

Budżet Obywatelski Miasta Krakowa

Budżet Obywatelski 2023

Charakter zgłaszanej propozycji zadania

Projekt dzielnicowy

Tytuł propozycji zadania

Uwolnić z więzów samotności i starości

Numer projektu

BO.D5.18/23

Kategoria

Społeczeństwo

Krótki opis propozycji zadania

W dzielnicy V Krowodrza mieszka dużo osób starszych oraz samotnych, którzy stracili sens życia, co staje się przyczyną zamknięcia w czterech ścianach. Celem projektu jest otoczenie opieką i uwolnienie ich od pustki i samotności.

Dotyczy całego obszaru

Tak

Miejsce realizacji zadania

Kraków, Krowodrza
(50.07299207177595, 19.915555842327898)

Dodatkowe miejsca realizacji zadania

DA "Na Miasteczku", ul. Misjonarska 37, 30-058 Kraków; Rzymskokatolicka Parafia pod wezwaniem Najświętszej Maryi Panny z Lourdes, ul. Misjonarska 37; 30-058 Kraków ; Miasteczko Studenckie AGH, ul. Rostafińskiego 7a, 30-072 Kraków; Biuro Projektu a Paulo, ul. Lea 55, 33-332 Kraków

50.071252702853556, 19.91289448141457

50.07098876397257, 19.912815575922828

50.06884616200095, 19.90556865122925

50.07153363735997, 19.913739364344945

Szczegółowy opis propozycji zadania

Dzielnice V Krowodrza zamieszkuje wiele osób starszych oraz samotnych, którzy stracili sens życia, co staje się przyczyną jeszcze szczelniejszego zamknięcia w czterech ścianach. Chociaż Kraków prowadzi szeroką politykę senioralną, zakładającą wiele atrakcyjnych propozycji dla osób starszych, to wiele z nich nie korzysta z tych możliwości, gdyż czują, że nie mają już po co i dla kogo żyć. Osoby starsze zmagają się nie tylko z chorobami, ale przede wszystkim z samotnością. Często są to osoby opuszczone przez rodzinę i swoich bliskich. Osamotnienie powoduje zamknięcie we własnym świecie, izolację, stany depresyjne, gnuśność oraz brak chęci do życia. Jesteśmy przekonani, że osoby starsze są w stanie ponownie aktywnie uczestniczyć w życiu społecznym. Celem

projektu jest uwolnienie od smutku oraz przywrócenie radości i sensu istnienia osobom starszym. Poprzez podejmowane przez nas całoroczne działania chcemy pokazać im, że wciąż mają po co i dla kogo żyć, oraz że wiek i dolegliwości nie muszą być przeszkodą w codziennym spełnianiu marzeń. Proces starzenia się nie musi być związany z bezczynnością, pustką, niezadowoleniem czy chorobami. Wierzimy, że na każdym etapie życia można odnajdywać szczęście w codziennych sytuacjach oraz czerpać radość z aktywnego życia. W osobach starszych widzimy ogromne bogactwo społeczeństwa, dlatego chcemy dać im szansę na lepszą, aktywniejszą i barwniejszą przyszłość poprzez zadbanie w ich życiu o kulturę:

piękna, mimo szarości życia,
radości, mimo sytuacji w której się znajdują,
odpoczynku, mimo pędu życia,
jakości, bo każdy człowiek ma godność,
emocji, mimo ich braku lub nadmiaru,
korzystania z życia, które warto dobrze przeżyć,
towarzystwa, choć wielu odchodzi bezpowrotnie,

atrakcji, gdyż życie jest piękne,

planów, bo trzeba żyć,
aktywności fizycznej i zdrowia, choć ciągle ich ubywa
ufności, bo w człowieka warto wierzyć
lektury, bo warto czytać
otoczenia, bo to mój dom

W ramach projektu chcemy osobom starszym i samotnym stworzyć przestrzeń kultury, która na nowo przywróci im radość, sens oraz cel życia:

- **Kultura piękna, jakości, otoczenia** – Godność człowieka się nie starzeje! Osoby starsze powinny mieć możliwość godnego i pięknego życia, dlatego też chcemy zadbać o czystość i porządek w ich mieszkaniach. Od domu wszystko się zaczyna. Wierzimy, że nawet małe zmiany mogą sprawić, że mieszkanie osoby starszej stanie się lepiej zorganizowane, przytulne i pełne radości. W miarę możliwości chcemy nieść im pomoc w: porządkach domowych, podpowiedziach i sugestiiach w odnowie oraz funkcjonalności wystroju domu, umeblowaniu mieszkania, myciu okien na święta lub w wykonaniu drobnych i większych napraw.

- **Kultura radości, emocji, atrakcji** – Dopiero po 60-tce zaczyna się życie na pełnej petardzie! Zdajemy sobie sprawę z trudności, problemów i ograniczeń związanych z podeszłym wiekiem. Chcemy, aby na twarzach osób starszych znów zajaśniał uśmiech. Chcemy wnieść w ich życie radość poprzez: odwiedziny w domu, dotrzymywanie im towarzystwa, rozmowę, czytanie książek, granie w gry planszowe, a w miarę możliwości i pogody spacerować na świeżym powietrzu (również z osobami poruszającymi się na wózkach inwalidzkich).

- **Kultura odpoczynku, planów, rozwoju** – Odpoczynek to nie tylko sen, ale umiejętność, rozwojowe i odkrywcze spędzanie czasu z samym sobą. Mamy tu na myśli nasze pasje oraz marzenia adekwatne do wieku i stanu zdrowia. Pragniemy zadbać, aby osoby starsze nie stały w miejscu, ale aby wciąż się rozwijały i każdego dnia odkrywały świat i uczyły się nowych rzeczy. Chcemy pokazywać im nowe możliwości, zaprosić do teatru, kina czy restauracji. Pragniemy pomagać w obsłudze komputera/tabletu/Internetu, urządzeń elektronicznych, aktywizacji w obszarze kompetencji cyfrowych. Osoby starsze często cierpią na bezsenność, ponieważ z nadmiaru wolnego czasu i braku zajęć śpią w ciągu dnia, co przekłada się na ich stałe zmęczenie. Pragniemy zachęcić oraz pomóc seniorom w planowaniu codziennych aktywności, aby pożytecznie wypełnić każdy ich dzień, zadbać o energię do działania, pozytywny nastrój i dobre samopoczucie oraz zachęcić ich do rozwijania i dbania o swoje zainteresowania.

- **Kultura zdrowia, czasu, towarzystwa** – Kultura na co dzień, czyli pomoc w załatwianiu drobnych spraw np. robieniu zakupów, rejestracji i dotarciu do lekarza, kupowaniu leków, opłacaniu rachunków. Każdy dzień w życiu człowieka może być wartościowy i piękny, jeżeli się o to właściwie zadba. Wiele osób starszych wymaga postępowania rehabilitacyjnego nie tylko z powodu choroby, ale także ze względu na spowodowane wiekiem lub brakiem sensu życia obniżanie się sprawności funkcjonalnej. Dlatego chcemy zachęcić ich do wykonywania

podstawowych ćwiczeń rehabilitacyjnych prowadzonych przez wolontariuszy, które zminimalizowałyby niepożądane skutki chorób i przyniosły trochę więcej swobody ruchowej, a w przyszłości pozwoliły na wyjście z domu. Niestety często taka forma rehabilitacji jest nie wystarczająca, dlatego chcemy zachęcać seniorów do skorzystania z profesjonalnej i systematycznej rehabilitacji świadczonej przez specjalistów. Seniorzy bardzo często nie dbają również o prawidłowe odżywianie i stąd wiele dolegliwości, których można by łatwo uniknąć. Chcemy zatem zachęcić ich do kultury odżywiania się i co jakiś czas przygotować dla nich jakieś smaczne i zdrowe danie.

- Kultura społeczeństwa - Osoby starsze są bogactwem społeczeństwa, a ich życie jest jak otwarta księga, w której młodzi ludzie mogą znaleźć wielką mądrość oraz życiowe wartości. Poprzez organizację w pobliskich szkołach oraz Duszpasterstwie Akademickim "Na Miasteczku" prezentacji na temat traktowania ludzi starszych i samotnych, chcemy uświadliwiać dzieci i młodzież na wielką wartość jaką seniorzy niosą ze sobą oraz zachęcać ich do włączania się w akcje na rzecz tych osób. Często ludzie traktują seniorów jako osoby bezużyteczne i usuwają je na margines, albo w ogóle o nich zapominają. Chcemy zaangażować jak największą ilość społeczeństwa, zarówno młodzież, jak i sąsiadów osób potrzebujących do podjęcia starań, aby osoby samotne i starsze znów mogły poczuć się wspierane i kochane, a naszym marzeniem jest, aby osoby opuszczone na nowo odzyskały kontakt ze swoją rodziną. Opieka nad ludźmi starszymi i samotnymi jest piękna, ale bywa też bardzo uciążliwa, wymagająca umiejętnego zachowania i reakcji, dlatego chcemy przeprowadzić szkolenia dla naszych wolontariuszy, by wiedzieli jak rozmawiać, odpoczywać, przeżywać emocje, trudności oraz stawiać granice, kiedy trzeba i być asertywnym albo miłosiernym.

Uzasadnienie dla realizacji propozycji zadania

Od października 2017 roku działamy w dzielnicy V Krowodrza jako "Projekt a Paulo", czyli młodzi ludzie służący pomocą ludziom starszym i ubogim. Jednym z podejmowanych przez nas działań jest pomoc w Klubie Seniora, który znajduje się w sąsiedztwie kościoła na Misjonarskiej 37. Od wielu lat wolontariusze „Projektu a Paulo” odwiedzają osoby potrzebujące w ich domach i pomagają im w zakresie codziennych, podstawowych czynności. Seniorzy bardzo często nie widzą potrzeby wydawania pieniędzy na zdrowie czy utrzymanie czystości lub zwyczajnie mają ich za mało. Natomiast my wierzymy, że poprawa warunków mieszkaniowych przełoży się również na ich komfort życia, przywróci chęć do działania, radość z dnia codziennego, stworzy w nich świadomość estetyki oraz potrzeby dbania o swoje mieszkania. Chcemy zapewnić seniorom potrzebne środki czystości oraz sprzęt do sprzątania, przeprowadzić naprawy, montaż i małe remonty. W czystym, posprzątanym i uporządkowanym otoczeniu przyjemniej spędza się czas. Często panuje przekonanie, że nie warto podejmować wysiłku dla osób starszych, ponieważ są oni u kresu życia. Naszym zdaniem jest całkowicie na odwrót! Niezależnie od tego ile czasu im zostało, chcemy zapewnić im czystą i przytulną przestrzeń, w której będą naprawdę dobrze się czuć. Mieszkanie dla wielu osób samotnych to jedyne miejsce spotkań z drugim człowiekiem. Kiedy jest ono w złym stanie, ludzie mogą wycofywać się z życia społecznego tłumacząc to wstydem. Jesteśmy przekonani, że poprawiając warunki mieszkaniowe przyczynimy się do ponownego otwarcia się tych osób. Mamy świadomość, że praca ze starszymi ludźmi będzie wymagać od nas jako ludzi młodych pokonywania własnych barier oraz wychodzenia ze swojej strefy komfortu. Poprzez przebywanie z osobami starszymi i samotnymi możemy wiele się od nich nauczyć, a zarazem mamy satysfakcję, że możemy pomóc drugiemu człowiekowi. Realizacja naszego projektu wpłynie również na promocję Krakowa jako miasta otwartego i dostosowanego do ludzi starszych i samotnych. Powodem smutku, a nawet depresji u osób starszych jest bardzo często zamknięcie się w swoim własnym świecie. Chcemy zmieniać ich myślenie, aby udowodniać, że życie naprawdę może być piękne. Bardzo często osoby starsze są samotne, ponieważ czują się zapomniane przez rodzinę. Będziemy starali się szukać sposobów na poprawę kontaktu naszych podopiecznych z ich bliskimi. Chcemy ubogacić seniorów naszą młodością, a naszą energią obudzić ich do życia. Mocno wierzymy, że dialog międzypokoleniowy jest możliwy. Pragniemy przełamywać stereotypy związane z postrzeganiem starości oraz walczyć z wykluczeniem społecznym ze względu na wiek. Naszym zadaniem jest uczenie tolerancji i odwagi życiowej, a także inspirowanie do rozwijania swoich pasji niezależnie od wieku. Chcemy sprawić, by seniorzy cieszyli się każdym dniem, każdą chwilą, każdą osobą. Udowodniać im, że warto żyć.

<http://projektapaulo.pl>

<https://www.facebook.com/ProjektaPaulo/>

Szacunkowe koszty realizacji propozycji zadania

Nazwa kosztu	Opis	Koszt
Środki czystości i narzędzia do sprzątania	np.: proszek i płyn do prania, płyn czyszczący do podłóg, środki czyszczące, płyn do mycia naczyń, płyn do mycia szyb, odświeżacz powietrza, zawieszka WC, itp. oraz np.: miotła, mop, odkurzacz, ścierka, wiadro, rękawiczki, gąbka, itp.	6 000,00 zł
Naprawy, montaż, małe remonty	np. materiały wykończeniowe: tynki, kleje, gładzie, gipsy, zaprawy, grunty, farby, silikon, akryle, panele, płytki, fugi, deski, tapety, wykładziny, profile stalowe, kształtowniki, elementy do ścian działowych, pustaki, cegły, wełna, itp. , materiały instalacyjne: rury, kształtki, redukcje, izolacje, kable, żarówki, baterie, gniazda i łączniki, itp. , armatura łazienkowa, sanitarna i kuchenna, elementy montażowe: wkręty, dyble, śruby, gwoździe itp. , narzędzia budowlane: pędzle, wałki, szpachelki, młotki, wiertła, klipsy montażowe, śrubokręty itp, elektronarzędzia, wyposażenie: meble, dywany, zasłony, lampy, karnisze, obrazy, drzwi, okna, zlewy, wanny, kabiny prysznicowe, półki, łóżka, stół, krzesła itp. , sprzęt agd i rtv, wywóz gruzu, usługi specjalistów (gazownik, elektryk, hydraulik itp.), materiały do zabezpieczeń: taśmy, folie, tektury, środki ochrony osobistej i BHP, usługa wywozu gruzu, mebli, transport materiałów, inne elementy montażowe i budowlane.	8 000,00 zł
Rehabilitacja	np.: ćwiczenia rehabilitacyjne (rehabilitanci), masaże, sprzęt do rehabilitacji (np. piłki, taśmy, itp.), sprzęt ortopedyczny (np. poduszki, materace, kule, itp.), akcesoria dla seniorów (np. wózek na zakupy, pojemnik na leki itp.), środki pielęgnacyjne i higieniczne (np. balsamy, kremy, itp.), konsultacje psychologiczne związane z rehabilitacją (psycholog), itp.	23 000,00 zł
Zainteresowania	uwzględniając zainteresowania seniorów np.: wyjścia kulturalne (kino, teatr, muzeum, kawiarnia, restauracja, itp.), pasje (np.: książki, albumy, kwiaty, itp.)	3 000,00 zł
Warsztaty/ szkolenia dla wolontariuszy	np.: wynagrodzenia dla prelegentów, materiały szkoleniowe (np.: książki, podręczniki), itp.	6 000,00 zł
Koszty organizacyjne	np.: materiały biurowe (np.: papier do ksero, segregatory, długopisy, tonery, itp.), materiały reklamowe (np. plakaty, identyfikatory, koszulki, itp.), transport/komunikacja (np.: bilety parkingowe, paliwo, itp.),	3 000,00 zł
	Suma	49 000,00 zł

Harmonogram działań związanych z wykonywaniem propozycji zadania

Nazwa działania	Opis	Data
Sprzątanie + naprawy, montaż, małe remonty + rehabilitacja + odwiedziny + wolontariat	Cały rok 2024	01.01.2024-31.12.2024

Autor projektu

Lidia Kasperkowicz (email:linnda@op.pl, tel.:+48 794-774-053)

Data zgłoszenia projektu

2023-03-01