkreślającego zasady „wzajemnej pomocy” i „współzależności”.

Głównym celem projektu było: identyfikowanie, zrozumienie/zdefiniowanie, rozwijanie i upowszechnianie dobrych praktyk opieki nad różnymi grupami osób jej wymagających (osoby chore, po wypadkach, starsze, niepełnosprawne, bezdomne, itp.) przez rodziny i wolontariuszy, w których widoczny jest aspekt wzajemnej pomocy. Wprowadzenie i zastosowanie tych zasad jest nowe w wielu miejscach, gdzie udzielana jest opieka, mimo uniwersalnego występowania zjawiska różnego rodzaju współzależności opiekunów i podopiecznych. Tymczasem mogą one prowadzić do innowacyjnych, niskich kosztowo i zrównoważonych strategii w udzielaniu pomocy.

Partnerzy zidentyfikowali, zebrali i podzieli się najlepszą wiedzą i praktykami dotyczącymi wzajemnej pomocy, stworzono stronę internetową z bezpłatnymi materiałami dla opiekunów, dotyczącymi wspólnych problemów, dostarczano wsparcia dla organizacji i władz lokalnych w zakresie pracy z osobami świadczącymi pomoc (pracownikami, wolontariuszami). Projekt był zorientowany na słuchaczy, rozpoczął się od działań przygotowawczych (analiza potrzeb i oczekiwań) i był kontynuowany w szeregu działań – 5 międzynarodowych spotkań, 4 międzynarodowe warsztaty, międzynarodowa konferencja, seminaria/warsztaty i spotkania lokalne dla grup docelowych. Przykładami opracowanych i osiągniętych rezultatów są: warsztaty (międzynarodowe i lokalne), materiały z warsztatów w formie prezentacji, przekaz wiedzy i dobrych praktyk, poradnik, broszura, strona internetowa, artykuły. Partnerzy podjęli również różnorodne działania rozpowszechniające.

Projekt realizowany był między sierpniem 2013 a lipcem 2015 roku przez partnerstwo obejmujące pięć instytucji z czterech krajów Unii Europejskiej:

1. Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu Uniwersytetu w Krajowej, Rumunia (koordynator projektu),
2. Dyrektorat Generalny Regionu Dolj ds. Pomocy Społecznej i Opieki nad Dziećmi, Rumunia,
3. Krakowskie Centrum Zarządzania i Administracji Spółka z.o.o., Polska,
4. Europejskie Koło Edukacji, Łotwa,
5. Wydział Nauk Klinicznych Uniwersytetu Tor Vergata w Rzymie, Włochy.

Każdy z partnerów realizował wspólne zadania, jak również zadania lokalne, z uwzględnieniem specyfiki lokalnej i krajowej, doświadczeń danej instytucji i podejścia do tematu wzajemnej pomocy oraz uzgodnionych działów tematycznych. Krakowskiemu

Centrum Zarządzania i Administracji (w skrócie KCZIA) przypadły szeroko pojęte tematy opieki nad osobami starszymi oraz wolontariatu.

A.2. Skąd pomysł na projekt M-Care?

Koncepcja WZAJEMNEJ POMOCY, czy też wzajemnej opieki, opiera się na założeniu, że osoba nie w pełni samodzielna otrzymuje pomoc od osoby bardziej sprawnej lub doświadczonej, jednocześnie odwzajemniając się innymi „świadczeniami”. Świadczenia te można rozumieć bardzo szeroko, od konkretnej pomocy na rzecz danej osoby, przez specjalistyczne usługi, po wszelkie „niematerialne” korzyści płynące z przebywania razem.

Jest wiele projektów i inicjatyw dotyczących tematu niepełnosprawności (i innych dysfunkcji) oraz sposobów opieki nad osobami jej doświadczającymi, niemniej wyzwania i bariery dla nich są wciąż obecne. Partnerzy projektu zauważyli różnego rodzaju utrudnienia w edukacji, usługach opiekuńczych i pełnym włączeniu osób nie w pełni sprawnych:

- A. Większość inicjatyw jest wciąż opierana, również nieświadomie, na dominujących paradygmatach. Wciąż pogłębia się wiedzę, mierzy objawy wynikające z problemów i podejmuje akcje naprawcze, zamiast zgłębiać przyczyny i opracowywać programy im przeciwdziałające.
- B. Terminy „opieka” i „zależność” nie mają prostego i bezspornego znaczenia. Obydwa odnoszą się do relacji społecznych w grupie bądź między dwoma osobami oraz mają wpływ na nastawienie do pomocy zarówno w przypadku opiekuna, jak i podopiecznego. „Opieka” nosi w sobie odniesienia do działań podejmowanych bez aktywnego zaangażowania podopiecznego. Krytycy tego pojęcia wskazują, że opieka (poza formą opieki nad samym sobą) w rzeczywistości nie jest realizowana wyłącznie przez opiekuna, lecz wymaga współpracy i planowania przez obie strony. Faktycznie, pod pojęciem „opieka” kryją się działania o wzajemnej współzależności osób ją świadczących i otrzymujących. Zamiast więc mówić o relacji jednostronnej, w której udzielający pomocy robi coś dla pasywnego i zależnego od niego odbiorcy, warto podkreślać, że opieka jest raczej wynikiem relacji między dwojgiem lub więcej ludzi.
- C. Koncepcja „zależności” zbyt często przywołuje skojarzenia z ograniczeniami i brakami po stronie osoby potrzebującej pomocy. Potrzeba, aby głos potrzebujących i udzielających im pomocy był usłyszany z równą sobie mocą. Można to osiągnąć dzięki podejściu promującemu „współzależność” i solidarność w pomocy.
- D. Z faktu, że relacja w niesieniu pomocy jest wzajemna, najlepiej zdają sobie sprawę osoby w nią zaangażowane, zarówno beneficjenci, jak i opiekunowie, choć być może w różny sposób. „Wzajemną pomoc” w najprostszym sposobie można określić jako pomaganie osobie, która pomaga tobie. Jest to najbardziej widoczne wśród dojrzałych małżeństw, w wielopokoleniowych rodzinach, bądź w rodzinach, w których jest osoba niepełnosprawna. Warto korzystać z ich doświadczeń i przenosić je w inne miejsca, gdzie świadczona jest pomoc.

W dzisiejszych czasach coraz więcej ludzi żyje dłużej niż kiedykolwiek wcześniej, w tym osoby doświadczające niepełnosprawności. Wzrasta odsetek starszych osób niepełnosprawnych mieszkających w domach z rodziną. Opiekunami nawzajem w stosunku do starszych i młodszych pokoleń mogą być rodzice, rodzeństwo, dziadkowie, krewni i przyjaciele. Bywa, że pełnią opiekę przez długie lata, regularnie i niemal profesjonalnie, bez

wynagrodzenia. Opiekunowie mogą być w sytuacji zagrożenia ograniczeń finansowych, zdrowotnych i społecznych nie tylko podczas okresu pełnienia opieki, ale też po jego ukończeniu, kiedy zmuszeni są do ponownej integracji na różnych płaszczyznach życia społecznego. Wielu z nich nie uświadamia sobie, jak wiele umiejętności i wiedzy zyskali w trakcie opiekowania się kimś potrzebującym.

Z doświadczenia pracy z opiekunami zauważyliśmy następujące priorytety:

- opiekunowie powinni być zauważeni, szanowani i dowartościowani,
- „niewidoczni” opiekunowie powinni mieć dostęp do wsparcia,
- usługi dla opiekunów i podopiecznych, odpowiadające ich potrzebom, powinny być szerzej dostępne,
- opiekunowie powinni mieć zapewnione wsparcie, by móc łączyć opiekę z edukacją lub pracą.

W rodzinach, gdzie jest osoba mniej samodzielna (z powodu na przykład niepełnosprawności) wytwarzane są schematy działania włączające opiekę nad tą osobą, ale i włączające ją we wsparcie innych domowników. Przykładowo, może ona zajmować się w ograniczonym zakresie starszymi członkami rodziny (przy zakupach, sprzątaniu, gotowaniu, spędzaniu czasu, przez wsparcie emocjonalne). Żadna z osób nie żyje całkowicie samodzielnie, realizowana jest wzajemna pomoc, choć często jest ona niewidoczna dla osób spoza danej rodziny. Jest to nierzadko powodem rozczarowań, ponieważ:

- osoba pomagająca nie jest doceniona w swojej roli,
- umiejętności zdobyte podczas opieki nie są zauważone ani wykorzystywane,
- nie ma wystarczających informacji na temat praw opiekunów i dostępnego wsparcia dla nich,
- może występować izolacja społeczna opiekunów z powodu braku czasu,
- może nastąpić obawa przed odrzuceniem ze strony środowiska z powodu niezrozumienia czy nietolerancji w stosunku do osoby wymagającej opieki (przykładowo w stosunku do osób chorych psychicznie, które niestety doświadczają dystansu ze strony społeczności).

Dlatego też uważaliśmy za istotne odpowiedzieć na następujące zapotrzebowanie w dziedzinie edukacji:

- przeniesienie akcentu z „opieki” i „zależności” na „wzajemną opiekę/pomoc” i „współzależność”, które nie ma być jedynie działaniem lingwistycznym, lecz może zmienić podejście w nauczaniu i praktyce pomocy,
- podkreślenie WZAJEMNOŚCI w edukowaniu do pomocy, co będzie przynosić wymierne rezultaty w praktyce,
- nagłośnienie faktu, że rodziny i wolontariusze są bardzo ważną siłą w opiece nad potrzebującymi i ich doświadczenie powinno być brane pod uwagę zarówno w planowaniu i realizowaniu pomocy, jak i w organizowaniu szkoleń i edukacji nawet profesjonalistów,
- zwrócenie uwagi na to, że opiekunowie i podopieczni powinni mieć zagwarantowany dostęp do edukacji i szkoleń w celu rozwijania swojej wiedzy i umiejętności.

CZĘŚĆ B. WOLONTARIAT A WZAJEMNA POMOC

B.1. Co ja będę z tego mieć? Wolontariat – wzajemna pomoc

Autor: Katarzyna Krukowska

Nikt raczej nie ma wątpliwości, że wolontariusz, przynajmniej ten podchodzący odpowiedzialnie do swoich obowiązków, świadczy realną pomoc. Czy jednak coś w zamian otrzymuje? Myślę, że czytelnicy, którzy kiedykolwiek byli wolontariuszami, bez zastanowienia odpowiedzą: „Tak!”. Pozostałych i wątpiących mam nadzieję przekonać do takiej samej odpowiedzi.

Wolontariuszem, posiłkując się definicją Centrum Wolontariatu, nazwać można osobę, która świadomie i dobrowolnie podejmuje nieodpłatną działalność na rzecz innych osób, z którymi nie łączą jej więzy rodzinne lub przyjacielskie¹. Wolontariusz inwestuje więc swoje zasoby – przede wszystkim czas, siły, umiejętności, emocje – w pracę, z której korzyści czerpią inni. Jest to efekt jego świadomego wyboru, a celem jego pracy jest właśnie dobro innych. Sporo kosztów po jego/jej stronie, a co z zyskami? Czyżby leżały tylko po stronie beneficjenta?

Zdecydowanie nie. Wyjdźmy od samych motywacji do podjęcia wolontariatu. Czy zamykają się one wyłącznie w chęci pomagania innym ze względu na ich trudną sytuację? Jeśli tak, to chwała im za to! Natomiast warto dodać, że altruizm się o(d)płaca.

A co z innymi motywacjami wolontariuszy? Po pierwsze, nie znam i nie wyobrażam sobie wielu, którzy nie podpisaliby się pod tą: „Pomagam, bo lubię to!”. Pomaganie jest samo w sobie powodem do zadowolenia i satysfakcji. Przyjemność wolontariuszom sprawia fakt, że ich praca przynosi komuś lub czemuś korzyść i poprawę. Co więcej, skoro wolontariusz podejmuje pracę dobrowolnie, często może wybrać, by robić to, w czym czuje się dobrze. W ramach wolontariatu można realizować swoją pasję i rozwijać swoje zainteresowania. W dopasowaniu pracy dobrowolnej z naszymi preferencjami pomoc może na przykład Sieć Centrów Wolontariatu, prowadząca pośrednictwo między osobami chcącymi podjąć wolontariat a organizacjami poszukującymi². W Internecie istnieje więcej podobnych baz, szczególnie na stronach poświęconych wolontariatowi bądź sektorowi organizacji pozarządowych, wśród nich portal ngo.pl. Warto też rozejrzeć się w swoim lokalnym środowisku i w sposób nieformalny rozeznaczyć się w potrzebach organizacji (wiele z nich zresztą ogłasza swoje zapotrzebowanie) albo osób mieszkających w mojej okolicy. Co więcej,

¹ Katarzyna Braun, *Pomaganie nakręca mnie. Informator dla wolontariuszy*, Centrum Wolontariatu, Warszawa 2005.

² Internetowe pośrednictwo wolontariatu znajduje się tu: <http://wolontariat.org.pl/posrednictwo/internetowe-posrednictwo-wolontariatu/> (dostęp: 12.05.2015).

często wolontariat stwarza najlepszą możliwość spełnienia swoich marzeń, przykładowo o wyjeździe do jakiegoś kraju podczas realizacji Wolontariatu Europejskiego³.

Praca wolontariusza nie jest jednak „usłana różami” i, jak to w życiu bywa, nie składa się z samych przyjemności. Są w niej momenty i czynności, których lubić się nie da. Wtedy wcale nie marną rekompensatą jest dobre towarzystwo. W ramach wolontariatu, szczególnie w większych organizacjach, jest możliwość poznania wielu ciekawych, zaangażowanych ludzi. Mogą być w różnym wieku, mieć inne zainteresowania i wykształcenie, niż ty, ale jedno jest prawie pewne – są to ludzie aktywni, skoro angażują się co najmniej w wolontariat. Poznając ich, choćby przy wspólnej pracy, możesz poznać też inne dziedziny wiedzy, inspirować się nawzajem i otworzyć na nowe doświadczenia.

Część organizacji powoływana jest właśnie po to, by zaspokajać potrzebę towarzyskości, rozrywki i przyjemności, na przykład kluby zainteresowań, kluby seniora, uniwersytety trzeciego wieku. Często to właśnie osoby starsze przez wolontariat chcą powrócić do aktywnego trybu życia i zaangażowania społecznego. Ale nie jedynie one. Wolontariat jest dobrym wyjściem dla osób nieśmiałych, a niejednokrotnie wolontariusze przyznają, że działalność dobroczynna jest dla nich także odskocznią od problemów w domu czy w pracy. Bardzo często osoby, na rzecz których pracujemy charytatywnie, odwdzięczają się nam. Ma się wrażenie, że pracuje się z zamiarem dania komuś jakiegoś dobra, a otrzymuje się znacznie więcej od tych, którym się pomaga.

Wolontariat jest świetnym miejscem rozwoju na różnych płaszczyznach. Wystarczy powiedzieć, że wielu wolontariuszy podejmuje się bezpłatnej pracy, by zdobyć cenne doświadczenie, zawodowe lub w celu przekwalifikowania się. Z własnego doświadczenia wiem, że warto wpisać w CV prace w charakterze wolontariusza. Poza poszerzaniem swoich kwalifikacji, świadczy to też o gotowości do działania, wrażliwości, odpowiedzialności, dobrej organizacji czasu i tym podobnych umiejętnościach. Organizacje współpracujące z wolontariuszami często wystawiają im referencje!

Nie trzeba też nikogo przekonywać, że różnego rodzaju prace dobroczynne wpływają na rozwój tzw. umiejętności miękkich. Kilka przykładów: pracując z osobami chorymi nabieramy empatii, cierpliwości i odporności psychicznej. Dzieci mogą nauczyć nas beztronski i uśmiechu, osoby starsze – zwolnienia tempa życia i refleksji. Dzięki pracy w instytucjach kultury możemy zdobyć umiejętności na przykład w zakresie organizacji eventów, promocji i relacji z otoczeniem. Zmienia się nasz punkt widzenia – inaczej postrzegamy problemy osób niepełnosprawnych, uchodźców, bezdomnych, starszych, dzieci, chorych, problemy zwierząt, środowiska, i wielu innych. Mierzenie się z trudnymi sytuacjami wymaga czasami nie lada odporności, ale z drugiej strony uczy nas pokory i przygotowuje na przyjęcie trudności, które być może też nas będą czekać w przyszłości. Nauka płynąca z doświadczenia jest na wagę złota.

Wielu wolontariuszy działa w ten sposób, ponieważ chce realizować swoje ideały i przekonania. Wyraźnym, ale nie jedynym, przykładem takiego zaangażowania jest

³ Wolontariat Europejski od 2014 roku realizowany jest w ramach programu Erasmus+ Mobilność Młodzieży. Przeznaczony jest dla osób w wieku 18-30 lat. W jego ramach podejmuje się działalność na zasadach wolontariatu za granicą państwa, z którego się pochodzi, przez okres od 2 do 12 miesięcy (w zależności od projektu, w którym bierze się udział). Więcej informacji można uzyskać m.in. na stronie internetowej: <http://erasmusplus.org.pl/mlodziez/akcja-1/> (dostęp: 12.05.2015).

działalność na rzecz partii politycznych. W różne akcje lub długotrwały wolontariat angażują się też obrońcy praw dzieci, zwierząt, ekologów... Swoje ideały realizują wyznawcy różnych religii. Wielkie grupy ludzi włączają się w akcje pomocowe w obliczu kataklizmów, ponieważ porusza ich los tych, którzy ucierpieli. Ponieważ ubogich (w różnym tego słowa znaczeniu) zawsze mamy u siebie, znajdziemy także wolontariuszy stale pracujących na rzecz osób potrzebujących. Wreszcie, dla wielu osób wolontariat jest pożyteczną formą spędzania wolnego czasu.

Trzeba przyznać, że wolontariusz nie zawsze spotyka się z wdzięcznością i docenieniem swojej pracy ze strony podopiecznych. Bywa tak, że na owoce swojej pracy musi długo czekać, podobnie na uznanie. Czasem kończy swoją posługę w poczuciu, że był to bezowocny trud – to również znam z własnego doświadczenia. Choć trudno to przyjąć, tak na początku, jak i za każdym kolejnym razem, takie sytuacje kształtują po pierwsze cierpliwość – do innych ludzi i w podobnych sytuacjach, jak również w oczekiwaniu na rezultaty. Dalej – jest to lekcja pokory, unaocznienie, że nie wszystko ode mnie zależy i że nie na wszystko mam wpływ, mimo jak najlepszych starań. Wreszcie, w określonych przypadkach takie sytuacje mogą uczyć też asertywności. Nie możemy wymagać, by ktoś okazywał nam wdzięczność, ale jeśli jawnie nie szanuje naszej pracy, mamy prawo zwrócić mu na to uwagę. Jeżeli pracujemy dobroczynnie na rzecz jakiejś organizacji, powinniśmy mieć zapewnioną opiekę koordynatora, z którym będziemy mogli swobodnie porozmawiać o problemach w naszej posłudze. Warto zapytać go, czy jest możliwość konsultacji z psychologiem, gdyby zaszła taka potrzeba.

Nie wszystkie rezultaty naszej pracy będzie nam dane zobaczyć – niektóre może po długim czasie, inne nigdy. Trzeba uzbroić się w cierpliwość. Warto też z dystansu spojrzeć na wykonaną do tej pory pracę jako wolontariusz. Jeśli ktoś stawiał sobie wyraźne cele na początku, a do tej pory nie udało mu się ich osiągnąć, nie znaczy to, że nic nie zyskał. Może podsumować swoje osiągnięcia w kwestii zdobytej wiedzy, doświadczenia, zrozumienia, relacji międzyludzkich, przeżyć, i w jeszcze innych dziedzinach. Lista na pewno nie będzie krótka. Czy znajdują się na niej też niepowodzenia i rozczarowania? Z pewnością tak. Warto potraktować je również jako pożyteczne doświadczenia i wyciągnąć z nich wnioski na przyszłość.

Na koniec zapraszam do zadania domowego:

Skąd czerpać dobro, by dać je innym? Proponuję eksperyment: z sytuacji, gdy ktoś tobie wyświadczył coś dobrego. Przypomnij ją sobie, a potem pomyśl, jak choćby w prosty sposób okazać bezinteresownie dobro innej osobie. Proszę, nie poprzestań na samym myśleniu, zrób to. Dla twojego dobra, by później wróciło do ciebie.

B.2. Projekt senior-wolontariusz

Senior też może być wolontariuszem, a jego wiedza i doświadczenie są bardzo cenne w pracy dobroczynnej. Emerytura nie musi stać się końcem zaangażowania społecznego. Przykładem projektu włączenia osób starszych w innowacyjną formę pomocy na rzecz osób chorujących psychicznie zaproponowała w 2014 roku Fundacja Revita Kraków-Kobierzyn.

Projekt nosił nazwę „Senior-Wolontariusz - aktywność społeczna osób starszych Krakowa, powiatu krakowskiego, wielickiego i miechowskiego”, realizowany był wraz z Szpitalem Specjalistycznym im. dr. Józefa Babińskiego w Krakowie. Został on zaprezentowany na początku swojej realizacji podczas warsztatu międzynarodowego M-Care w Krakowie przez panią Prezes Fundacji Małgorzatę Borczyk. Na bazie jej prezentacji przygotowaliśmy zestawienie informacji o projekcie.

Fundacja zauważyła, że Kraków znajduje się w pierwszej 10-tce miast o najwyższym procentowym udziale osób w wieku 60+ (22,8%), a średni wiek jego mieszkańców to ok. 50 lat. Mając na uwadze tak dużą liczbę docelową projektu, jak również jej potrzeby edukacyjne i społeczne, postanowiła wyjść im naprzeciw z projektem promującym i wspierającym wolontariat osób starszych.

Zauważono liczne zasoby osób w wieku dojrzałym:

- Doświadczenie,
- Wiedza zawodowa,
- Kluczowe kwalifikacje społeczne,
- Zdolności interpersonalne,
- Zdolność dostosowania się do zmian,
- Specyficzne umiejętności,
- Autorefleksja.

Głównym celem projektu było zwiększenie aktywności społecznej osób starszych poprzez podniesienie kompetencji w zakresie wolontariatu na rzecz osób starszych, w tym niesamodzielnych i osób chorujących psychicznie. Postawiono sobie również cele szczegółowe, którymi było:

- wykorzystanie posiadanych kompetencji oraz podniesienie poziomu wiedzy i świadomości w zakresie wolontariatu na rzecz osób chorujących psychicznie i innych seniorów,
- stworzenie systemu wsparcia dla Seniorów- Wolontariuszy,
- podniesienie samooceny, zmiana nastawienia i wzmocnienie motywacji do działania, poczucie spełnienia, u minimum 50% uczestników projektu - osób w wieku 60+.

Odbiorcami projektu były osoby w wieku 60+, które zakończyły lub ograniczyły swoją aktywność zawodową, łącznie czterdzieści osób. Osoby uczestniczące w projekcie stały się kandydatami na wolontariuszy, dla których skierowane były następujące formy wsparcia:

1. Szkolenia z zakresu form pomocy innym osobom starszym, które chorują psychicznie, dzięki którym uczestnicy mogli zwiększyć swoją wiedzę na temat:

- a) wprowadzenia do tematyki wolontariatu,
 - b) obowiązków i praw wolontariuszy i podopiecznych,
 - c) odkrywania własnego potencjału do działań społecznych,
 - d) motywacji i form wsparcia odbiorców wolontariatu do codziennej aktywności,
 - e) współpracy Seniora–Wolontariusza z odbiorcą wolontariatu.
2. Szkolenia z zakresu podstawowej obsługi komputera i korzystania z Internetu jako narzędzi wspierających pracę Seniorów-Wolontariuszy.
 3. Asysty animatorów Wolontariuszy.
 4. Interaktywnej platformy Biura Karier Wolontariatu 60+.

Na stronie internetowej Fundacji Revita można znaleźć informacje na temat realizacji Projektu „SENIOR-WOLONTARIUSZ”: <http://fundacjarevita.pl/senior-wolontariusz/>.

B.3. Inne dobre praktyki

Podczas projektu M-Care udało się nam przedstawić jeszcze inne dobre praktyki organizacji i projektów, które angażują wolontariuszy. To jedynie przykłady, a przecież jest tych instytucji o wiele więcej!

- Grupa studentów-wolontariuszy pn. Szpunt, działająca w ramach Duszpasterstwa Akademickiego Beczka przy krakowskich dominikanach. Działa między innymi na rzecz starszych osób w ich domach, niepełnosprawnych, dzieci z domów dziecka i osób bezdomnych. Kilka razy w roku prowadzi zbiórki na cele charytatywne w Polsce i za granicą. Do grupy mogą dołączyć studenci z Krakowa niezależnie od wyznania, angażując się w prace akcyjne lub stałe. Więcej na temat Szpuntu można dowiedzieć się ze strony internetowej: <http://beczka.krakow.dominikanie.pl/> zakładka SZPUNT.
- Dzieło Pomocy św. o. Pio oraz Stowarzyszenie Lekarzy Nadziei przy ulicy Smoleńsk w Krakowie. Dzieło Pomocy św. o. Pio prowadzone jest przez braci kapucynów z Krakowa. Obie instytucje zajmują się pomocą osobom bezdomnym, które chcą powrócić do pełnego życia społecznego oraz osobom zagrożonym bezdomnością. Dzieło Pomocy św. o. Pio udostępnia Stowarzyszeniu Lekarzy Nadziei pomieszczenia na przychodnię wraz z gabinetami medycznymi. Zgromadzenie sióstr felicjanek prowadzi w tym samym budynku kuchnię dla osób ubogich. Dzieło Pomocy św. o. Pio realizuje pomoc osobom bezdomnym doradców zagrożonym bezdomnością doradców ramach pracy pracowników socjalnych, psychologów, psychiatrów, doradców zawodowych, duszpasterzy. Podopieczni mogą korzystać z pralni i łaźni. W swojej działalności obie organizacje wspomagane są przez pracę wolontariuszy – w Stowarzyszeniu Lekarzy Nadziei angażują się specjaliści z zakresu medycyny, a w Dziele Pomocy św. o. Pio znajdzie się praca dla każdego bez względu na wiek czy wyznanie. Więcej na temat instytucji można dowiedzieć się z ich stron internetowych: <http://dzielopomocy.pl/> oraz <http://sln.org.pl/>.
- Projekt „Zdrowy Kontakt” jest realizowany przez studentów – wolontariuszy medycznych – zrzeszonych w Międzywydziałowym Kole Naukowym Kontakt z Pacjentem przy Klinice Chorób Wewnętrznych i Geriatrii CM UJ. Opierał się na nowym pomysle opieki podczas hospitalizacji starszych pacjentów z powikłaniem znanym jako delirium.. Jego celem była identyfikacja czynników ryzyka do zaistnienia delirium i sposobów zredukowania jego objawów. Do zeszłorocznej edycji projektu zaproszeni byli jako wolontariusze – studenci medycyny, pielęgniarstwa, psychologii, fizjoterapii i tym podobnych. Informacje o projekcie można znaleźć na stronie internetowej: <http://zdrowykontakt.pl/>.
- Dom Pomocy Społecznej im. Seniora Naftowca w Krakowie. Prowadzi całodobową opiekę nad osobami w podeszłym wieku, zatrudniając między innymi pracowników socjalnych, fizjoterapeutów i animatorów czasu wolnego. W swoją pracę włącza również wolontariuszy, w tym zagranicznych wolontariuszy pracujących w tej instytucji w ramach programu wolontariatu europejskiego EVS. Więcej o działalności tej instytucji można dowiedzieć się ze strony internetowej: <http://www.dpskluzeka.pl/>.

Polecamy również zapoznanie się z materiałami edukacyjnymi i informacyjnymi w zakresie tematyki projektu, znajdującymi się na polskiej stronie internetowej projektu M-Care: <http://m-care.kszia.eu> Poruszają kwestie: programów wolontariatu, wolontariatu osób dojrzałych, charakterystyki polskiego wolontariusza, wolontariatu hospicyjnego i szpitalnego, opieki paliatywnej, opieki domowej nad obłożnie chorym, roli rodziny.

Opracowano przez:

Krakowskie Centrum Zarządzania i Administracji Sp. z o.o.
(The Cracow Centre of the Management and Administration Ltd)

Plac Matejki 10/3
31-157 Kraków
tel/fax: +48 12 429-41-41
web: <http://kczia.eu/>



Zespół projektowy:

Maria Karkowska, e-mail: mf@kcszia.internetdsl.pl

Katarzyna Krukowska, e-mail: kk@kcszia.internetdsl.pl

Czesław K. Cieplik, e-mail: ckc@komesnet.com.pl

Polska strona internetowa projektu: <http://m-care.kcszia.eu>



Projekt jest realizowany przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach programu „Uczenie się przez całe życie”. Projekt i jego treść odzwierciedlają jedynie stanowisko ich autorów i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.