

Budżet Obywatelski Miasta Krakowa

Budżet Obywatelski 2020

Charakter zgłaszanej propozycji zadania

Projekt dzielnicowy

Tytuł propozycji zadania

"Kultura szansą dla więźniów samotności i starości".

Numer projektu

BO.D5.33/20

Kategoria

Społeczeństwo

Krótki opis propozycji zadania

W dzielnicy V Krowodrza mieszka sporo osób starszych oraz samotnych, którzy stracili sens oraz cel życia, co staje się przyczyną zamknięcia w czterech ścianach. Celem projektu jest uwolnienie ich od pustki, aby w zamian dać im życie pełne szczęścia.

Dotyczy całego obszaru

Tak

Miejsce realizacji zadania

Kraków, Krowodrza (50.0710629, 19.9171877)
(50.0710629, 19.9171877)

Dodatkowe miejsca realizacji zadania

- Szkoła Podstawowa z Oddziałami Sportowymi nr 5 im Polskich Olimpijczyków [aleja Kijowska 8, 30-079 Kraków]
Szkoła Podstawowa nr 12 im. J. Korczaka [aleja Kijowska 3, 30-079 Kraków] - VII Liceum Ogólnokształcące im. Zofii Nałkowskiej w Krakowie [Stanisława Skarbińskiego 5, 30-071 Kraków] - Duszpasterstwo Akademickie Księży Misjonarzy "Na Miasteczku" [Misjonarska 37, 30-058] - Rzymskokatolicka Parafia pod wezwaniem Najświętszej Maryi Panny z Lourdes [Misjonarska 37; 30-058 Kraków] - Miasteczko Studenckie AGH [Józefa Rostafińskiego 7a, 30-072] - Biuro Projektu a Paulo [Juliusza Lea 55, 33-332 Kraków] 50.070009709659786, 19.914983860941106 50.07081540177385, 19.908449999780714 50.06899741063721, 19.912644974680006 50.071070454227986, 19.913771331150883 50.07152493882675, 19.913653313954228 50.067593001510446, 19.90484240428259 50.07116315097315, 19.912846544709396

Szczegółowy opis propozycji zadania

Dzielnice V Krowodrza zamieszkuje sporo osób starszych oraz samotnych, którzy stracili sens i cel życia, co staje się przyczyną jeszcze szerszego zamknięcia w czterech ścianach, a do tego doszła tegoroczna pandemia. Chociaż Kraków prowadzi szeroką politykę senioralną zakładającą wiele atrakcyjnych propozycji dla osób starszych, to wiele z nich niestety nie korzysta z tych możliwości, gdyż według nich 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 te są w stanie ponownie aktywnie uczestniczyć w życiu społecznym. Poprzez podejmowane przez nas całoroczne akcje 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. Celem projektu jest uwolnienie od smutku oraz przywrócenie radości i sensu istnienia „więźniom samotności i starości”. Proces starzenia się wcale nie musi kojarzony być tylko i wyłącznie z beczynnością, pustką, niezadowoleniem czy chorobami. Wierzymy, że na każdym etapie życia można znaleźć jego urok, cieszyć się zdrowiem, odnajdywać szczęście w różnych codziennych sytuacjach i wydarzeniach 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. Wierzymy, 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 sugestjach w odnowie oraz funkcjonalności wystroju domu, umeblowaniu mieszkania, myciu szyb na święta, drobnych remontach (np. malowanie, gipsowanie, tapetowanie, wymiana wykładziny, paneli itp.) lub wykonaniu innych niewielkich 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, dotrzymanie 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 odkrywczym 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 studentów, 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 uwrażliwiać 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 działamy w dzielnicy Krowodrza jako "Projekt a Paulo", czyli młodzi ludzie służący pomocą ludziom starszym i ubogim. Pomagamy w Klubie Seniora, który znajduje się w sąsiedztwie kościoła na Misjonarskiej 37. Wolontariusze kolejny rok pomagają indywidualnie odwiedzając osoby potrzebujące w ich domach oraz świadcząc pomoc w zakresie codziennych, podstawowych czynności. Chcemy zapewnić seniorom potrzebne środki czystości oraz sprzęt do sprzątnięcia, zaproponować drobne remonty. Bardzo często osoby starsze uważają, że nie ma potrzeby wydawania na to pieniędzy (czasem ich mają 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. 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 to 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 otwieranie osób starszych i samotnych 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 na swój własny świat. Chcemy zmieniać ich myślenie, aby udowodnić, że życie naprawdę może być piękne. Bardzo często osoby starsze są samotne, ale gdzieś obok jest rodzina, która o nich zapomniała. Będziemy starali się szukać sposobów na poprawę kontaktu naszych podopiecznych z ich bliskimi. Chcemy zarazić osoby starsze i samotne naszą młodością. Naszą energią obudzić ich do życia. Bardzo mocno wierzymy, że dialog międzypokoleniowy jest możliwy. Pragniemy przełamywać stereotypy związane z postrzeganiem starości. Walczyć z wykluczeniem społecznym ze względu na wiek. Łączyć pokolenia. Uczyć tolerancji i odwagi życiowej. Inspirować do rozwijania swoich pasji niezależnie od wieku. Cieszyć się każdym dniem, każdą chwilą, każdą osobą. Udowodnić, 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 sprzątnia	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.	11 000,00 zł
Remont	np.: farby, grunt, pędzle, wałki, taśmy, folia, rękawice, wykładzina, panele, tapeta, narzędzia, gips, regipsy, bateria łazienkowa, lustro, meble, komody, pralka, zlew, lampy, żarówki, chodniczek, zasłony, żaluzje, rolety, klamki, zawiasy itp.	20 000,00 zł
Rehabilitacja	np.: masaże, ćwiczenia rehabilitacyjne (np.: umowa o dzieło), sprzęt do rehabilitacji, itp.	20 000,00 zł
Zainteresowania	uwzględniając zainteresowania seniorów np.: wyjścia kulturalne (kino, teatr, muzeum, kawiarnia, itp.), pasje (np.: książki, albumy, kwiaty, itp.)	5 000,00 zł
Gastronomia	np.: artykuły spożywcze (np.: warzywa, owoce, mięso, pieczywo, itp.), AGD	1 500,00 zł
Warsztaty/ szkolenia dla wolontariuszy	np.: wynagrodzenia dla prelegentów (umowa o dzieło), itp.	10 000,00 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, paliwo, itp.)	6 000,00 zł
	Suma	73 500,00 zł

Harmonogram działań związanych z wykonywaniem propozycji zadania

Nazwa działania	Opis	Data
Sprzątnanie + remonty + rehabilitacja + warsztaty + wolontariat	Cały rok 2021	01.01.2021 - 31.12.2021

Autor projektu

Piotr Klimczak (email:piotrekcm@o2.pl, tel.:+48 799-987-142)

Data zgłoszenia projektu

2020-04-30