**Załącznik nr 1**

do Regulaminu otwartego konkursu ofert

 na realizację zadań publicznych Województwa Małopolskiego

w obszarze działalność na rzecz osób w wieku emerytalnym

na lata 2024 – 2025 pn. Aktywny Senior 2.0”

**Wykaz innowacji społecznych służących wspieraniu funkcjonowania społecznego**

**i aktywności osób starszych.**

„**Poznaj, dotknij, wykorzystaj w pomysłowej pracy z seniorem”** – innowacje społeczne, z których można skorzystać planując spotkania, warsztaty, zajęcia edukacyjne i wsparcie dla seniorów

# METODY PRACY Z SENIOREM:



## Tytuł Agrotreningi

**Opis:** Metoda pracy z osobami starszymi wykorzystująca zasoby krajobrazowe, przyrodnicze oraz kulturowe obszarów wiejskich. Agrotreningi to 12 uniwersalnych scenariuszy zajęć, z których można skorzystać przygotowując dla seniorów zajęcia oparte na naturalnych dla wsi aktywnościach. Można zorganizować je w wybranym, dogodnym miejscu, w tym również w gospodarstwie edukacyjnym lub agroturystycznym, łącząc ciekawe zajęcia z wycieczką. Rozwiązanie rozwija potencjał i zainteresowania seniorów, nawiązujące do tradycji polskiej wsi.

**Elementy innowacji do wykorzystania:** 12 scenariuszy zajęć pomagających w zorganizawniu zajęć takich jak - trening zdrowia, jadłotrening, trening wypieków czy kwiatomania.

**LINK:** [https://rops.krakow.pl/innowacje-spoleczne/malopolski-inkubator-innowacji-spolecznych-projekt-zakonczony/pozostale-innowacje-spoleczne-miis,agrotreningi](https://rops.krakow.pl/innowacje-spoleczne/malopolski-inkubator-innowacji-spolecznych-projekt-zakonczony/pozostale-innowacje-spoleczne-miis%2Cagrotreningi)



## Tytuł: Telerehabilitacja oddechowa

**Opis:** „Telerehabilitacja oddechowa” to model zdalnej rehabilitacji oddechowej dla osób po przebytych infekcjach układu oddechowego (np. COVID, grypa, zapalenie płuc). Na model składają się cztery schematy postępowania, które opisują zestawy ćwiczeń oddechowych (przedstawionych na filmach instruktażowych) rekomendowanych do terapii różnych grup pacjentów, instrukcje ich wykonania a także spis niezbędnych akcesoriów. Korzystając z nich, fizjoterapeuta może przeprowadzić zdalnie rehabilitację oddechową w bezpiecznych, domowych warunkach, bez konieczności wizyty pacjenta w ambulatorium.

**Elementy innowacji:** filmy instruktażowe, schematy postępowania dla 4 rodzajów pacjentów (poruszających się na wózku, dzieci z niepełnosprawnością ruchową, seniorów z ograniczoną mobilnością, osób leżących, u których terapię prowadzi opiekun).

**LINK:** [https://rops.krakow.pl/innowacje-spoleczne/inkubator-dostepnosci-projekt-zakonczony/pozostale-innowacje-spoleczne-id,telereahbilitacja-oddechowa](https://rops.krakow.pl/innowacje-spoleczne/inkubator-dostepnosci-projekt-zakonczony/pozostale-innowacje-spoleczne-id%2Ctelereahbilitacja-oddechowa)



## Tytuł: Senior Cuder

**Opis:** Senior CUDER to metoda pracy skierowana do osób starszych, która pozwala ciekawie spędzić czas, odkryć nieznane zakątki siebie samych, poznać nowych przyjaciół. Metoda wykorzystuje grę „Senior CUDER”, która pomaga uporządkować takie strefy życia jak: relacje z innymi, własne emocje, duchowość, rozum i fizyczność i odnaleźć sens w tym, co dzieje się w życiu na jego dojrzałym etapie.

Spotkanie przy Senior CUDER jest doskonałą okazją do spędzenia wspólnego czasu z innymi osobami, do poznawania siebie i innych, do pogłębiania istniejących relacji i budowania nowych, a także do poprawy jakości każdej sfery życia seniora. Przy zachowaniu wszystkich walorów gry karcianej i atrakcyjnej formy, Senior CUDER może być pretekstem do pogłębionej refleksji nad własnym życiem, doświadczeniami z przeszłości i możliwościami, które gracz ma obecnie.

### **Elementy innowacji do wykorzystania:**

* Wprowadzenie do gry – instrukcja
* Karty Senior CUDER, gotowe do wydruku;

Dla zainteresowanych możliwe jest też kupienie Gry na stronie Fundacji Archezja:

**LINK**: https://cuder.pl/produkt/senior-cuder-czyli-gra-o-sens-zycia/

**LINK**: [https://rops.krakow.pl/innowacje-spoleczne/malopolski-inkubator-innowacji-spolecznych-projekt-zakonczony/zlota-dziewiatka-innowacje-spoleczne-miis-wybrane-do-upowszechniania,senior-cuder-czyli-gra-o-sens-zycia](https://rops.krakow.pl/innowacje-spoleczne/malopolski-inkubator-innowacji-spolecznych-projekt-zakonczony/zlota-dziewiatka-innowacje-spoleczne-miis-wybrane-do-upowszechniania%2Csenior-cuder-czyli-gra-o-sens-zycia)



## Merkury

**Opis:** Merkury to platforma internetowa stworzona z myślą o seniorach umożliwiająca dostęp do symulatora czterech urządzeń samoobsługowych (bankomat, parkomat, paczkomat oraz kasa samoobsługowa), dająca możliwość przetestowania ich obsługi w bezpiecznych, domowych warunkach. Wspiera seniorów w samodzielnej obsłudze tych urządzeń w przestrzeni publicznej. Platforma Merkury jest narzędziem umożliwiającym przeprowadzenie warsztatów z zakresu podnoszenia kompetencji cyfrowych i obsługi kiosków samoobsługowych.

**Elementy innowacji do wykorzystania:** platforma internetowa [www.wyplacesam.pl](http://www.wyplacesam.pl) wraz ze scenariuszem warsztatów.

**LINK**: [https://rops.krakow.pl/innowacje-spoleczne/liderzy-wlaczenia-spolecznego-9-innowacji-spolecznych-inkubatora-wlaczenia-spolecznego-wybranych-do-upowszechniania,merkury](https://rops.krakow.pl/innowacje-spoleczne/liderzy-wlaczenia-spolecznego-9-innowacji-spolecznych-inkubatora-wlaczenia-spolecznego-wybranych-do-upowszechniania%2Cmerkury)



## Tytuł: Talerze zdrowia

**Opis:** „Talerze zdrowia” to proste narzędzie, które pomaga w nauce sporządzania zbilansowanych posiłków m.in. przez osoby starsze. W skład narzędzia wchodzą 3 nałożone na siebie obrotowe tarcze tzw. talerze zdrowia (każda tarcza przedstawia poszczególne składniki zbilansowanej diety, które zmieniają się w zależności od ustawienia ruchomej tarczy w efekcie pozwalającej skomponować pełny posiłek) oraz książka z prostymi, dietetycznymi potrawami, opisem przygotowania i podstawowymi zasadami zdrowego komponowania posiłków.

**Elementy innowacji:** gotowe do wydruku „talerze” wraz z instrukcją wykonania, książka z przepisami

**LINK:** [https://rops.krakow.pl/innowacje-spoleczne/inkubator-dostepnosci-projekt-zakonczony/pozostale-innowacje-spoleczne-id,talerze-zdrowia](https://rops.krakow.pl/innowacje-spoleczne/inkubator-dostepnosci-projekt-zakonczony/pozostale-innowacje-spoleczne-id%2Ctalerze-zdrowia)



## Tytuł: Therapy set

**Opis:** Zestaw siedmiu prostych, przeznaczonych do samodzielnego wykonania z ogólnodostępnych materiałów, pomocy terapeutycznych dla osób starszych (np. termofor z pestek wiśni, memory, dźwiękowe bingo). Innowacja składa się z instrukcji wykonania poszczególnych elementów, zeszytu terapeutycznego oraz scenariuszy zajęć i ćwiczeń z ich wykorzystaniem.

**Elementy innowacji**:instrukcje wykonania pomocy terapeutycznych, nagrania dźwiękowe (do wykorzystania w „dźwiękowym bingo”), zeszyt terapeutyczny do wydruku

**LINK:** https://rops.krakow.pl/innowacje-spoleczne/malopolski-inkubator-innowacji-spolecznych-projekt-zakonczony/pozostale-innowacje-spoleczne-miis,therapy-set



## Tytuł: Wirtualne izby pamięci

**Opis:** Metoda pracy, która pozwala seniorom rozwijać swoje pasje, w tym artystyczne, poznawać ciekawych ludzi, nabywać nowych i pogłębiać już istniejące umiejętności w obszarze obróbki fotografii i tworzenia filmów, prowadzenia mediów społecznościowych. Materiały przygotowane dla tego rozwiązania koncentrują się na sztuce użytkowej, którą każdy znajdzie w swoim domu czy pamiątkach rodzinnych. Jeśli seniorzy dla których, chcesz realizować warsztaty mają inne zainteresowania, to śmiało można skorzystać z tej metody by rozwijać zainteresowania w dowolnie wybranych dziedzinach. Podręcznik dla animatorów podpowiada też jak stworzyć wirtualną wystawę w mediach społecznościowych.

### **Elementy innowacji do wykorzystania:**

* Podręcznik dla animatorów
* 5 Tutoriali dla animatora:
* Przeprowadzanie wywiadu z seniorem
* Warsztaty fotograficzne
* Tworzenie galerii
* Identyfikacja i opisanie przedmiotów, sprawdzanie faktów
* Nadawanie życia

**LINK:** [https://rops.krakow.pl/innowacje-spoleczne/inkubator-wlaczenia-spolecznego-projekt-zakonczony/pozostale-innowacje-spoleczne-iws,wirtualne-izby-pamieci](https://rops.krakow.pl/innowacje-spoleczne/inkubator-wlaczenia-spolecznego-projekt-zakonczony/pozostale-innowacje-spoleczne-iws%2Cwirtualne-izby-pamieci)



## Tytuł: Edu Gra hahaha

Warsztaty integracyjno-terapeutyczne dla seniorów w oparciu o metodykę edukacyjnej gry planszowej, uczącej wykorzystania jogi śmiechu z ćwiczeniami przygotowanymi w formie kart-fiszek. Edu gra Ha Ha Ha nie jest tradycyjną grą, ponieważ nie wyłania osób wygranych i przegranych. Jej celem jest integracja grupy, zespołu, a także podniesienie własnej energii. Rozgrywka pozwoli na osiąganie korzyści, wynikających ze wzajemnej współpracy z wykorzystaniem świadomego śmiechu.

**Elementy innowacji do wykorzystania:** Projekt gry wraz z instrukcją

**LINK:** [https://rops.krakow.pl/innowacje-spoleczne/inkubator-dostepnosci-projekt-zakonczony/pozostale-innowacje-spoleczne-id,edu-gra-hahaha](https://rops.krakow.pl/innowacje-spoleczne/inkubator-dostepnosci-projekt-zakonczony/pozostale-innowacje-spoleczne-id%2Cedu-gra-hahaha)



## Tytuł: Terapeuta przestrzeni

**Opis: „**Terapeuta przestrzeni” to zbiór wskazówek i rekomendacji dotyczących dostosowania miejsca zamieszkania do indywidualnych potrzeb osób starszych. Metoda zakłada indywidualną analizę warunków zamieszkania w domu osoby, która z powodu zaawansowanego wieku i względów zdrowotnych, osobistych czy społecznych nie jest w stanie bezpiecznie przebywać we własnym domu. Po wizycie „terapeuty przestrzeni” powstają wytyczne jak w najprostszy sposób dostosowywać przestrzeń życiową osoby starszej, by uwzględniając jej możliwości i preferencje i uczynić mieszkanie bardziej funkcjonalnym, wspierającym samodzielność i bezpieczeństwo miejscem. Dodatkowo specjalnie opracowane treningi adaptujące oraz wsparcie psychologiczne zarówno dla seniora jak i osób z jego najbliższego otoczenia pomagają wprowadzić i utrwalić zmiany.

**Elementy innowacji:** model końcowy "Terapeuta przestrzeni", scenariusz treningu dla osoby zależnej, scenariusz treningu dla rodziny osoby zależnej, rekomendacje i zalecenia psychologa.

**LINK:** https://rops.krakow.pl/innowacje-spoleczne/malopolski-inkubator-innowacji-spolecznych-projekt-zakonczony/pozostale-innowacje-spoleczne-miis,terapeuta-przestrzeni

# TO MOŻESZ ZROBIĆ W DOMU U SENIORA:



## Tytuł: Innowacyjna Terapia zajęciowa w domu

**Opis:** Model terapii zajęciowej realizowanej w domu seniora, która aktywnie wspiera jego samodzielność, poprawia sprawność fizyczną i intelektualną.

Odbiorcy terapii to osoby starsze, które ze względu na wiek i stan zdrowia, coraz słabiej funkcjonują w środowisku domowym jak też w ramach zaspokajania potrzeb społecznych. Poprzez zaangażowanie członków rodziny i opiekunów osób zależnych – terapia wpływa pozytywnie na umacnianie więzi, stwarza płaszczyznę porozumienia, ale również przekazuje wiedzę i umiejętności – jak wspierać i aktywizować osobę w jej samodzielności, niezależności dnia codziennego.

**Elementy innowacji do wykorzystania:** Scenariusze i Dzienniki zajęć dla każdej z form terapii

**LINK**: [https://rops.krakow.pl/innowacje-spoleczne/malopolski-inkubator-innowacji-spolecznych-projekt-zakonczony/pozostale-innowacje-spoleczne-miis,innowacyjna-terapia-zajeciowa-w-domu-osoby-starszej](https://rops.krakow.pl/innowacje-spoleczne/malopolski-inkubator-innowacji-spolecznych-projekt-zakonczony/pozostale-innowacje-spoleczne-miis%2Cinnowacyjna-terapia-zajeciowa-w-domu-osoby-starszej)



## Tytuł: Mobilne centrum pomocy dla osób starszych

**Opis:** Mobilne centrum pomocy dla osób starszych to metoda pracy z seniorami z terenów wiejskich, słabo zinfrastrukturyzowanych, znacznie oddalonych od dużych aglomeracji z utrudnionym dojazdem. Model zakłada dostarczenie usługi wsparcia do miejsca zamieszkania seniora. Obszary kluczowego wsparcia: prawne, finansowe, profilaktyka zdrowotna, w tym właściwa dieta i bezpieczna aktywność. Cała metoda opiera się na zasadach coachingu senioralnego.

**Elementy innowacji:** Model końcowy "Mobilne Centrum Pomocy dla osób starszych", karta wskazania do objęcia wsparciem, karta wizyty adaptacyjnej, rekomendacje i zalecenia.

LINK**:** [https://rops.krakow.pl/innowacje-spoleczne/malopolski-inkubator-innowacji-spolecznych-projekt-zakonczony/pozostale-innowacje-spoleczne-miis,mobilne-centrum-pomocy-dla-osob-starszych](https://rops.krakow.pl/innowacje-spoleczne/malopolski-inkubator-innowacji-spolecznych-projekt-zakonczony/pozostale-innowacje-spoleczne-miis%2Cmobilne-centrum-pomocy-dla-osob-starszych)



## Tytuł: Centrum Antydepresyjne

**Opis:** Metoda pracy z samotnymi osobami starszymi, u których występuje ryzyko depresji czy prób samobójczych, które mieszkają na terenach wiejskich. Głównym założeniem metody wejście wykwalifikowanego personelu w środowisko domowe osoby starszej i zdiagnozowanie jej najpilniejszych potrzeb i szybkie zareagowanie na nie. Wsparcie obejmuje również osoby z otoczenia seniora. Dodatkowym elementem wsparcia jest dogoterapii i /lub felinoterapii, mająca na celu zmniejszenie ryzyka wystąpienia epizodów depresyjnych i zachowań suicydalnych.

**Elementy innowacji:** Model końcowy "Centrum antydepresyjne", karta diagnozy psychologa

Karta diagnozy pielęgniarki, karta diagnozy pracownika socjalnego, wzór indywidualnego planu wsparcia.

**LINK:** [https://rops.krakow.pl/innowacje-spoleczne/malopolski-inkubator-innowacji-spolecznych-projekt-zakonczony/pozostale-innowacje-spoleczne-miis,centrum-antydepresyjne](https://rops.krakow.pl/innowacje-spoleczne/malopolski-inkubator-innowacji-spolecznych-projekt-zakonczony/pozostale-innowacje-spoleczne-miis%2Ccentrum-antydepresyjne)

**W celu uzyskania informacji, jak wykorzystać innowację w swoich działaniach na rzecz seniorów należy skontaktować się z Działem Innowacji Społecznych ROPS Kraków** **pod numerem: (12) 12 422 06 36 (wew. 34) lub biuro@rops.krakow.pl. Pracownicy odpowiedzą na wątpliwości, wyjaśnią szczegóły dotyczące rozwiązania i przekażą niezbędne dokumenty, scenariusze zajęć, projekty graficzne, filmy itp.!**