

Tworzenie innowacyjnych rozwiązań dla seniorów

Warsztat 1 z cyklu innowacyjnych rozwiązań w pomocy społecznej – praktyczny przewodnik dla osób pracujących z seniorami i zaangażowanych w rozwój lokalnych społeczności.

Cel warsztatu

Rozwijanie kreatywności i umiejętności projektowania nowych form wsparcia dla seniorów, w tym aktywizacji społecznej, integracji międzypokoleniowej i rozwiązań cyfrowych.

Czas trwania

2 godziny intensywnej pracy zespołowej, obejmującej teoretyczne wprowadzenie, praktyczne ćwiczenia i wymianę doświadczeń między uczestnikami.

Grupa docelowa

Pracownicy OPS, NGO, instytucji kultury, wolontariusze oraz liderzy lokalni zaangażowani w pracę z seniorami.

Materiały niezbędne do przeprowadzenia warsztatu

Materiały podstawowe

- Flipcharty lub tablice
- Karteczki samoprzylepne w różnych kolorach
- Markery i długopisy
- Szablony mini-projektów do wypełnienia

Materiały inspiracyjne

- Przykłady dobrych praktyk (drukowane)
- Prezentacje multimedialne
- Studia przypadków z Polski i zagranicy
- Zestawy fotografii projektów inspiracyjnych

Struktura warsztatu krok po kroku

Powitanie i wprowadzenie (15 min)

1

Prowadzący przedstawia cele warsztatu i schemat działań. Prezentacja kluczowych wyzwań seniorów: izolacja społeczna, bariery cyfrowe, brak aktywności kulturalnej. Inspiracja przykładami innowacyjnych rozwiązań z Polski i zagranicy.

Tworzenie mini-projektów (40 min)

3

Grupy 3-5 osób wybierają problem i opracowują rozwiązanie według szablonu: nazwa projektu, grupa docelowa, cel, zasoby, pierwsze kroki i oczekiwany efekt. Czas na kreatywną pracę zespołową.

Podsumowanie (15 min)

5

Dyskusja o projektach możliwych do natychmiastowego wdrożenia oraz tych wymagających dalszych testów. Prowadzący podsumowuje kluczowe wnioski i inspiracje z warsztatu.

2

Burza mózgów (20 min)

Identyfikacja potrzeb lokalnych. Uczestnicy zapisują obserwacje na kolorowych karteczkach, które następnie układane są w kategorie: zdrowie, edukacja, aktywność społeczna, cyfryzacja, rekreacja. Powstaje mapa lokalnych potrzeb.

4

Prezentacja i feedback (30 min)

Każda grupa przedstawia swój projekt. Pozostali uczestnicy udzielają konstruktywnej opinii: czy projekt jest realistyczny, jakie zasoby są niezbędne, jak zmierzyć efekty jego wdrożenia.

Inspirujące przykłady rozwiązań

Zanim rozpoczniemy pracę projektową, warto poznać sprawdzone rozwiązania z Polski i zagranicy, które już funkcjonują i przynoszą wymierne korzyści seniorom:

Kluby cyfrowe dla seniorów

Bezpłatne zajęcia z obsługi smartfonów, tabletów i komputerów. Seniorzy uczą się komunikacji online, załatwiania spraw urzędowych i korzystania z mediów społecznościowych.

Programy międzypokoleniowe

Warsztaty artystyczne, kulinarne i technologiczne łączące młodzież z seniorami. Wymiana doświadczeń, przekazywanie tradycji i budowanie więzi między pokoleniami.

Centra aktywności

Zajęcia edukacyjne i rekreacyjne docierające do małych miejscowości.

Programy wsparcia sąsiedzkiego

Sieci wzajemnej pomocy w lokalnych społecznościach. Drobne zakupy, rozmowy, wsparcie w codziennych czynnościach – budowanie więzi sąsiedzkich.

Przykładowe mini-projekty do opracowania

1

Cyfrowa biblioteka dla seniorów

Tablety w bibliotekach publicznych z dostępem do e-booków, audiobooków i kursów online. Łatwy interfejs dostosowany do potrzeb seniorów, wsparcie bibliotekarzy w pierwszych krokach.

2

Warsztaty kulinarne online

Seniorzy nagrywają przepisy na tradycyjne potrawy i wymieniają się doświadczeniami kulinarnymi przez Internet. Zachowanie dziedzictwa kulinarnego i budowanie społeczności online.

3

Sąsiedzka aktywność fizyczna

Regularne spotkania na nordic walking, spacerów grupowe, ćwiczenia w parku. Aktywność fizyczna połączona z integracją społeczną i świeżym powietrzem.

4

Artystyczne laboratorium wspomnień

Nagrywanie historii życia seniorów w formie podcastów lub filmów dokumentalnych. Archiwizacja pamięci lokalnej społeczności i nadawanie seniorom roli narratorów historii.

Szablon mini-projektu

Podczas warsztatu grupy wykorzystują poniższy szablon do strukturyzowania swoich pomysłów. Każdy element pomaga uporządkować myślenie projektowe i przygotować się do wdrożenia:

01

Nazwa projektu

Krótką, chwytliwą nazwą oddającą istotę inicjatywy

02

Opis grupy docelowej

Kim są seniorzy, którym chcemy pomóc? Jakie mają potrzeby?

03

Cel projektu

Co chcemy osiągnąć? Jaką zmianę wprowadzić w życiu seniorów?

04

Potrzebne zasoby

Ludzie, miejsca, sprzęt, fundusze – co jest niezbędne?

05

Pierwsze kroki

Konkretne działania do podjęcia w ciągu najbliższych tygodni

06

Oczekiwany efekt

Jak zmierzymy sukces? Jakie będą wskaźniki osiągnięcia celu?

Kluczowe pytania podczas feedbacku

Podczas prezentacji projektów **konstruktywna krytyka** jest nieoceniona. Oto pytania, które pomogą ocenić projekty i przygotować je do wdrożenia:

Czy projekt jest realistyczny?

Czy mamy wystarczające zasoby i kompetencje, by go zrealizować w naszej społeczności?

Jakie zasoby są niezbędne?

Co dokładnie potrzebujemy do startu? Czy możemy pozyskać te zasoby lokalnie?

Jak zmierzyć efekty?

Jakie wskaźniki pokażą nam, że projekt działa i przynosi rzeczywiste korzyści seniorom?

Kategorie potrzeb seniorów

Podczas burzy mózgów karteczki układamy w pięć kluczowych kategorii, które reprezentują główne obszary życia seniorów wymagające wsparcia i innowacyjnych rozwiązań:

Zdrowie

Dostęp do opieki medycznej, profilaktyka, aktywność fizyczna

Rekreacja

Kultura, sport, hobby, podróże i wypoczynek



Edukacja

Kursy, warsztaty, uczenie się przez całe życie

Aktywność społeczna

Integracja, wolontariat, życie wspólnotowe

Cyfryzacja

Kompetencje cyfrowe, dostęp do technologii, e-usługi

Materiał opracowany w ramach przedsięwzięcia
pn. „Branżowe Centrum Umiejętności w dziedzinie pomocy społecznej”
w ramach Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności,
Komponent A „Odporność i konkurencyjność gospodarki”;
Inwestycja A.3.1.1. „Wsparcie rozwoju nowoczesnego kształcenia zawodowego, szkolnictwa wyższego oraz uczenia się
przez całe życie”