

Szansa na aktywność w każdym wieku!

Dlaczego osiedle im. Adama Mickiewicza?

Osiedle im. Adama Mickiewicza w Lublinie jest najstarszym osiedlem Lubelskiej Spółdzielni Mieszkaniowej. Wg przeprowadzonych badań w 2011 roku i aktualizowanych w 2012 roku przez pracownika Filii Nr 3 Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie osiedle zamieszkuje 5146 osób z czego 2008 osób (czyli 39 % wszystkich mieszkańców) to osoby w wieku emerytalnym, tj. kobiety 60 +, mężczyźni 65 +. Dzięki badaniom zostały zdiagnozowane problemy mieszkańców osiedla, oto najważniejsze z nich:

1. Niewystarczająca wiedza osób starszych na temat możliwości spędzania czasu wolnego (46%);
2. Samotność/osamotnienie (40%);
3. Istotnym problemem jest fakt, że na osiedlu mieszkają osoby, które całymi dniami nie wychodzą z domów, są samotne i nikt im nie pomaga (34%);
4. Nieumiejętność radzenia sobie z problemami dnia codziennego (32%).

Kogo dotyczy problemem samotności?

Samotną może być osoba w każdym wieku, nie tylko starsza i schorowana. Współczesna rzeczywistość nie sprzyja tworzeniu i podtrzymywaniu więzi międzyludzkich, sąsiedzkich. Bezpośrednie relacje z ludźmi zastępuje Internet. Powszechny pośpiech, pogoń za pracą, wartościami materialnymi powodują, że brakuje na wszystko czasu – **a przecież najważniejsze w życiu rzeczy to... nie rzeczy!** Tak naprawdę ***tyle jesteśmy warci, ile jesteśmy przydatni innym ludziom***, wiek tutaj nie ma znaczenia. Czy zgadzamy się na to, aby samotność unieszczęśliwiała ludzi?

Osiedlowe partnerstwo

Warto zatrzymać się i rozejrzeć wokół, może jest ktoś, kto mieszka w pobliżu i potrzebuje pomocy, może też jest ktoś kto również mieszka w pobliżu i jest w stanie udzielić tej pomocy. Często tak jest, jednak brakuje odpowiednich warunków do tego aby „zgrać” te dwie strony. Na szczęście pojawiła się szansa na zmianę! Instytucje i organizacje lokalne: *Filia Nr 13 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Hieronima Łopacińskiego ul. Grażyny 13, Dom Kultury LSM ul. Wallenroda 4a, Środowiskowy Dom Samopomocy „Roztocze” ul. Wallenroda 2a, Warsztaty Terapii Zajęciowej „Roztocze” ul. Wallenroda 2a, Szkoła Podstawowa nr 29 ul. Wajdeloty 2, Klub Aktywnego Seniora LSM, Administracja i Rada osiedla im. A. Mickiewicza, Fundacja Logikon ul. Mieszka I 3, Latarnik Polski Cyfrowej – Bożena Gołysz – mieszkanca osiedla, Dzienny Dom Pomocy Społecznej nr 2 ul. Pozytywistów 16, Filia nr 3 Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie ul. Mieszka I 4* połączyły swoje siły aby stwarzać warunki do rozwoju aktywności mieszkańców osiedla im. A. Mickiewicza i wspólnie podejmować inicjatywy. Partnerzy spotykają się, planują i podejmują wspólne inicjatywy, a wszystko po to, aby na osiedlu żyło się mieszkańcom lepiej.

Co udało nam się zrobić? Jakie są plany na przyszłość?

Dotychczas wspólnie zrealizowaliśmy: Dzień sąsiada w dniu 29.05.2012r., Dzień Seniora w dniu 19.10.2012r., spotkania edukacyjne oraz ubieranie choinki osiedlowej w dniu 18.12.2012r. Nadal chcemy pogłębiać współpracę i podejmować działania w porozumieniu z mieszkańcami w oparciu o zasadę „nic o NAS bez NAS”. W 2013 roku w odpowiedzi na potrzeby mieszkańców planujemy zorganizować: „Dzień sąsiada” (maj), „Dzień Seniora” (październik), ubieranie osiedlowej choinki (grudzień), a także chcemy stworzyć warunki do

rozwaju **Osiedlowego Klubu Wolontariatu i Banku Czasu**. Zapraszamy mieszkańców do zgłaszania i kreowania nowych inicjatyw osiedlowych, do angażowania się w te zaplanowane na ten rok!

Osiedlowy Klub Wolontariatu

ZOSTAŃ SUPERBOHATEREM NA SWOIM OSIEDLU!

Czy wiesz, że na osiedlu im. Adama Mickiewicza w Lublinie:

- mieszka 39% osób w wieku emerytalnym? (kobiety 60+, mężczyźni 65+)
- wiele jest osób samotnych: niektóre z nich nie radzą sobie z problemami dnia codziennego, a niektórzy mają CZAS i chęć niesienia pomocy

Zapraszamy wszystkie osoby mogące i chcące podzielić się swoim CZASEM do kontaktu z nami, wspólnie stworzymy Osiedlowy Klub Wolontariatu!

Oferujemy ciekawie i pożywnie spędzony czas wolny, poznanie nowych osób, szkolenia, rozwój zainteresowań.

KONTAKTY

- Osiedlowy Klub Wolontariatu
- ul. Piłsudskiego 13, Lublin
- tel. 81 496 23 31 • 41 825 08 88 • 81 495 51 50

Masz pomysły, jak nas wesprzeć? Zapraszamy!

Organizujemy:

- Film, HD, Miękkie, Gotowe, Tworzenie, Aktywne, Film, HD, Miękkie, Gotowe, Tworzenie, Aktywne, Film, HD, Miękkie, Gotowe, Tworzenie, Aktywne, Film, HD, Miękkie, Gotowe, Tworzenie, Aktywne
- Pracownice, Klub, Aktywne, Gotowe, Tworzenie, Aktywne, Film, HD, Miękkie, Gotowe, Tworzenie, Aktywne, Film, HD, Miękkie, Gotowe, Tworzenie, Aktywne
- Pracownice, Klub, Aktywne, Gotowe, Tworzenie, Aktywne, Film, HD, Miękkie, Gotowe, Tworzenie, Aktywne, Film, HD, Miękkie, Gotowe, Tworzenie, Aktywne
- Pracownice, Klub, Aktywne, Gotowe, Tworzenie, Aktywne, Film, HD, Miękkie, Gotowe, Tworzenie, Aktywne, Film, HD, Miękkie, Gotowe, Tworzenie, Aktywne
- Pracownice, Klub, Aktywne, Gotowe, Tworzenie, Aktywne, Film, HD, Miękkie, Gotowe, Tworzenie, Aktywne, Film, HD, Miękkie, Gotowe, Tworzenie, Aktywne

Partnerami klubu są:

- Pracownice, Klub, Aktywne, Gotowe, Tworzenie, Aktywne, Film, HD, Miękkie, Gotowe, Tworzenie, Aktywne, Film, HD, Miękkie, Gotowe, Tworzenie, Aktywne

Wielu mieszkańców osiedla im. Adama Mickiewicza potrzebuje pomocy w codziennych czynnościach, a czasem tylko/aż rozmowy. Z przytoczonych powyżej badań wynika również, że są mieszkańcy, którzy chętnie zaangażowaliby się w bezinteresowną pomoc na rzecz osób starszych – swoich sąsiadów, którzy są mniej sprawni oraz na rzecz innych mieszkańców. Taka działalność ma szansę być źródłem satysfakcji i bardzo sensownym sposobem zagospodarowania swojego czasu wolnego, ponadto kontakt z drugim człowiekiem rozwija. Ten kto pomaga – czuje się potrzebny, ten kto korzysta z pomocy ma szansę dostarczyć pomagającemu poczucia sensu! Zatem korzyści są po obu stronach, trzeba jedynie nauczyć się je dostrzegać. Taka działalność jest bardzo potrzebna, integruje społeczność lokalną. Z jednej strony zachęcamy wszystkie osoby, niezależnie od wieku, do angażowania się

w pomoc na rzecz drugiego człowieka, z drugiej zaś do korzystania z takiej formy wsparcia. Najważniejsze w tym wszystkim jest to, żeby widzieć sens w bezinteresownym pomaganiu, towarzyszeniu innym. Wolontariusz dzięki swojej pracy wzbogaca swoje doświadczenie, rozwija się – a na to nigdy nie jest za późno!

Wolontariat można świadczyć w różny sposób. Jego formy mogą być następujące:

- Wolontariat indywidualny – to bezinteresowna pomoc osobom starszym, samotnym, chorym, niepełnosprawnym, dzieciom, rodzinom (dotrzymanie towarzystwa, pomoc w załatwianiu drobnych spraw, w tym domowych, pomoc w czytaniu i pisaniu osobom starszym i niedowidzącym, organizacja czasu wolnego, pomoc w załatwianiu spraw urzędowych, wspólne spacerki, zakupy, wyjście do kina, pomoc w odrabianiu lekcji, w nauce, dzielenie się swoim doświadczeniem i hobby itp.),
- Praca z grupą – pomoc przy organizacji zajęć, pomoc przy odrabianiu lekcji w świetlicy oraz pomoc przy organizacji zajęć dla osób starszych np. w domu seniora, domu pomocy społecznej,
- Wolontariat okolicznościowy (udział w jednorazowych akcjach) – włączenie się w działania na rzecz społeczności lokalnej: pomoc przy organizowaniu np. akcji ubierania osiedlowej choinki, „Dnia sąsiada”, zbiórek żywności, zabaw choinkowych, festynów itp.

Każdy w zależności od własnych predyspozycji, możliwości i chęci może znaleźć dla siebie taki obszar do pomagania, który będzie dla niego najbardziej odpowiedni i będzie dawał satysfakcję i spełnienie zarówno jemu, jak i osobie, która będzie korzystała z jego pomocy.

Bank czasu

Hasło banku czasu to „Pomóż sobie pomagając innym”. Koncepcja banku czasu jest prosta i polega na bezgotówkowej wymianie usług pomiędzy jego uczestnikami. Do

wiele hałasu o...

BANK CZASU



Jesteś zainteresowany? Masz CZAS!

Przyjdź, dowiedz się więcej, zapisz się do Banku Czasu!!!

Twój CZAS jest ważny!!!

KONTAKTY:
• Filia Nr 13 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Hieronima Łopacińskiego, ul. Grażyny 13, Lublin
• Osiedlowa Skrzynka Kontaktowa
• bank.czasu.os.mickiewicza@gmail.com
• tel. 81 459 23-34 • 81 525 08-85 • 81 466 54-80

Organizatorzy:
Masz pomysły jak nas wesprzeć? Zapraszamy!
• Filia Nr 3 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Hieronima Łopacińskiego - Osiedle Kultury i Sportu
• Adres: osiedle im. Adama Mickiewicza - Osiedle Próżniaków 16/29 - Klub Zielonego Kamienia 15/10 - Zimowy Ośrodek Sportowy im. Stanisława Rebeczy
• Warsztaty Terapii Zajęciowej - Roztocze - Fundacja LOSIKÓW - Łazienki Parku Cyfrowy - Powiat Bolesławo - Ośrodek Pomocy Społecznej Nr 2 - Woksepenski Klub Wolontariatu TWNP w Lublinie

Partnerzy i sponsorzy:
Przychodnia Zdzisława Wallenroda Med. - Sklep LSS Społem - Świtez - Gimnazjum Dąbrowskiego

tworzonego na osiedlu Mickiewicza banku mogą zgłaszać się osoby, które oferują chęć wykonania jakiejś pracy/usługi z różnych obszarów – w zależności od własnych możliwości, umiejętności np.: praca z dziećmi, opieka, dom, ogród, gotowanie, pieczenie, szycie, sprzątanie, hobby, sport, rekreacja, komputery, Internet, korepetycje, nauka języków, konwersacje, pomoc prawnika, wspólne zakupy, wyjście do teatru, kina, wyprowadzanie psa, wymiana książek, oglądanie filmów, rozmowy, podwiezienie samochodem, spacer, wspólne wycieczki rowerowe, nordic walking i wiele innych. To tylko przykłady z banków czasu z innych miast w Polsce, to jakie będą oferty w

naszym banku czasu na osiedlu zależy od osób, które zgłoszą się do niego! Każdy uczestnik banku będzie posiadał osobistą kartę usług: wykonanych i otrzymanych. Walutą w banku jest godzina. Czas każdego z uczestników banku czasu jest wart tyle samo tzn. godzina usług prawnika jest równa godzinie sprzątania. Zarobione godziny można "wydać" na potrzebną w danej chwili pomoc, której udzieli ktoś należący do banku. Koordynator banku będzie notował pracę uczestników banku czasu: wykonaną i otrzymaną, po to aby każdy uczestnik miał możliwość zarówno pomagania jak i korzystania w potrzebie z pomocy.

Osoby zainteresowane wolontariatem osiedlowym i/lub Bankiem Czasu zapraszamy do kontaktu, dla osób zainteresowanych odbędą się spotkania edukacyjne.

Kontakt:

- Filia Nr 13 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Hieronima Łopacińskiego ul. Grażyny 13, Lublin
- wolontariat.os.mickiewicza@gmail.com
- bank.czasu.os.mickiewicza@gmail.com
- Tel.: 81 459-23-34, 81 525-08-85, 81 466-54-80
- Osiedlowe skrzynki kontaktowe w różnych miejscach na osiedlu im. Adama Mickiewicza w Lublinie:
 - ❖ sklep LSS Społem „Świtez” ul. Grażyny 14,
 - ❖ Przychodnia Wallenroda Med. ul. Wallenroda 15,

- ❖ Dom Kultury LSM ul. Wallenroda 4a,
- ❖ Administracja osiedla im. A. Mickiewicza ul. Wileńska 2,
- ❖ Filia nr 13 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. H. Łopacińskiego ul. Grażyny13

Zachęcamy mieszkańców do włączania się w osiedlowe sprawy, wydarzenia; wspólnie możemy wpływać na poprawę aktualnej sytuacji!

Czas na zmiany! Czas na aktywność! Dołącz do nas!

*Informacje przygotowała: **Justyna Flisek***
Filia Nr 3 Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Lublinie