

Senio-RITA



Projekt Senio-RITA - eliksir młodości odkryty w powiecie bytowskim

7 listopada 2023

Powiat Bytowski to wyjątkowe miejsce na mapie Pomorza. To rolnicza kraina z pięknymi lasami i cudnymi jeziorami. Serce Kaszub. Prawdziwy „raj na ziemi”.

Jednak, gdy spojrzeć na jakość życia z innej perspektywy to powiat ten jest miejscem, gdzie wyraźnie znaleźć można obszary wykluczenia komunikacyjnego, wysoki jest udział osób starszych o bardzo niskich emeryturach rolniczych oraz spotkać można wielu samotnych seniorów, których dzieci „wyruszyły za chlebem” w daleki świat. Znając specyfikę powiatu i odpowiadając na potrzeby jego mieszkańców partnerzy samorządowi - gmina Bytów, Borzytuchom, Kołczygłowy, Lipnica, Miastko, Parchowo, Studzienice, Trzebielino, Tuchomie i powiat Bytowski oraz partnerzy społeczni Fundacja Szpitala Bytowskiego „Zdrowie Nasze” oraz Altra Consulting z Gdańska przygotowali i w okresie grudzień 2020 - wrzesień 2023 realizowali projekt partnerski „Senio-RITA - Rehabilitacja, Integracja, Teleopieka i Asystentura dla seniorów, niepełnosprawnych, przewlekle chorych oraz ich opiekunów w powiecie bytowskim” skierowany do blisko 1000 uczestników.

Celem projektu było świadczenie różnorodnych i indywidualnych usług społecznych tj. teleopieka, sąsiedzkie usługi opiekuńcze, asystentura dla niepełnosprawnych, rehabilitacja domowa, poradnictwo psychologiczne i dostęp do sprzętu rehabilitacyjnego. Projekt składał się z 3 modułów działań „Być Aktywnym”, „Być Zdrowym”, „Być Mądrym”. Aktywność dotyczyła organizacji pikników zdrowotnych, wyjazdów integracyjnych, organizacji warsztatów dla wolontariuszy i lokalnych liderów zmiany oraz szeroko rozumianej animacji. Obszar zdrowia obejmował rehabilitację domową, zajęcia ruchowe, pogadanki zdrowotne ze specjalistami oraz utworzenie wypożyczalni sprzętu rehabilitacyjnego. Moduł mądrości obejmował działania związane z organizacją mobilnego poradnictwa psychologicznego, warsztatów dla seniorów i osób niepełnosprawnych oraz szkoleń z zakresu komunikacji i eliminacji stresu dla opiekunów.

W dziewięciu partnerskich gminach powstało dwadzieścia pięć Punktów Animacji, gdzie prowadzone były szkolenia, spotkania integracyjne oraz zajęcia kreatywne, artystyczne i ruchowe. Te miejsca przyjazne seniorom, osobom niepełnosprawnym oraz ich opiekunom i wolontariuszom stały się często „głównymi centrami życia wsi i miasteczek”. Uczestnicy projektu oraz lokalna społeczność była przez blisko trzy lata animowana i pobudzana do aktywności. Seniorzy odkrywali swoje talenty i pasje. Malowali, haftowali, szyli, rzeźbili, gotowali, śpiewali, tańczyli, udzielali się aktorsko. Wiele z tych aktywności nadal się pielęgnują w ramach trwałości projektu. Spotkania seniorów i wspólne animacje to obecnie stałe elementy aktywności gmin, które uczestniczyły w projekcie. Artystyczną spuścizną projektu jest Teatr „Starość, Kurde Starość”, który powstał w Trzebielinie oraz lokalne grupy śpiewacze w Borzytuchomiu, Prądzonie i Dretyniu.

Uczestnicy projektu podwyższali swoje kompetencje i umiejętności w zakresie pielęgnacji, zdrowego stylu życia i profilaktyki. Uczyli się lepiej rozumieć siebie i innych. Brali udział w pogadankach i warsztatach. Specjalnie dla nich organizowane były wyjazdy i imprezy integracyjne. Promowano wolontariat senioralny. Głos seniorów stał się słyszalny dzięki powołaniu Gminnych Rad Seniorów, które są organem doradczym dla lokalnych władz samorządowych. Przedstawiciele Rad Seniorów aktywnie włączają się w wydarzenia i spotkania organizowane przez władze Pomorza.

Wszystkie działania społeczne realizowane w projekcie porównać należy do wielobarwnego wachlarza usług opiekuńczych (analogia do kolorowego wachlarza hiszpańskiej tancerki), który

odpowiadał na indywidualne potrzeby osób starszych i niośł zmianę połączoną z przyjaźnią oraz życzliwością. Najważniejszym celem wszystkich działań w projekcie był i nadal pozostaje człowiek oraz jego usprawnianie, profilaktyka i animacja, która musi odbywać się blisko jego miejsca zamieszkania. Senio-RITA zarażała i zaraża pozytywną energią, animowała i animuje lokalną społeczność oraz zmienia postrzeganie osób starszych. Uczestnicy stali się siłą napędową całej lokalnej wspólnoty – samoorganizują się, wzajemnie się wspierają i zarażają aktywnością.

Budżet projektu wyniósł blisko 9 300 000 zł. Realizacja wszystkich działań byłaby niemożliwa bez wsparcia Urzędu Marszałkowskiego Województwa Pomorskiego. Projekt otrzymał dofinansowanie w wysokości ponad 8 800 000 zł w ramach osi priorytetowej 6 Integracja, Działanie 6.2 Usługi Społeczne, Poddziałanie 6.2.2. Rozwój usług społecznych Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Pomorskiego 2014-2020. Szczegółowe informacje o projekcie i jego trwałości są dostępne na stronie www.senio-rita.pl. Charakter i specyfikę „Senio-RITY” najlepiej oddają opinie wyrażone przez podmioty i osoby zaangażowane w realizację jego projektu.

Brawo WY! Brawo MY!

Dla Gminy Bytów realizacja projektu „Senio-RITA” była niesamowitym (super) doświadczeniem i niezłym wyzwaniem. 342 osoby z gminy Bytów objęte projektowym wsparciem.

Primo: projekt partnerski zakładający udział partnerów samorządowych z całego powiatu i partnerów społecznych. Uczyliśmy się partnerstwa, wspólnoty, czasami rezygnowania z własnych egoizmów na rzecz dobra wspólnego. Doświadczenia ze współpracy wyniesione z projektu przekładają się na lepszą współpracę pomiędzy samorządami. Brak już obaw przed zawieraniem porozumień, partnerstw, ponieważ „Senio-RITA” jest tego dobrym przykładem. Razem możemy więcej, Razem możemy lepiej, Razem oznacza, że ta sama oferta trafia wszędzie.

Secundo: szeroki, kompleksowy, bardzo dobrze skrojony wachlarz usług społecznych trafił na ziemię powiatu bytowskiego, do każdej gminy, miejscowości, można powiedzieć, że pod każdą strzechę. Wszystkie działania projektowe były przemyślane, komplementarne, jednakowo ważne. Zaopiekowaliśmy się osobami starszymi, osobami z niepełnosprawnościami, opiekunami – każdy z nich otrzymał wsparcie skrojone do Jego potrzeb i możliwości. Poziom zadowolenia z realizacji projektu jest bardzo wysoki - byli uczestnicy zadają pytania, kiedy będzie następny. O sukcesie „Senio-RITY” świadczą też składane deklaracje nowych osób, potencjalnych nowych uczestników.

Tertio: utworzenie 8 punktów animacji w gminie Bytów, w tym 6 na obszarach wiejskich naszej gminy to „strzał w 10-tkę”. Działania animacyjne dały impuls osobom starszym, niepełnosprawnym, do wyjścia z domu, do zajęcia się sobą (rozwijaniem pasji, rozwojem kreatywności, dzieleniem się doświadczeniami, wiedzą, poznawaniem ludzi, ciekawych miejsc).

Quatro: realizacja „Senio-RITY” do dla OPS-ów wyjście ponad standardowe działania Ośrodków, kojarzące się zazwyczaj z przyznawaniem świadczeń, zasiłków. Realizacja projektu przybliżyła seniorom i osobom niepełnosprawnym instytucję jaką jest MOPS, spowodowała wzrost zaufania seniorów do gminnych instytucji, pokazała jak są ważni dla władz samorządowych. Działania realizowane w projekcie mają już swoją kontynuację w bieżących i planowanych działaniach naszego Ośrodka- teleopieka, usługi asystenckie, opieka wytchnieniowa, usługi sąsiedzkie, cykliczne spotkania w świetlicach (**Gmina Bytów**).

W Gminie Borzytuchom projekt SenioRITA cieszył się dużym zainteresowaniem. W trakcie trwania projektu sukcesywnie zwiększała się liczba uczestników. Uczestnicy bardzo chętnie korzystali z wyjazdów, wszelakich spotkań i pogadań. Wypożyczalnia sprzętu czy rehabilitacja domowa były ogromną pomocą dla naszych seniorów i osób z niepełnosprawnościami. Ogromnym wsparciem były usługi sąsiedzkie czy praca asystenta osobistego osoby niepełnosprawnej. Został utworzony punkt animacyjny we wsi Borzytuchom, w którym regularnie, przynajmniej raz w tygodniu-spotykały i spotykają się seniorzy. Nasi uczestnicy „wyszli na zewnątrz”, żyli ze sobą i chętnie podejmują współpracę. Angażują się w różnego rodzaju inicjatywy społeczne i działania charytatywne. Realizacja tego projektu realnie przyczyniła się do utworzenia chóru „ZORZA”. Członkami chóru są uczestnicy projektu z punktu animacji. Do dziś uświetniają imprezy okolicznościowe czy też uroczystości religijne na terenie gminy Borzytuchom (**Gmina**

Borzytuchom).

W opinii Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Kołczygłowach w ramach realizowanego projektu „Senio-RITA” najważniejsze były: sąsiedzkie usługi opiekuńcze, rehabilitacja domowa, zajęcia animacyjne organizowane w 4 Punktach Animacji. W projekcie uczestniczyło 100 osób. Seniorom najbardziej podobały się wyjazdy integracyjno-animacyjne do miejsc i placówek kulturalnych. Poprzez realizację zadań wynikających z projektu u uczestników widoczna była zmiana nastawienia, podejścia. Z początku byli bardzo sceptyczni, niechętni do działań lecz z czasem zauważalne było większe zaangażowanie, chęć uczestnictwa. Uczestnicy sami dopytywali o kolejne działania. **(Gmina Kołczygłowy).**

Najbardziej aktywnie seniorzy i osoby niepełnosprawne uczestniczyły w zajęciach animacyjno-integracyjnych. Chętnie brali udział w różnego rodzaju warsztatach. Dużym zainteresowaniem cieszyły się również pogadanki zdrowotne oraz wycieczki. Nieoceniona była pomoc sąsiedzka dla seniorów i usługi asystenckie dla niepełnosprawnych. Z zajęć animacyjnych korzystało blisko 25 osób.

Uczestnicy projektu bardzo żyli z sobą. Chętnie spędzali i nadal spędzają razem czas, zawiązały się bliskie znajomości, a nawet przyjaźnie. Wzajemnie sobie pomagają i wspierają się w trudnych momentach. Projekt przyczynił się do wzrostu aktywności seniorów w życiu społecznym. We własnym zakresie poszukują różnych form aktywności. Udział w wycieczkach pobudził w nich ciekawość świata. Każda kolejna propozycja wyjazdu cieszyła się coraz większym zainteresowaniem i chęcią poznawania nowych miejsc i ludzi. **(Gmina Lipnica)**

W projekcie Senio-RITA wzięło udział 143 osób. W trakcie trwania projektu zostało zrealizowanych wiele działań tj. pogadanki zdrowotne, warsztaty i szkolenia dla seniorów oraz wolontariuszy. Należy zaznaczyć, iż tematyka pogadarek była różnorodna począwszy od bezpieczeństwa seniorów poprzez pogadanki o tematyce dotyczącej zdrowia fizycznego jak i psychicznego. Warsztaty i szkolenia dla seniorów i wolontariuszy również cieszyły się wielkim zainteresowaniem. Dotyczyły między innymi komunikacji międzypokoleniowej, zainteresowań i pasji oraz jak aktywnie korzystać z uroków życia w wieku 60+. Odbyło się wiele ciekawych wydarzeń skierowanych do seniorów i osób niepełnosprawnych z gminy Miastko między innymi pikniki integracyjne w Miastku, Wołczy Małej i Dretyniu. Organizatorzy zapewnili szereg atrakcji, opartych na zasobach lokalnych gminy Miastko i okolic tj. warsztaty zielarskie, o walorach miodu, decupage (sztuka dekoracji), garncarstwa. Seniorzy mieli okazję zadbać o profilaktykę zdrowotną – mogli korzystać z rehabilitacji domowej, zajęć ruchowo-terapeutycznych oraz porad dietetycznych. Seniorki brały udział w wyjazdach integracyjnych między innymi do Górki Klasztornej na inscenizację Męki Pańskiej, uczestniczyły w koncercie Bogdana Trojanka z zespołem Terne Roma „Cygańskie Wesele”, były na filmie „Ania”. Miały też możliwość podziwiania piękna przyrody w Ogrodach Tematycznych Hortulus w Dobrzycy. Bardzo ważnym elementem usprawniającym projektu były zajęcia animacyjne w świetlicach wiejskich i w Miastku, które cieszyły się dużym zainteresowaniem i frekwencją. Jesteśmy dumni z tego, że seniorki uczestniczące w projekcie były zainteresowane nie tylko zabawą, ale również wolontariatem dla osób potrzebujących. Podczas zajęć animacyjnych wydzięgały przepiękne i kolorowe opaski, czapki oraz chusty i szale, które następnie zostały przekazane dla podopiecznych Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego w Miastku. Ciekawostką jest, że najstarszą uczestniczką projektu była seniorka w wieku 100 lat. **(Gmina Miastko)**

W trakcie trwania projektu Senio-RITA najciekawsze wydarzenia jakie odbyły się w Gminie Parchowo to zdecydowanie Pikniki. Podczas imprezy seniorzy jak i osoby niepełnosprawne bawili się świetnie. Chętnie brali udział w konkursach, quizach, wspólnym śpiewie. Imprezy te bardzo jednoczyły seniorów zawiązywały się nowe przyjaźnie wśród seniorów. Liczba osób co roku podczas pikniku była różna, czasem osiągała nawet 150 osób. Ważnym działaniem, które było realizowane podczas projektu były również wycieczki do miejsc i placówek kulturalnych. Dzięki zorganizowanym wycieczkom seniorzy mogli zwiedzać miejsca, do których w codziennym życiu, nie zdecydowaliby się na taki wyjazd. Podczas zwiedzania miejsc seniorzy byli bardzo

zainteresowani, ciekawi miejsc w których się znajdowali. Bardzo ważne też były zajęcia animacyjne. Seniorzy na zajęciach nie tylko tworzyli piękne prace takie jak: zajęcie wielkanocne, skrzaty Bożonarodzeniowe, wianki ale i obchodzili w swoim gronie urodziny, dzień kobiet, celebrowali tłusty czwartek przygotowując faworki, wspólnie piekli pizzę. Dzięki zajęciom animacyjnym i całemu projektowi Senio-RITA nasi seniorzy zwiedzili nowe miejsca kulturalne, zawiązały się nowe przyjaźnie, a co najważniejsze nasi seniorzy zaczęli wychodzić z domu i spotykać się z innymi, korzystać z ofert i atrakcji jakie oferował projekt. Ważnym działaniem, które było realizowane na terenie całej gminy były sąsiedzkie usługi opiekuńcze oraz usługi asystenckie. Usługi te bardzo często pozwalały osobom zależnym na pomoc w czynnościach życia codziennego. Opiekunowie wspomagali osoby bardzo schorowani. To dzięki tym usługom seniorzy czuli się zaopiekowani i mogli liczyć na pomoc drugiej osoby. **(Gmina Parchowo)**

Punkt Animacji w Studzienicach cieszył się ogromnym zainteresowaniem i przyczynił się do stworzenia przestrzeni dla seniorów, osób z niepełnosprawnością i wolontariuszy. Realizowane tam działania wzmocniły potencjał uczestników. Animacje stały się miejscem integracji, rozwijania pasji, kreatywności, wymiany doświadczeń oraz inspirujących znajomości. Wycieczki integracyjne m.in. teatr, kino, rejsy a także zwiedzanie miejsc związanych z regionem kaszubskim cieszyły się dużym zainteresowaniem. Był to czas relaksu, radości ze wspólnego spędzania czasu przy widokach „cieszących oko”. Z rozmów z uczestnikami projektu projekt był „strzałem w dziesiątkę” – dał wiele powodów do radości i zadowolenia, wypełnił pustkę, dodał energii i chęci do dalszej aktywności. Jako Ośrodek Pomocy Społecznej jesteśmy dumni, że udało nam się stworzyć grupę, która świetnie czuje się w swoim towarzystwie, grupę z otwartymi sercami i głowami pełnymi pomysłów na przyszłość. **(Gmina Studzienice)**

Senio-RITA w Trzebielinie to pierwszy projekt na terenie gminy, który zaoferował seniorom kompleksowe wsparcie w tak szerokim zakresie, przez blisko trzy lata regularnego finansowania. To blisko 80 aktywnych seniorów i osób niepełnosprawnych, pełnych zaangażowania i pomysłów, którzy oczekują kontynuacji działań w jeszcze szerszym zakresie. Wszystkie działania realizowane w projekcie cieszyły się niemałym zainteresowaniem, nigdy nie było problemu z frekwencją. Dowodem na zaangażowanie seniorów jest powstanie grupy teatralnej pn. „Starość Kurde Starość”, która spotyka się nadal, pomimo oficjalnego zakończenia realizacji projektu. Niewątpliwie najciekawszą i najbardziej potrzebną formą wsparcia okazała się wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego, czego do tej pory nie mogliśmy zaproponować, a z której nasi podopieczni bardzo chętnie korzystali i korzystają. Rozpoczynając realizację projektu grudniu 2020 roku nikt nie spodziewał się takiego zaangażowania i chęci współpracy ze strony jego – jak się okazało - potężnej rzeszy beneficjentów. Dlatego, korzystając z nabytego doświadczenia, naturalnym wydaje się kontynuowanie działań profilaktycznych, animacyjnych i zdrowotnych na rzecz osób zależnych. **(Gmina Trzebielino)**

Gmina Tuchomie z wielką pasją i zaangażowaniem realizowała po raz drugi projekt na rzecz seniorów. Największą popularnością w projekcie SenioRITA cieszyły się usługi dotyczące rehabilitacji domowej, teleopieki oraz wszelkie wyjazdy, wycieczki, pikniki, zajęcia animacyjne w doposażonych i wyremontowanych salach wiejskich. Nasi seniorzy uwielbiają się spotykać, integrować, tańczyć, śpiewać i grać, poznawać nowe miejsca. Wartością dodaną realizacji projektu w gminie Tuchomie jest pobudzenie lokalnej aktywności do nowych działań. My, jako pracownicy GOPS poznaliśmy bardziej naszych mieszkańców. Dzięki projektowi dowiedzieliśmy się ciekawych rzeczy o nich samych, ich potrzebach, troskach, osiągnięciach i talentach. Realizacja tego projektu spowodowała wzrost zaufania seniorów do instytucji i pracowników GOPS. Dzięki temu nasza współpraca i pomoc dla seniorów jest skierowana we właściwą stronę. Z niecierpliwością oczekujemy na kolejne możliwości realizacji projektów na rzecz seniorów i osób niepełnosprawnych. W GOPS tworzy się już lista osób chętnych do kolejnego projektu - pomimo, że nie są znane szczegóły działań w kolejnej edycji. Nieocenione jest pozyskanie nowych przyjaciół, współpraca z innymi instytucjami oraz partnerami projektu. **(Gmina Tuchomie)**