

# OPIS ROZWIĄZANIA

## INTEGRACJA POLSKICH SENIORÓW I OPIEKUNEK Z UKRAINY



Opracowanie:

*Joanna Bień, Anna Grabowska, Elżbieta Pawłowicz*

**Gdańsk 2022**



Projekt „GENERATOR INNOWACJI. SIECI WSPARCIA 2” współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego. Projekt realizowany przez PCG Polska Sp. z o. o. w partnerstwie z Towarzystwem Inicjatyw Twórczych "ę".

---

## SPIS TREŚCI

1. Po co?.....	3
2. Dla kogo?.....	4
3. Kto może wdrażać?.....	6
4. Krok po kroku .....	7
5. Dostępność modelu .....	9
6. Zarządzanie modelem.....	10
7. Minimalne standardy wdrożenia modelu .....	11
8. Struktura kosztów .....	12
9. Czy to działa? Wnioski z ewaluacji .....	13
10. Załączniki .....	15

# 1. Po co?

Innowacja ma na celu wspieranie opiekunek z Ukrainy poprzez organizowanie spotkań integracyjnych z polskimi seniorami oraz poznanie nowych technologii cyfrowych pomocnych w komunikowaniu się w dobie pandemii.

Problemem naszych czasów jest starzejące się społeczeństwo i konieczność opieki nad osobami starszymi. Na rynku pracy brakuje opiekunek osób starszych, stąd konieczność zatrudniania opiekunek z Ukrainy, najczęściej bez znajomości języka polskiego i fachowego przygotowania.

Wiemy, że praca jest bardzo trudna, a w przypadku opiekunek z Ukrainy dochodzi jeszcze nieznanie środowisko, trochę inna kultura, nieznanostwo języka polskiego. Dlatego w naszym projekcie chciłyśmy pokazać jak można nieco ulżyć opiekunkom w pracy- zorganizować „godziny wytchnieniowe”, bo zrelaksowana, pogodna opiekunka, to zadowolony senior i jego rodzina.

W przypadku polskich seniorów problemem jest mała aktywność zarówno fizyczna jak i intelektualna, samotność, poczucie wykluczenia społecznego, dlatego postanowiliśmy zorganizować cykl zajęć aktywizujących tę grupę połączonych z integracją z opiekunkami z Ukrainy.

Innowacja polega na pokazaniu wspólnego pola działania zaspakajającego potrzeby polskiego seniora i ukraińskiej opiekunki, np. kawiarenka językowa, gra miejska, wspólne warsztaty tematyczne, spotkania integracyjne, Nordic Walking.

## 2. Dla kogo?

Projekt skierowany jest do dwóch grup. Pierwsza to ukraińskie opiekunki osób starszych, druga to polscy seniorzy. Pośrednimi odbiorcami są podopieczni ukraińskich opiekunek i ich rodziny.

Opiekunki z Ukrainy podejmując pracę w Polsce stykają się z następującymi trudnościami:

- bariera językowa,
- nieznane kulturowo, obyczajowo środowisko,
- brak fachowych umiejętności opiekowania się seniorami,
- nieznaną topografię miasta.

Wprowadzenie innowacji daje opiekunkom następujące korzyści:

- nawiązanie relacji z lokalną społecznością,
- pogłębienie znajomości języka polskiego,
- zmniejszenie poczucia „obcości”, samotności,
- wzmocnienie odporności psychofizycznej,
- nabycie nowej wiedzy i umiejętności dotyczących odżywiania i opieki nad seniorami,
- poznanie miejsca, w którym pracują.

Druga grupa odbiorców to polscy seniorzy, którzy pragną:

- aktywnie spędzać czas,
- czuć się potrzebnymi,
- zdobywać nowe umiejętności,
- poznawać nowych ludzi i nawiązywać z nimi relacje.

Innowacja stwarza seniorom możliwości:

- wspólnego spędzania czasu w miłym towarzystwie,
- nawiązywania nowych kontaktów i poznawania ciekawych ludzi,
- zrobienia czegoś dla innych,
- poznania kultury, zwyczajów i upodobań kulinarnych naszych wschodnich sąsiadów „z pierwszej ręki”,
- poznania nowych technologii cyfrowych.

Trzecią grupę stanowią odbiorcy pośredni – podopieczni i ich rodziny. Ta grupa może skorzystać z innowacji, ponieważ na spotkaniach integracyjnych opiekunki z Ukrainy doskonalą język polski, a na warsztatach zdobywają nową wiedzę i umiejętności związane z opieką nad seniorem i zdrowym odżywianiem.

Ich opiekunki będą zatem lepiej przygotowane do sprawowania opieki nad podopiecznymi. Ponadto zrelaksowana, wypoczęta opiekunka ma większą motywację do pracy i stworzenia miłej atmosfery w domu podopiecznego.

Trudnością w realizacji innowacji może być „zgranie” terminów spotkań integracyjnych z czasem wolnym opiekunek.

W dobie pandemii doszła jeszcze jedna trudność – niektóre rodziny zatrudniające opiekunki nie zgadzały się na ich wyjścia na spotkania integracyjne z obawy na zagrożenie epidemiczne, bo „jeszcze coś przyniosą”.

### 3. Kto może wdrażać?

Projekt mogą realizować UTW, kluby seniora, stowarzyszenia i fundacje oraz grupy nieformalne zajmujące się integracją społeczną czy opieką nad osobami starszymi, a także agencje opiekunek.

Innowacja jest szansą zbudowania sieci wsparcia dla opiekunek z Ukrainy oraz aktywizacji lokalnych grup seniorów.

Trudności jakie widzimy dla organizatorów przy wdrażaniu innowacji to:

- problem z rekrutacją opiekunek – brak wolnego czasu,
- znalezienie miejsca na „bazę”,
- znalezienie instytucji wspierającej.

Korzyści płynące z wdrażania innowacji to:

- tworzenie i aktywizacja grup seniorów w lokalnej strukturze,
- poszerzenie oferty instytucji/organizacji, np. dla agencji opiekunek.

## 4. Krok po kroku

- Znajdźcie miejsce, w którym będziecie się spotykać. Rozpocznijcie od znalezienia organizacji, instytucji, które będą przydatne podczas realizacji projektu, np. Dom Kultury, Domy Sąsiedzkie, kawiarenka osiedlowa.
- Znajdźcie chętnych seniorów i utwórzcie 8-10 osobową grupę, która będzie trzonem tej innowacji. Może to być grupa przyjaciół, znajomych z UTW, Klubu Seniora, sąsiadów.
- Zorganizujcie pierwsze spotkanie z polskimi seniorami – zapoznajcie ich z celami projektu, przydzielcie zadania.
- Następnym krokiem jest przeprowadzenie dla seniorów warsztatów z cyfrowych środków komunikacji.
- Kolejne działania to rekrutacja ukraińskich opiekunek poprzez: indywidualne kontakty z rodzinami zatrudniającymi opiekunki z Ukrainy, kontakt z agencją opiekunek w mieście, kontakt ze Stowarzyszeniem Ukraińców w danej miejscowości.
- Rozpoznanie konkretnych potrzeb zrekrutowanych opiekunek /Kwestionariusz rozmowy telefonicznej/. Zał.nr 1.
- Organizacja spotkań integracyjnych polskich seniorów z ukraińskimi opiekunkami. Tu przyda się stała „baza” – przyjazne miejsce spotkań, gdzie można wypić kawę, herbatę, zjeść ciastko, zorganizować warsztaty. Można się spotykać w Domu Kultury, Domu Sąsiedzkim, np. raz w tygodniu czy raz na dwa tygodnie, w zależności od potrzeb uczestników projektu. Harmonogram i tematykę spotkań znajdziecie w załączniku nr 2.
- Organizując spotkania należy wziąć pod uwagę dyspozycyjność ukraińskich opiekunek. One mają z reguły wolny tylko jeden dzień w tygodniu! Najczęściej jest to sobota lub niedziela. Rodziny, które je zatrudniają muszą się zgodzić na ich wyjścia na 2-3 godziny. Warto się spotkać z tymi rodzinami i przedstawić cele projektu. Wtedy będzie łatwiejsze ustalenie terminu spotkań integracyjnych.

- Ważną rolę w tych spotkaniach integracyjnych spełniają polscy seniorzy biorący udział w projekcie, którzy są osobami wspierającymi opiekunki z Ukrainy. Proporcje grupy to 2:1 - (2 polskich seniorów na 1 ukraińską opiekunkę). Chodzi o to, by opiekunki z Ukrainy czuły się zaopiekowane, by miały okazję do indywidualnych rozmów po polsku, a podczas warsztatów mogły liczyć na wsparcie polskiego seniora.
- Nawiązywanie indywidualnych więzi podczas spotkań integracyjnych pozwala obu grupom uczestniczącym w projekcie na wzajemne poznawanie swoich kultur, zwyczajów czy upodobań kulinarnych.
- Scenariusze spotkań i warsztatów znajdziecie w Poradniku wdrożenia innowacji.



## 5. Dostępność modelu

W trakcie trwania innowacji powinniście zwrócić uwagę na dostępność budynków osobom wymagającym wsparcia ze względu na wiek i stan zdrowia, aby mogli brać udział w spotkaniach i warsztatach. Zwróćcie uwagę czy do budynku są podjazdy, winda (jeśli zajęcia odbywają się na piętrze).

Podczas wdrażania innowacji widzimy konieczność udziału osób wspierających ze względu na barierę językową - obecność tłumacza języka ukraińskiego lub rosyjskiego jest wskazana.

Chyba, że organizatorzy i polscy seniorzy znają jeden z w/w języków, wtedy można zrezygnować z tłumacza.

Pamiętajcie też o dostosowaniu godzin spotkań do potrzeb uczestników. Należy zorientować się jaka pora dnia najbardziej im odpowiada. Czy preferują godziny przedpołudniowe, czy popołudniowe?

Musicie zorientować się jaki dojazd do miejsca spotkań mają uczestnicy. Zaplanujcie odpowiednie środki finansowe na transport, np. bilety na komunikację miejską. Jeśli w waszej miejscowości nie ma komunikacji miejskiej zadbajcie o inny środek transportu dla uczestników, szczególnie Ukrainek, dla których liczy się każdy grosz.

Planując poczęstunek podczas spotkań zwróćcie uwagę na indywidualne potrzeby uczestników projektu i uwzględnijcie je w menu, np. dieta cukrzycowa, bezglutenowa. Chodzi o to, aby podczas spotkań z poczęstunkiem nikt nie czuł się wykluczony.

Jeśli zaplanujecie zajęcia ruchowe z kijkami, to zadbajcie o to żeby wszyscy na tym spotkaniu mieli sprzęt, szczególnie opiekunki z Ukrainy.

## 6. Zarządzanie modelem

Zespół powinien składać się z trzech osób – koordynatora i 2 współpracowników. Ważnym elementem działania zespołu jest prawidłowy podział zadań uwzględniający predyspozycje, doświadczenie i możliwości działania jego członków.

Koordynator jest odpowiedzialny za:

- prawidłową realizację harmonogramu projektu,
- kontrolowanie wydatków,
- prowadzenie dokumentacji finansowej,
- pomoc grupie w momentach kryzysowych,
- bieżące rozwiązywanie problemów,
- realizację zadań szczegółowych wynikających z podziału pracy w harmonogramie.

Współpracownicy odpowiadają za:

- proces rekrutacji seniorów i opiekunek z Ukrainy,
- znalezienie odpowiednich ludzi do prowadzenia warsztatów,
- prawidłowe prowadzenie spotkań integracyjnych i warsztatów,
- robienie niezbędnych zakupów,
- kontakty z uczestnikami projektu,
- dobrą atmosferę w grupie,
- realizację zadań szczegółowych wynikających z harmonogramu.

Mając świadomość, że podczas realizacji projektu wiele inicjatyw, pomysłów upada, zmienia się, uczestnicy tracą motywację, pojawiają się konflikty, koordynator i współpracownicy powinni podtrzymywać w grupie wiarę w powodzenie projektu. Ważna tu jest empatia, intuicja i umiejętności interpersonalne zespołu.

## 7. Minimalne standardy wdrożenia modelu

Do wdrożenia innowacji potrzebny jest:

- trzyosobowy zespół organizacyjny – koordynator i dwóch współpracowników,
- grupa polskich seniorów – minimum 10 osób,
- opiekunki z Ukrainy – minimum 5 osób,
- prowadzący warsztaty – dietetyk i fizjoterapeuta,
- prowadzący zajęcia informatyczne dla polskich seniorów,
- ktoś ze znajomością języka ukraińskiego lub rosyjskiego – jako tłumacz,
- sala do spotkań integracyjnych dla minimum 20 osób,
- sala komputerowa do przeprowadzenia zajęć informatycznych dla polskich seniorów,
- środki finansowe – patrz struktura kosztów.

Przy braku sali komputerowej można zajęcia informatyczne z seniorami przeprowadzić ze smartfonami.

## 8. Struktura kosztów

LP.	Nazwa kosztu	Jednostka	Ilość jednostek	Koszt jednostkowy	Łącznie
1.	Wynajem sali na spotkania	godz.	30	60,00	1800,00
2.	Catering	Szt./os.	300	15,00	4500,00
3.	Honorarium trenera za prowadzenie warsztatów i kawiarenki językowej	Godz.	30	100,00	3000,00
4.	Koszt dojazdu Ukrainek	Szt./os.	100	10,00	1000,00
5.	Materiały do zajęć kulinarnych	Szt./os.	15	85,00	1275,00
6.	Honorarium moderatora	Godz.	10	55,00	550,00
				SUMA	12125,00
			Liczba odbiorców		15
			Roczny koszt na odbiorcę		808,33

## 9. Czy to działa? Wnioski z ewaluacji

Przystępując do realizacji innowacji nikt z nas nie spodziewał się, że będzie ona przebiegała w tak dramatycznych okolicznościach – wojna na Ukrainie. Spotkania integracyjne były bardzo emocjonalne, szczególnie kiedy opiekunki z Ukrainy bezpośrednio komentowały to co dzieje się w ich kraju i konkretnie w ich rodzinach.

Uczestnicy innowacji bardzo pozytywnie ocenili projekt. Podkreślali miłą, wręcz serdeczną, atmosferę na spotkaniach integracyjnych, różnorodność zajęć i smaczny poczęstunek.

Polscy seniorzy podzielili się swoimi opiniami na temat innowacji na platformie edukacyjnej <https://jatobym.moodle.pl>.

Oto kilka odpowiedzi na pytanie – „co dała ci innowacja?”

- Poznanie Ukrainek, ich sytuacji rodzinnej, ich potrzeb. Również to, że bezpośrednio komentowały sytuację na Ukrainie było dla mnie unikalnym doświadczeniem.
- Wzrost umiejętności komputerowych wynikający z dokumentowania przebiegu naszego projektu.
- Wspaniały Nordic Walking na Pachołek.
- Dietetyczne warsztaty i zasady opiekowania się starszymi osobami też zawierały nowe dla mnie informacje.
- Przyjemnie było przygotowywać i prowadzić spacer po Oliwie i widzieć duże zainteresowanie w oczach naszych Gości.
- Świetnym podsumowaniem było wspólne biesiadowanie przy stole z potrawami polskimi i ukraińskimi.

Opiekunki z Ukrainy również wyrażały radość ze spotkania z polskimi seniorami. Oto jakie korzyści z innowacji dostrzegły:

- podszkoliły język polski,
- poznały wiele polskich zwyczajów, przepisów na polskie potrawy,

- nawiązały indywidualne kontakty z polskimi seniorami – wymiana numerów telefonów,
- niektóre z nich otrzymały pomoc w znalezieniu mieszkania, pracy,
- dostały dużo wsparcia emocjonalnego w tych trudnych dla nich dniach – wojna,
- zdobyły wiedzę w zakresie opieki nad seniorem i zdrowego odżywiania.

Wszyscy uczestnicy wyrażali chęć dalszych spotkań, a ukraińskie opiekunki oferowały nawet pomoc w przygotowaniu poczęstunku. Innowacja stała się szansą na zbudowanie więzi między polskimi seniorami a opiekunkami z Ukrainy, szczególnie ważnymi w tym momencie historycznym.

Drugim rezultatem projektu było założenie Fanpage'a IPSO - Integracja polskich seniorów i opiekunek z Ukrainy. W trakcie testowania innowacji fanpage nie sprawdził się, ponieważ opiekunki z Ukrainy praktycznie z niego nie korzystały. Jego zasięg był ograniczony z założenia, może dlatego, że naszej innowacji zabrakło szkolenia z nowych technologii dla opiekunek z Ukrainy. Komunikacja między Ukrainkami a organizatorkami i polskimi seniorami odbywała się za pomocą smartfonów.

Ewaluacja zewnętrzna wypadła bardzo pozytywnie (p. RAPORT Z EWALUACJI):

„Testowana Innowacja odpowiada na ogromne zapotrzebowanie społeczne cudzoziemców, którzy przyjeżdżają do Polski zza wschodniej granicy i podejmują pracę w Polsce. Skierowana początkowo do ukraińskich opiekunek osób starszych, niesamodzielnym, może być wspaniałym sposobem na ułatwienie integracji kulturowej licznie przybywającym do Polski uchodźcom z objętych działaniami wojennymi terenów Ukrainy. Umożliwienie im aktywnego udziału w spotkaniach z pozytywnie nastawionymi, pełnymi empatii i zdrowej ciekawości Seniorami będzie z pewnością wsparciem w uczeniu się języka, poznawaniu środowiska, w którym przyjdzie im przebywać i nawiązanie nowych znajomości”

## 10. Załączniki

### ZAŁĄCZNIK NR 1

#### KWESTIONARIUSZ ROZMOWY TELEFONICZNEJ Z UKRAINKAMI

1. Od jak dawna pracujesz w Polsce?

2. Na czym polega Twoja praca?

3. Ile masz wolnego czasu w ciągu tygodnia?

4. Jakie są prawne ramy Twojego pobytu i pracy w Polsce?

5. Jakie są prawne ramy Twojego pobytu i pracy w Polsce?

*Chodzi o pozwolenia, umowy itp.*

6. Co robisz w wolnym czasie?

7. Jakie są Twoje plany na przyszłość? Czy zamierzasz jeszcze przyjechać do Polski?

8. Czy masz przyjaciół/ki wśród Polaków?

TAK

↓  
Opowiedz więcej o tych znajomościach. Skąd się znacie? Jak często się spotykacie? Jak ważne są to dla Ciebie relacje?

NIE

↓  
Dlaczego?

Czy chciałabyś takie kontakty nawiązać? Dlaczego?

9. Co sądzisz o pomysle spotkań integracyjnych osób starszych z Polski i opiekunek z Ukrainy?

10. Czy Ty chciał/a/byś wziąć udział w takich spotkaniach? TAK

Dopytaj o:

- spacer, nordic walking,
- wspólne zwiedzanie miasta,
- kawiarenki językowe,
- wspólne gotowanie, dzielenie się przepisami.

Jakich innych tematów spotkania mogłyby dotyczyć?

Jak często mógłbyś/mogłabyś brać udział w spotkaniach? W jakie dni tygodnia?

W jakich porach dnia powinny się odbywać? Jak długo powinny trwać?

Gdzie najchętniej chciał/a/byś się spotykać?

NIE

**Dlaczego?**

**Czy jest coś, co zachęciłoby Cię do udziału we wspólnych spotkaniach?**

*Dla osób, które wskazały przeszkody formalne:*

**Jakie warunki musiałyby zostać spełnione, byś mogła wziąć udział w spotkaniach?**



## ZAŁĄCZNIK NR 2

Harmonogram działań w projekcie Integracja polskich seniorów i ukraińskich opiekunek

Lp	Nazwa działania	kiedy	kto
1	Opracowanie tematyki spotkań integracyjnych.		
2	Opracowanie scenariuszy spotkań integracyjnych.		
2	Rekrutacja polskich seniorów.		
3	Przeprowadzenie min. dwóch warsztatów dla polskich seniorów - nauka cyfrowego utrwalania spotkań integracyjnych.		
4	Rekrutacja opiekunek z Ukrainy.		
5	Pierwsze spotkanie integracyjne – zapoznanie obu grup.		
6	Spotkania integracyjne – kawiarenka językowa / 1x w miesiącu/.		
7	Spotkanie integracyjne – Nordic Walking.		
8	Spotkanie integracyjne - gra miejska.		
9	Spotkanie integracyjne – warsztaty <i>Jak opiekować się osobą chorą.</i>		
10	Spotkanie integracyjne – warsztaty <i>Dieta dla seniora.</i>		
11	Spotkanie integracyjne – uroczyste zakończenie projektu połączone z degustacją potraw polskich i ukraińskich.		