

Wrocław, 28.05.2015 r.

Seniorki i Seniorzy!

Organizacje Senioralne,
Kluby Seniora,
Organizacje Wolontariackie

Szanowni Państwo,

Uprzejmie informujemy, że Ekumeniczna Stacja Opieki (ESO) realizuje projekt „**Jesteśmy dla Was - jesteśmy ważni!**” dofinansowany w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020, który przewiduje wyszkolenie **100 wolontariuszy w wieku 60+**, jako osób towarzyszących innym seniorom i osobom chorym. (Nie chodzi o opiekę medyczną tylko o spędzenie czasu z innym seniorem 60+!).

Projekt skierowany jest do seniorów opiekujących się lub chcących się opiekować osobami starszymi, chorymi i niesamodzielnymi. Zadaniem wolontariusza-seniora będzie przebywanie towarzyszące, czyli np. **wspólne oglądanie telewizji, wspólne gry, hobby, rozmowa, pomoc w drobnych sprawach codziennych osobom starszym i chorym**. Projekt ma zaktywizować osoby starsze oraz wspomóc opiekującą się nimi rodzinę.

Przyszły wolontariusz weźmie udział w każdym z następujących modułów:

- WARSZTATY PRACY ZE STRESEM
- WARSZTATY UMIEJĘTNOŚCI PSYCHOLOGICZNYCH
- GRUPA Z ELEMENTAMI EDUKACYJNYMI

W ramach kontynuacji grup uczestnicy wspólnie pójdą do kina/ teatru oraz zwiedzą zoo.

Dla poprawy samooceny, uczestnicy – wolontariusze mogą skorzystać z usług fryzjersko-kosmetycznych.

- WARSZTATY UMIEJĘTNOŚCI OPIEKI ORAZ HIGIENY
- KONFERENCJA PODSUMOWUJĄCA PROJEKT.

Szczegółowy opis modułów znajduje się w załączeniu. Razem będzie to 10 spotkań realizowanych od lipca do grudnia 2015 r.

Chętnych wolontariuszy zapraszamy na spotkanie rekrutacyjne
10 czerwca 2015 o godz. 11:00 lub 17 czerwca 2015 o godz. 16:00.
do Sektora 3, ul. Legnicka 65 we Wrocławiu.

Ochrona starszych osób od izolacji i wykluczenia to jeden z problemów dzisiejszego świata. Wasi koledzy – seniorzy czekają na Wasze towarzystwo! Poznacie niesamowitych ludzi i spędzicie czas dobrze się bawiąc.

Załączony formularz można wysłać na poniższy adres lub przynieść na spotkanie rekrutacyjne.

Z pozdrowieniami,

ZAKRES PROJEKTU

- WARSZTATY PRACY ZE STRESEM OPIEKI (2 razy po 2 h) - Warsztaty będą pomocne w lepszym radzeniu sobie ze skutkami stresu i przeciążenia. Zdobyte umiejętności pozwolą na samodzielne korzystanie z proponowanych technik radzenia sobie ze stresem.
- WARSZTATY UMIEJĘTNOŚCI PSYCHOLOGICZNYCH (2 razy po 2 h) - Warsztaty pozwolą na poprawę relacji między opiekunem i chorym, na odbudowę zaufania, wspólną zabawę i lepsze poznanie swoich potrzeb i ograniczeń. Przykłady tematów poruszanych w ramach warsztatów: „Cieszyć się sobą – dobre chwile”, „Komunikacja wspierająca”, „Jak być pozytywnie nastawionym.”
- GRUPA WSPARCIA, Z ELEMENTAMI EDUKACYJNYMI (4 razy po 2 h). Grupa będzie pomocna w identyfikowaniu własnych potrzeb, celów życiowych, zachęci i pomoże w odkrywaniu sposobów dbania o siebie i relaksacji. Pomocna będzie też w zmianie postawy wobec siebie i innych seniorów. Pozwoli wyjść z izolacji i nauczyć się czerpać wsparcie z obecności innych osób, mających podobne problemy. Podczas grup będą poruszane również kwestie dotyczące hobby (do wyboru w zależności od zainteresowań grupy) - nauka hobby: prace ręczne, druty, szydełko, gry planszowe, gry karciane, decoupage, zajęcia na powietrzu, nordic walking, uprawa roślin, nauka nowoczesnych technologii (wysyłanie, odbierania maili, wyszukiwanie informacji w internecie, obsługa smartfonów i tabletów, pisanie bloga, profil na FB).

W ramach kontynuacji grup uczestnicy wspólnie pójdą do kina/ teatru oraz zwiedzą zoo. Dla poprawy samooceny, uczestnicy – wolontariusze mogą skorzystać z usług fryzjersko-kosmetycznych.

- WARSZTATY UMIEJĘTNOŚCI OPIEKI ORAZ HIGIENY (2 razy po 3 h) Warsztaty poświęcone będą przekazaniu informacji o podstawowych zasadach higieny i opieki nad osobą chorą przebywającą w domu.

Na zakończenie, w grudniu 2015 r. przewidziana jest KONFERENCJA PODSUMOWUJĄCA PROJEKT.

W wyniku projektu powstanie baza danych wolontariuszy.

FORMULARZ REKRUTACYJNY

UPRZEJMIE PROSIMY O WYPEŁNIENIE DRUKOWANYMI LITERAMI

DANE OSOBOWE	
Imię i nazwisko uczestnika:	
Data i miejsce urodzenia	
Adres zamieszkania/ zameldowania:	
Telefon kontaktowy:	
Adres e-mail:	
Opiekuję się / opiekowałem się osobą starszą	TAK / NIE
Moim hobby jest	
Wolę zajęcia	- o 9:00, - o 11:30, - o 14:30, - o 17:00, wszystko mi jedno
Jestem/byłem z zawodu	

Oświadczam, że:

1. Zapoznałam się/zapoznałem się i akceptuję warunki określone w Regulaminie rekrutacji i zasadach udziału w projekcie: „„**Jesteśmy dla Was - jesteśmy ważni!**”
2. Deklaruję swój udział w projekcie i zobowiązuję się do systematycznego uczęszczania na zajęcia.
3. Oświadczam, że nie przerwę uczestnictwa w projekcie z przyczyn nieuzasadnionych.
4. Wyrażam zgodę na udział w badaniach ankietowych, które będą odbywały się w trakcie szkolenia oraz po zakończeniu projektu.
5. Wyrażam zgodę na gromadzenie, przetwarzanie i przekazywanie moich danych osobowych, w celach związanych z realizacją projektu, zgodnie z Ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych Dz.U. Nr 133, poz. 883 z późn. zm. Jednocześnie oświadczam, iż wyrażam zgodę na udostępnianie moich danych osobowych do celów monitoringu, kontroli w ramach realizowanego projektu.

.....
(czytelny podpis uczestnika)