

kompendium współpracy



WYMIANA DOŚWIADCZEŃ I DOBRZYCH
PRAKTYK ZGROMADZONYCH W RAMACH
PROJEKTU POD NAZWĄ POZ-NORD
W ZAKRESIE OGRANICZENIA
SPOŁECZNYCH NIERÓWNOŚCI
W ZDROWIU NA TERENIE
WOJEWÓDZTWA NORDLAND
ORAZ MIASTA POZNANIA

Małgorzata Maria Dvorakova
Kari Hege Mortensen
Małgorzata Cieślak
Sylvia Rogacka

spis treści

› str. 3

Wstęp

› str. 5

1. Wybrane projekty i programy wdrażane przez Samorząd Województwa Nordland celem wspierania i poprawy zdrowia mieszkańców, w tym w szczególności dzieci i młodzieży

› str. 8

2. Działania w zakresie implementowania i wdrażania „kryteriów dla zdrowych instytucji” ustanowionych przez Urząd Wojewódzki Nordland
2.1. Przedszkole Reipå – aktywność fizyczna w naturze
2.2. Szkoła Neverdal

› str. 12

3. Centrum Zdrowia Frisklivssentralen

› str. 15

4. Bratten Aktivitetspark

› str. 18

5. Wsparcie zdrowia psychicznego mieszkańców województwa Nordland, w tym w szczególności dzieci i młodzieży
5.1. Przedstawienie „Kryjówka” (Gjemsel)

› str. 20

6. Tusenhjemmet – Centrum Aktywności

› str. 23

7. Wybrane projekty i programy wdrażane przez Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miasta Poznania celem poprawy zdrowia mieszkańców

› str. 25

8. Fundacja na rzecz Akademii Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu – aktywność fizyczna dzieci oraz seniorów

› str. 28

9. Instytut Małego Dziecka im. Astrid Lindgren – działania na rzecz rozwoju małych dzieci

› str. 32

10. ZERO-PIĘĆ. Fundacja na rzecz zdrowia psychicznego małych dzieci

› str. 36

11. Terenowy Komitet Ochrony Praw Dziecka w Poznaniu – ochrona i wsparcie dzieci i rodziców

› str. 40

12. Szkoła promująca zdrowie – Szkoła Podstawowa nr 58 im. Jerzego Kukuczki

› str. 43

13. Dobre praktyki w obszarze żywienia dzieci
13.1. Przedszkole nr 36 im. Marii Kownackiej
13.2. Zespół Żłobków nr 2
13.3. Zespół Szkół Gastronomicznych

› str. 48

14. Działania wspierające seniorów – Centrum Inicjatyw Senioralnych

› str. 53

15. Centrum Inicjatyw Rodzinnych

› str. 56

16. Dobra Spółdzielnia Socjalna – działania skierowane do osób z niepełnosprawnościami

Niniejsze Kompendium Współpracy stanowi zwięźczone dzieło działań zrealizowanych w ramach projektu POZ-NORD w okresie od 1 marca do 30 października 2017 roku.

Projekt POZ-NORD dofinansowany był z Norweskiego Mechanizmu Finansowego na lata 2009-2014 oraz budżetu państwa w ramach Funduszu Współpracy Dwustronnej na poziomie Programu Operacyjnego PL13 Ograniczenie społecznych nierówności w zdrowiu, którego operatorem jest Ministerstwo Zdrowia.

Celem nadrzędnym projektu była poprawa zdrowia publicznego i ograniczenie społecznych nierówności w zdrowiu na obszarze miasta Poznania oraz okręgu Nordland w północnej Norwegii.

Celem głównym projektu było wzmocnienie stosunków dwustronnych z Norwegią poprzez wymianę doświadczeń i nawiązanie współpracy partnerskiej między miastem Poznań a okręgiem Nordland w obszarze ochrony i wzmocnienia zdrowia fizycznego oraz psychicznego dzieci i młodzieży, jak również polepszenia kompleksowych programów profilaktycznych skierowanych do dzieci i młodzieży na obszarze funkcjonalnym projektu, zarówno w Polsce, jak i Norwegii.

W ramach projektu podjęto działania mające na celu wzmacnianie współpracy wpływającej na zmniejszenie zachorowalności na choroby cywilizacyjne związane z nieprawidłowym stylem życia oraz zapobieganie rozwojowi chorób podłoża psychicznego.

Niniejsze opracowanie stanowi podsumowanie projektu, a także koncepcję dalszej współpracy. W opracowaniu przedstawione zostały najlepsze praktyki, doświadczenia i wiedza zdobyta podczas wizyt studyjnych. W ramach projektu odbyły się dwie wizyty studyjne: przedstawiciele władz oraz instytucji województwa Nordland przybyli do Poznania, natomiast delegacja z Poznania odbyła wizytę w województwie Nordland.

Opisy każdej z instytucji mogą stanowić swoisty przewodnik dla podmiotów chcących włączyć się we współpracę międzynarodową. Kompendium ma służyć ułatwieniu tworzenia sieci, wymiany, dzielenia się i przekazywania wiedzy, technologii, doświadczeń między podmiotami z Norwegii i Polski.

Wymiana doświadczeń, dzielenie się wiedzą zdobytą w praktyce, wspólne poszukiwanie rozwiązań w tej tematyce przynosi szybsze i bardziej innowacyjne efekty. Realizacja projektu stała się bazą do wypracowywania koncepcji dalszej, trwałej i bardziej zaawansowanej współpracy służącej rozwiązywaniu istotnych problemów zdrowotnych i społecznych.

Wyrażamy nadzieję, że Kompendium Współpracy stanowić będzie mini-przewodnik wskazujący na możliwości wspólnego działania instytucji, które zostały odwiedzone przez delegacje z krajów partnerskich, oraz że w dalszą współpracę Poznania i Nordland włączone zostaną kolejne lokalne podmioty świadczące specjalistyczne usługi i wsparcie dla dzieci i młodzieży. Obie strony będą brały czynny udział w dalszej wymianie doświadczeń, wzajemnym inspirowaniu i budowaniu wiedzy. Niniejsze kompendium ma służyć kontynuacji współpracy po realizacji projektu, a także umacnianiu współpracy partnerskiej.

1.

**Wybrane projekty
i programy wdrażane
przez Samorząd
Województwa Nordland
celem wspierania
i poprawy zdrowia
mieszkańców, w tym
w szczególności dzieci
i młodzieży**

Urząd Województwa Nordland
Fylkeshuset, N-8048 Bodø, Norwegia
tel: +47 756 550 000, e-mail: post@nfk.no
www.nfk.no

Ustawa o Zdrowiu Publicznym zobowiązuje władze lokalne do promowania zdrowia publicznego. Na poziomie regionu realizowane są określone usługi, odbywa się planowanie i zarządzanie w tym obszarze. Bezpośrednie działania w zakresie zdrowia publicznego realizowane są na poziomie gmin.

Sekcja Zdrowia Publicznego w województwie współpracuje z gminami i innymi partnerami w obszarach promujących zdrowie fizyczne i psychiczne, w tym: przebywanie na świeżym powietrzu, sport, wolontariat, zarządzanie zdrowiem publicznym.

Wybrane działania w obszarze zdrowia psychicznego

Duży nacisk w Nordland (jak i w całej Norwegii) kładzie się na profilaktykę samobójstw. Identyfikacja ryzyka samobójstwa jest trudnym zadaniem, stąd specjalnie opracowany plan działań, którego najistotniejszymi grupami docelowymi są dzieci i młodzież.

Cele planu to: dbałość o zdrowie psychiczne i opanowanie problemów psychicznych w populacji, w tym zapobieganie problemom psychicznym, zmniejszenie liczby samobójstw i samookaleczania w grupach ryzyka, wsparcie osób z otoczenia samobójcy.

Zalecenia dotyczące zdrowia psychicznego obowiązujące w Nordland (przygotowane głównie z myślą o dzieciach i młodzieży, propagowane w szkołach):

1. Bądź w kontakcie! Bądź otwarty w relacjach z przyjaciółmi i rodziną, rozmawiaj i słuchaj.
2. Próbuj nowych rzeczy! Wyjdź ze swojej strefy komfortu. Doskonalenie się daje poczucie własnej wartości.
3. Zwolnij! Pomyśl o własnych potrzebach i uczuciach.
4. Bądź aktywny! Aktywność sprawia, że jesteś szczęśliwy.
5. Daj więcej od siebie! Zrób coś miłego dla przyjaciela lub obcego. Pamiętaj, wystarczy uśmiech!

Tydzień zdrowia

Tydzień zdrowia polega na pokazaniu najlepszych praktyk i ofert promujących zdrowie w Nordland. Gminy i organizacje wolontariackie prezentują działania związane ze zdrowym sposobem życia. W 2016 roku w organizacji tygodnia zdrowia wzięło udział 30 spośród 44 gmin, dodatkowo w działania włączyły się szkoły, przedszkola, organizacje wolontaryjne.

Na tydzień zdrowia składają się:

- spotkania budujące poczucie jedności i zwiększające motywację do podejmowania aktywności, zdrowych wyborów odnośnie odżywiania i aktywności fizycznej,
- definiowanie zadań w obszarze zdrowia publicznego (w tym działania promujące zdrowie),
- prezentacje koordynatorów zdrowia i podkreślenie lokalnego zaangażowania na rzecz zdrowia publicznego,
- praca interdyscyplinarna,
- dzielenie się doświadczeniami i wymiana informacji,
- promocja działań województwa w tym obszarze,
- zabawa i edukacja,
- festyny, koncerty, wspólne wycieczki.

Aktywności podejmowane podczas tygodnia zdrowia zrealizowanego w 2016 roku to między innymi: spotkania z imigrantami, konkursy dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich, spacerzy prowadzone przez pracowników Urzędu Województwa Nordland.



2.

**Działania w zakresie
implementowania
i wdrażania „kryteriów
dla zdrowych instytucji”
ustanowionych przez
Urząd Wojewódzki
Nordland**

2.1. PRZEDSZKOLE REIPÅ – AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA W NATURZE

Przedszkole Reipå

Gmina Meløy, Lyngveien 18, 8146 Reipå

tel.: +47 75 71 04 70

www.meloy.kommune.no/reipa-barnehage

Przedszkole Reipå dysponuje 78 miejscami dla dzieci w wieku od urodzenia do 6 lat. Placówka skupia się na działaniach proekologicznych, dzieci przebywają dużo czasu na świeżym powietrzu, korzystają z obszarów sportowych i pobliskiego jeziora. Przedszkole jest mocno zakotwiczone w społeczności lokalnej, realizuje także program promocji zdrowia.

Rozwój promocji zdrowia w norweskich przedszkolach jest istotnym priorytetem polityki społecznej od 2004 roku. Zdrowie w najmłodszym wieku uważane jest za podstawę prawidłowego rozwoju i późniejszego funkcjonowania dziecka, stąd nacisk na wdrożenie w przedszkolach odpowiednich programów. Województwo Nordland, we współpracy z regionalnymi jednostkami społecznymi działającymi w obszarze zdrowia, opracowało szczegółowe regionalne kryteria dotyczące przedszkoli i szkół.

Podstawą dla ustalonych kryteriów jest Konwencja o Prawach Dziecka, ustawa o zdrowiu publicznym i obecne przepisy dotyczące przedszkoli. Działania skierowane na promocję zdrowia w przedszkolach przyczyniają się do lepszego funkcjonowania, samopoczucia, wzajemnego nastawienia podopiecznych i kadry. Zasady, jakimi kieruje się placówka, są następujące:

1. Promocja zdrowia wpisana jest w dokumenty strategiczne placówki: roczne plany, statut, dokumenty zarządcze i organizacyjne. Regularnie weryfikuje się realizację zadań z obszaru promocji zdrowia.
2. Przedszkola systematycznie promują zdrowie psychiczne i dbałość o stan środowiska psychospołecznego dzieci.
3. Wszystkie dzieci są aktywne fizycznie przez co najmniej 90 minut dziennie, duży nacisk położony jest na kontakt z naturą i rozbudzanie ciekawości świata. Niezależnie od warunków atmosferycznych dzieci spędzają czas na zewnątrz. Do planowania zabaw i aktywności na powietrzu wykorzystuje się naturalną przestrzeń: rośliny (np. drzewa), ukształtowanie terenu (pagórki, skały), warunki atmosferyczne (śnieg, deszcz).
4. W przedszkolach obowiązują krajowe wytyczne dotyczące żywności i posiłków. Dzieci edukowane są w kierunku nabywania zdrowych nawyków żywieniowych. Przygotowywana jest różnorodna, zdrowa dieta.

5. Przedszkola są miejscem wolnym od tytoniu i snusa¹.
6. W przedszkolach przestrzega się norm higienicznych, dzieci często myją ręce.
7. Dzieci dowiadują się, jak ważne jest spożywanie zdrowej żywności, bycie aktywnym fizycznie i zachowanie innych zdrowych nawyków. Dorośli są wzorem w edukacji dzieci.
8. Przedszkole współpracuje z opiekunami oraz, w razie potrzeby, wdraża interdyscyplinarne usługi. Zdrowie fizyczne i psychiczne dzieci jest przedmiotem spotkań z rodzicami.
9. Podkreśla się podmiotowość dzieci. Dzieci są angażowane i włączane w dyskusje na ich temat.
10. Przedszkola pracują systematycznie nad zapobieganiem wypadkom, tworząc środowisko bezpieczne i przyjazne najmłodszym.

2.2. SZKOŁA NEVERDAL

Szkoła Neverdal

Gmina Meløy, Fjellmyra 8, 8149 Neverdal

tel.: +47 75 71 03 60

www.meloy.kommune.no/no/Virksomheter1/Oppvekst/Skole/

Vare-skole/Neverdal-skole/

Szkoła podstawowa Neverdal leży 7 kilometrów na południe od centrum miasta Ørnes. Uczy się w niej ponad 100 uczniów pod opieką 25 nauczycieli i pracowników. Działaniom placówki przyświeca motto „Miejsce dla wszystkich – indywidualne podejście”. Szkoła kładzie nacisk na integrację społeczną, uwzględniającą różnorodność uczniów.

Podobnie jak w przedszkolach, w norweskich szkołach dużą uwagę przywiązuje się do działań w zakresie promocji zdrowia. We wskazanym obszarze działań obowiązuje krajowe i regionalne wytyczne, których celem jest usystematyzowanie prac promujących zdrowie w szkołach.

Promocja zdrowia w szkołach ma służyć m.in. wyposażeniu dzieci i młodzieży w kompetencje społeczne. Realizowane działania wykształcają u młodego człowieka umiejętność dbania o siebie i swoje życie, a jednocześnie wzmacniają chęć pomocy innym.

¹ Snus to popularna w Szwecji, Finlandii i w Norwegii używka, sporządzana na bazie tytoniu. Postacią przypominającą sprzedawaną w Polsce tabakę, jednak w odróżnieniu od niej zażywana jest doustnie przez umieszczenie jej za dolną lub górną wargą, skąd następuje wchłanianie nikotyny. Snus zawiera większe ilości nikotyny niż papierosy i może służyć jako bezdymna alternatywa (źródło: www.wikipedia.org).

Zasady przyświecające norweskim szkołom promującym zdrowie:

1. Promocja zdrowia wpisana jest w dokumenty strategiczne placówki: roczne plany, statut, dokumenty zarządcze i organizacyjne. Regularnie weryfikuje się realizację zadań z obszaru promocji zdrowia.
2. Szkoła pracuje systematycznie na rzecz promowania zdrowia psychicznego i kreowania dobrego środowiska psychospołecznego. Stawia się na indywidualne podejście, dbając o dobrobyt ucznia, jego bezpieczeństwo i integrację społeczną. Podejmowane są działania eliminujące prześladowania i przestępczość.
3. Wszyscy uczniowie podejmują aktywność fizyczną przez co najmniej 60 minut dziennie. Aktywności powinny być zróżnicowane, służąc lepszemu dotlenieniu i harmonijnemu rozwojowi ucznia.
4. Przestrzega się krajowych wytycznych dotyczących posiłków w szkołach. Uczniowie spożywają lunch przyniesiony z domu. Jeżeli w szkole działa stołówka lub sklep spożywczy, oferują one zdrową żywność oraz wodę.
5. Szkoła jest wolna od tytoniu i alkoholu. Obowiązuje zakaz palenia papierosów, tabaki lub stosowania innych używek podczas godzin szkolnych, dotyczy to wszystkich uczniów i pracowników.
6. Szkoła działa interdyscyplinarnie. Dostępność do usług prozdrowotnych powinna być zapewniona wszystkim uczniom.
7. Szkoła wdraża szeroką współpracę, angażując uczniów oraz ich opiekunów. W działania szkoły angażuje się Rada Uczniowska. Zdrowie fizyczne i psychiczne uczniów jest przedmiotem spotkań z rodzicami.
8. Szkoła kształci zdrowe nawyki. Uczniowie poznają krajowe zalecenia dietetyczne i zalecenia związane z aktywnością fizyczną.
9. Szkoła współpracuje z innymi organami, co służy zapewnieniu kompleksowej usługi związanej z edukacją społeczną i pro-zdrowotną.
10. Szkoła dba o bezpieczeństwo uczniów poprzez systematyczne działania w tym obszarze, wdraża działania mające na celu zapobieganie wypadkom. Realizowane są szkolenia w zakresie ruchu drogowego oraz bezpiecznego i odpowiedzialnego funkcjonowania uczniów w otaczającym ich świecie.

3.

Centrum Zdrowia Frisklivssentralen

Frisklivssentralen**Gamle Riksvei 18, 8008 Bodø**tel.: +47 755 54307, e-mail: carina.ottesen@bodo.kommune.nowww.frisklivssentralen.bodo.kommune.no**Cel**

Celem działania placówki jest zapobieganie rozwojowi chorób cywilizacyjnych (m.in.: cukrzyca typu 2, astmy, otyłości oraz chorób psychicznych), zachęcanie mieszkańców do codziennej aktywności fizycznej oraz poprawa i utrzymanie ich zdrowia. Do Centrum Zdrowia przyjmowane są w szczególności osoby z grup ryzyka, w tym borykające się z otyłością, cukrzycą typu 2 czy astmą. Na terenie Norwegii działa 245 tego typu ośrodków. Centra Zdrowia mają za pośrednictwem swoich programów powodować długotrwałe zmiany stylu życia obywateli Norwegii.

Beneficjenci

Osobami korzystającymi z usług Centrum Zdrowia są dorośli w wieku od 18 do 67 lat narażeni na ryzyko choroby lub osoby, u których wystąpiła choroba cywilizacyjna, skierowani przez pracowników służby zdrowia. Z pomocy mogą korzystać w szczególności osoby: z nadwagą lub otyłością, niepodejmujące żadnych aktywności fizycznych, borykające się z cukrzycą typu 2, chorobą sercowo-naczyniową, przewlekłą obturacyjną chorobą płuc, zmianami mięśniowymi i kostnymi, zaburzeniami żołądkowymi, uzależnione od tytoniu.

Przyjęcie do ośrodka stanowi pierwszy etap procesu zmiany, rozpoczyna się wywiadem motywującym, ma na celu rozpoznanie problemów danej osoby oraz jej potrzeb, następnie wspólnie ustala się odpowiedni program, który może zostać zmodyfikowany na poszczególnych etapach.

Działania i projekty

Frisklivs-recipe (recepta zdrowia):

- rozmowa o stanie zdrowia (konsultacja) co trzy miesiące; ostateczna po roku otrzymywanego wsparcia,
- udział w sesjach grupowych dwa razy w tygodniu: przez 3, 6 lub 9 miesięcy (trening wytrzymałościowy, wewnątrz i na zewnątrz),
- poradnictwo grupowe połączone z wymianą doświadczeń w ramach grupy,
- kursy: zdrowe jedzenie, zaprzestanie palenia, dobry sen,
- podejmowanie nowej aktywności fizycznej.

Friskliv Young (młode zdrowie):

- program skierowany do dzieci (od 2 do 4 klasy) z otyłością i ich rodziców,
- dla dzieci: aktywność fizyczna,
- dla rodziców: wieczory tematyczne,
- dla obojga: rozmowy o zdrowiu,
- zajęcia realizowane są po roku szkolnym (w okresie wakacyjnym),
- celem utrzymania rezultatów po programie: współpraca z pielęgniarką szkolną, dietetykiem, trenerem, lekarzem.

Lato Razem:

- działania dla osób niepełnosprawnych,
- 4 tygodnie (20 dni) różnych zajęć i wyjazdów,
- wiek uczestników: około 12-65 lat,
- 30 osób uczestniczących w zajęciach każdego dnia.

Dzień Żywienia dla pracowników zatrudnionych w domu opieki:

- współpraca pomiędzy osobami zatrudnionymi w kuchni, dietetykiem klinicznym ze szpitala i pracownikami zatrudnionymi w domu opieki,
- wypracowane rozwiązania przyjmowane są jako obowiązujące.

Tutoring:

- informacje o Frisklivssentralen i ich pracy – różne strategie informacyjne,
- nawiązywanie współpracy z partnerami,
- szerzenie informacji o odżywianiu, diecie, aktywności fizycznej, aktywności grupowej.

Kolejne działania planowane do wdrożenia przez ośrodek to: perspektywa rodziny/ dziecko i otyłość; współpraca z innymi podmiotami publicznymi/ prywatnymi/ wolontariackimi; zdrowie grup mniejszościowych; przyjaciel aktywności dla osób starszych z demencją.

4.

Bratten

Aktivitetspark

Bratten

8014 Bodø

tel.: +47 75 59 32 70, e-mail: postbratten@bodo.kommune.nowww.bratten.bodo.kommune.no**Cel**

Bratten Aktivitetspark to nowoczesny obiekt crossoverowy prowadzony przez gminę Bodø przy współpracy z Urzędem Wojewódzkim Nordland. Cele, jakie przyświecają funkcjonowaniu parku, to: wzmacnianie bezpieczeństwa na drogach, promowanie uczenia się, pobudzanie aktywności fizycznej, wychowywanie i umożliwianie zdobywania nowych doświadczeń.

Beneficjenci

Docelowi odbiorcy to wszystkie osoby, niezależnie od wieku, płci, pochodzenia etnicznego i zawodu. Szczególny nacisk kładzie się na samoorganizację działań, dlatego obiekt jest otwarty i dostępny 24 godziny na dobę przez cały rok.

Działania i projekty**Bezpieczeństwo drogowe**

Na terenie parku w Bratten funkcjonuje Mind Center – ośrodek ruchu drogowego. Ośrodek realizuje program służący zminimalizowaniu liczby wypadków drogowych, w tym w szczególności wypadków śmiertelnych. Jednym z podejmowanych tematów jest spożycie alkoholu przez kierowców. Program ten dedykowany jest uczniom szkół średnich. Przykładowy warsztat polega na trzykrotnej prezentacji krótkich filmików, w różnych pomieszczeniach, z zachowaniem odstępu czasowego (20 sekund) na przejście z danego pomieszczenia do kolejnego. Prezentację filmu podsumowuje dyskusja stanowiąca kluczowy element warsztatu. Jest to moment, w którym uczestnicy grupy warsztatowej często zaczynają opowiadać o swoich doświadczeniach, co zapoczątkowuje proces zmiany. Wprowadzenie programu poprzedzone było badaniami, w tym m.in. nad reakcjami ludzkiego mózgu na określone treści i obrazy (forma prezentacji filmików).

Uczenie się przez całe życie

Uczestnicy mają możliwość doświadczania różnych aktywności, takich jak: posługiwanie się zdalnie sterowanym samochodem, majsterkowanie, gotowanie na biwaku, jazda quadami, jazda na sankach, frisbee, golf i wędkowanie. Wdrażane są szkolenia motorowerowe oraz inne kursy, zgodnie z zapotrzebowaniem.

Inne aktywności realizowane przez ośrodek

- promowanie aktywności fizycznej (z wykorzystaniem ściany wspinaczkowej, kursu frisbee golf/ disc golf, parku równowagi, łyżwiarstwa, rolek, boiska do siatkówki itp.),
- Scene Bratten (scena na świeżym powietrzu, studio audio, sala multimedialna),
- pomieszczenia do wspólnego użytku (pole namiotowe, tereny zielone),
- działania prowadzone przez zewnętrzne kluby i instytucje (paintball, motorsport, paragliding).



5.

**Wsparcie zdrowia
psychicznego
mieszkańców
województwa Nordland,
w tym w szczególności
dzieci i młodzieży**

5.1. PRZEDSTAWIENIE „KRYJÓWKA” (GJEMSEL)

Wykonawcy:

Kristin Holand

e-mail: kristinholand@gmail.com

Anna Holand

e-mail: annaholand@gmail.com

Cel

Przedstawienie pokazywane jest w szkołach, gminach i domach kultury. Występują w nim dwie siostry Kristin i Anna Holand z wyspy Engeløy w Steigen, całość wspiera także swoją obecnością ksiądz Odd Einar. Sztuka porusza temat zdrowia psychicznego i radzenia sobie z trudnościami w życiu.

Beneficjenci

Młodzież.

Opis

Kristin, profesjonalna tancerka, oraz jej siostra Anna, architektka krajobrazu, przygotowały przedstawienie pod tytułem „Kryjówka”. Ponadto Anna jest inicjatorką festiwalu „Jesteś wystarczająco dobry” – wydarzenia kulturalnego z tematem zdrowia psychicznego w tle.

Treści podnoszone przez siostry dotyczą samopoczucia młodych i pokazania im, że nie muszą być najlepsi. Wielu ludzi realizuje własne ambicje, zapominając o chwilach potrzebnych na odpoczynek. Przedstawienie pokazuje, że każdy jest wystarczająco dobry, że wszyscy miewają trudniejsze okresy i warto o tym mówić oraz nie chować się z problemami do wewnętrznej kryjówki.

Problemy psychiczne często wymagają kompetentnego leczenia. Jednak sztuka i kultura mogą dotrzeć do ludzi w zupełnie inny sposób i przyczynić się do zwiększenia wiedzy i świadomości na temat zdrowia psychicznego.

6.

Tusenhemmet – Centrum Aktywności

Tusenhemmet**Prinsensgate 124-130, 8008 Bodø****tel.: +47 934 69990, e-mail: administrasjonen@tusenhemmet.no****www.tusenhemmet.com****Cel**

Dzięki zaangażowaniu i mobilizacji wielu osób w Bodø w 1994 roku powstało Centrum Aktywności Tusenhjemmet. Oprócz ośrodka aktywności i powierzchni wspólnych wybudowano 23 mieszkania, w których zamieszkali emeryci. Z biegiem czasu instytucja poszerzała swoją funkcjonalność – o salę kulturalną, pomieszczenia edukacyjne, biura i sale konferencyjne. Dom został również rozbudowany o kilka apartamentów. Gmina Bodø przyjęła plan działań w zakresie kultury, którego istotną częścią są działania na rzecz osób starszych.

Celem Centrum jest rozwijanie oferty kulturalnej przy włączeniu zagadnień związanych z integracją społeczną i międzypokoleniową. Instytucja, działająca jako przedsiębiorstwo społeczne, prowadzi działania na rzecz osób starszych, zapewniając im nie tylko mieszkania, ale co ważniejsze przestrzeń dla aktywności, integracji i działań kulturalnych.

Beneficjenci

Osoby w wieku starszym (emerytalnym).

Działania i projekty

W kompleksie Tusenhjemmet zatrudniona jest osoba odpowiadająca za sprawy administracyjne oraz harmonogram i koordynację działań. Poza tym seniorzy sami organizują swój czas i aktywności.

Ośrodek posiada sale przeznaczone i dostosowane do różnego typu działań, np. pomieszczenie wyposażone w maszyny do szycia czy pomieszczenie wyposażone w przyrządy do wykonywania przedmiotów w drewnie lub innych materiałach. Seniorzy spotykają się w małych grupach i realizują swoje hobby, np. szyją, malują itp. Przynoszą swoje materiały, jak również specjalistyczne narzędzia (takie, których nie zapewnia ośrodek). W budynku znajduje się także sala do ćwiczeń, gdzie osoby starsze ćwiczą z udziałem instruktora. Działanie realizowane jest w ramach programu zapobiegania rozwojowi chorób związanych ze starzeniem się. Seniorzy uczestniczą również w lekcjach tańca. Korzystają także z tak zwanego miejsca spotkań oraz kawiarni/ restauracji. Budynek posiada też salę, w której organizowane są przedsięwzięcia i inicjatywy artystyczne, np. przedstawienia, koncerty. Seniorzy

mają możliwość sprzedaży swoich wytworów w sklepie, który znajduje się na parterze budynku, dostępnym dla ogółu mieszkańców.

Do dyspozycji gości są również: salon fryzjerski i pedicure. W kompleksie działa centrum wolontariackie. Duża część mieszkańców gminy korzysta z oferty Centrum.



7.

**Wybrane projekty
i programy wdrażane
przez Wydział Zdrowia
i Spraw Społecznych
Urzędu Miasta Poznania
celem poprawy zdrowia
mieszkańców**

Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych, Urząd Miasta Poznania

ul. 3 Maja 46, 61-728 Poznań

tel.: 61 878 54 29, e-mail: wziss@um.poznan.pl

www.poznan.pl

Miasto Poznań realizuje programy polityki zdrowotnej, umożliwiając mieszkańcom korzystanie m.in. z działań edukacyjnych, profilaktycznych, w tym z bezpłatnych szczepień. We współpracy z innymi podmiotami Miasto organizuje wydarzenia o charakterze prozdrowotnym (m.in. „Biała Sobota”, festyn zdrowotny), mające na celu zainteresowanie mieszkańców zdrowym stylem życia i bezpłatnymi badaniami czy konsultacjami specjalistów. Organizowane są także konferencje tematyczne, naukowo-szkoleniowe dla personelu medycznego.

Miasto zachęca mieszkańców do aktywności fizycznej poprzez imprezy sportowo-rekreacyjne połączone z edukacją najmłodszych, w tym: maratony, mini-maratony, wspólne ćwiczenia, festyny promujące aktywność fizyczną, liczne wydarzenia (konferencje, seminaria) poświęcone zdrowemu odżywianiu, jak również zdrowiu psychicznemu mieszkańców.

Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych realizuje liczne działania mające na celu ochronę i wspieranie zdrowia mieszkańców, w tym profilaktyczne oraz promujące zdrowie. Miasto Poznań wspiera inicjatywy organizacji pozarządowych, udzielając dotacji na całościowe lub częściowe sfinansowanie proponowanych działań. Wybrane działania realizowane przez organizacje pozarządowe, zamieszczone w niniejszej publikacji, są dofinansowywane z budżetu Miasta Poznania.

8.

**Fundacja na rzecz
Akademii Wychowania
Fizycznego im. Eugeniusza
Piaseckiego w Poznaniu –
aktywność fizyczna dzieci
oraz seniorów**

Fundacja na rzecz Akademii Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu
ul. Królowej Jadwigi 27/39, 61-871 Poznań
tel./faks: + 48 61 835 50 50, e-mail: fundacja@awf.poznan.pl
www.fundacja.awf.poznan.pl

Cel

Fundacja na rzecz Akademii Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu powstała 29 października 1992 roku.

Cele działania Fundacji to m.in.:

- popieranie i rozwijanie nauki o kulturze fizycznej, turystyce i wychowaniu zdrowotnym, promowanie sportu dla wszystkich, w tym dla osób niepełnosprawnych, stymulowanie rozwoju młodych pracowników nauki oraz studentów, a także prawidłowego rozwoju sportowych karier studentów,
- rozwój bazy dydaktyczno-naukowej i sportowej akademii,
- działalność związana z ochroną i promocją zdrowia,
- działalność na rzecz osób niepełnosprawnych oraz dotkniętych wykluczeniem społecznym,
- inicjowanie i prowadzenie wydarzeń w obszarze nauki, edukacji, oświaty i wychowania.

Beneficjenci

Dzieci, młodzież (studenci), seniorzy.

Działania i projekty

Program „Trener Osiedlowy AWF” – realizowany jest od 2009 roku. Ideą przedsięwzięcia jest organizacja bezpłatnych zajęć sportowo-rekreacyjnych dla młodych ludzi, w oparciu o miejską bazę sportowo-rekreacyjną (głównie przyszkolne boiska ze sztuczną nawierzchnią oraz boiska typu „Orlik”). Zajęcia odbywają się w czasie wolnym od nauki, a zadaniem Trenerów Osiedlowych AWF jest pokazanie atrakcyjnej aktywności fizycznej bez ocen i sprawdzianów. W Poznaniu jest około 30 Trenerów Osiedlowych AWF.

Zajęcia dla dzieci zawierają bardzo szeroki wachlarz aktywności fizycznych od zespołowych gier sportowych, przez gry i zabawy rekreacyjno-integracyjne, po gry i zabawy ludowe. Celem jest, by każde dziecko mogło odnaleźć swoją drogę w zakresie aktywności ruchowej. Dzieci razem ze swoim trenerami, oprócz uczestniczenia

w zajęciach na boisku przyszkolnym (w okresie roku szkolnego – w godzinach popołudniowych, po lekcjach, a w okresie wakacyjnym – w godzinach południowych), wybierają się na miejskie kąpielisko, wycieczkę rowerową, na zajęcia zorganizowane (do parku linowego, centrum trampolin) czy też na zajęcia pokazowe z wybranych dyscyplin sportu. Misją jest wprowadzenie zmiany stylu życia, tj. odejście od smartfonów i komputerów oraz systematyczne podejmowanie aktywności fizycznej.

W ramach nagrody za najwyższą frekwencję, wzorowe zachowanie czy największą poprawę wyników, pod koniec wakacji wybrani przez trenera uczestnicy jadą na pięciodniowy obóz sportowo-rekreacyjny. W ciągu roku około 300 dzieci otrzymuje taką nagrodę. Raz do roku organizowana jest także impreza sportowa – Spartakiada, podczas której spotykają się i rywalizują wszystkie „boiska” biorące udział w programie.

Trener Senioralny – jest komponentem wprowadzonym dzięki dodatkowym funduszom z Poznańskiego Budżetu Obywatelskiego w 2015 roku. Od tego czasu program cieszy się niesłabnącym powodzeniem, dając możliwość codziennych darmowych zajęć dla osób po 55. roku życia. Zajęcia na siłowniach zewnętrznych, taneczno-gimnastyczne, zdrowy kręgosłup czy nordic walking – to tylko niektóre z propozycji przygotowanych dla seniorów.

W ciągu jednego tygodnia w zajęciach udział bierze blisko 100 grup ćwiczeniowych. Zajęcia są dostosowane do wieku i sprawności uczestników. Wśród realizowanych zajęć są m.in. takie jak: aqua-fitness, ball-shape, spinning (indoor cycling), zajęcia taneczno-gimnastyczne, nordic walking, zajęcia na siłowniach zewnętrznych, zdrowy kręgosłup, gimnastyka na matach, gimnastyka rehabilitacyjna osób starszych, zumba, aqua-aerobik czy brydż sportowy. Wszystkie zajęcia trwają od marca do grudnia każdego roku. Udział w nich jest bezpłatny.

9.

**Instytut Małego Dziecka
im. Astrid Lindgren –
działania na rzecz
rozwoju małych dzieci**

Instytut Małego Dziecka im. Astrid Lindgren
os. Wichrowe Wzgórze 119, 61-699 Poznań
tel./faks: + 48 61 847 45 76, e-mail: biuro@imd.org.pl
www.imd.org.pl

Cel

Instytut Małego Dziecka im. Astrid Lindgren jest organizacją pozarządową, która ponad 20 lat działa w obszarze wsparcia rozwoju i edukacji małego dziecka.

Działania Instytutu kierowane są do małych dzieci (od urodzenia do 7. roku życia) i ich najbliższego otoczenia (rodzinnego i edukacyjnego) oraz wszystkich uczestników przestrzeni społecznej, w której żyją małe dzieci.

Organizacja jako jedna z pierwszych w Polsce i pierwsza w Poznaniu zaczęła promować znaczenie wczesnego dzieciństwa i wczesnej dobrej jakości edukacji dla życia człowieka, jego sukcesów edukacyjnych, zawodowych i życiowych.

Zespół specjalistów działających w ramach stowarzyszenia łączy nowoczesną wiedzę oraz praktykę psychologiczną i pedagogiczną z doświadczeniem.

Misją Instytutu Małego Dziecka jest budowanie kultury małego dziecka jako integralnej części kultury społeczeństwa demokratycznego. Instytut zakłada, że zadaniem całego społeczeństwa jest dbanie o jakość życia małych dzieci i wspieranie ich rozwoju, dzieci powinny żyć w kulturze poszanowania ich praw i uwzględniania ich indywidualności.

Beneficjenci

Dzieci od urodzenia do 7 lat, rodzice i opiekunowie, nauczyciele, wychowawcy.

Działania i projekty

Klub bliskości i ciekawości „Lulanki” – są to regularne spotkania (cykl 13 spotkań) dla mam z dziećmi w wieku 5-6 miesięcy (pierwsze dziecko). Zajęcia mają na celu modelowanie dobrej relacji, rozwijanie bliskości, wspieranie więzi mama – dziecko. Dzieci mają możliwość wielozmysłowego doświadczania świata. Rytm i tempo zajęć dostosowane są do potrzeb i możliwości niemowlaków.

Grupy Zabawowe – to program obejmujący dzieci od urodzenia do 18. miesiąca życia. Ma na celu tworzenie bezpiecznych i inspirujących warunków rozwojowych dla najmłodszych dzieci oraz wspieranie ich rodziców lub opiekunów na starcie rodzicielstwa. Spotkania są dobrą okazją do budowania bliskiej relacji z dzieckiem oraz doświadczania wspólnych zabaw w gronie innych małych dzieci i ich rodziców lub opiekunów.

Dzieci rozwijają umiejętności emocjonalne, poznawcze i społeczne, które są ważne dla ich późniejszych doświadczeń edukacyjnych. Rodzice mają możliwość rozmów z innymi rodzicami i wymiany doświadczeń.

Klub Dwulatka – to program rozwojowy, w którym biorą udział dzieci w wieku od 1,5 roku do 3 lat oraz ich rodzice lub opiekunowie. Program zajęć odpowiada na potrzeby i zainteresowania dzieci oraz uwzględnia ich możliwości rozwojowe. W ramach zajęć w Klubie Dwulatka dzieci poznają swoich rówieśników oraz nowe osoby dorosłe, rozwijają umiejętności społeczne i emocjonalne, uczą się nawiązywania kontaktów, rozwijają samodzielność, budują potencjał intelektualny, rozwijają uwagę i ciekawość, ćwiczą mowę, a wszystko odbywa się poprzez zabawę, swobodę ruchu i eksperymentowania.

Klub Przedszkolaka – zajęcia w Klubie przeznaczone są dla dzieci w wieku od 2,5 do 5 lat, które z powodu trudnej sytuacji życiowej i finansowej swoich rodzin nie uczęszczają do przedszkola. Dzieci biorą udział w ciekawych zajęciach, eksperymentach i wyprawach badawczych. Zajęcia odbywają się w pobliżu miejsca zamieszkania dzieci, w udostępnionych przedszkolach w godzinach popołudniowych.

Instytut Małego Dziecka prowadzi również przedszkole według autorskiej koncepcji pracy z dziećmi, w ramach której szczególny nacisk kładzie się na: łagodny start przedszkolny, inspirującą i ciekawą edukację, uczącą przestrzeń, obserwację i dokumentowanie rozwoju dziecka oraz współpracę z rodzicami.

Konsultacje psychologiczne dla rodziców

Instytut zaprasza na konsultacje rodziców dzieci w wieku od urodzenia do 7. roku życia, a także osoby spodziewające się dziecka.

Konsultacje psychologiczne polecane są m.in. w sytuacjach, gdy rodzice:

- chcą uzyskać poradę i wsparcie, ponieważ mają wątpliwości co do prawidłowości przebiegu rozwoju dziecka,
- obserwują znaczące różnice w zachowaniu lub nabywaniu nowych umiejętności przez dziecko na tle rówieśników,
- chcą rozwinąć swoje kompetencje rodzicielskie m.in. w zakresie wyrażania emocji, stawiania granic oraz komunikacji z dzieckiem,
- przeżywają trudności w sytuacjach codziennych z dzieckiem,
- spodziewają się pierwszego lub kolejnego dziecka i potrzebują wsparcia w przygotowaniu siebie lub dziecka do zmiany,
- znaleźli się w trudnej sytuacji rodzinnej,
- chcą porozmawiać o tym, jak przygotować siebie i dziecko do startu żłobkowego lub przedszkolnego oraz jak wspierać dziecko w tym ważnym okresie.

Warsztaty rozwijające umiejętności wychowawcze i wspierające rodziców w ich rolach – rodzica, partnera, pracownika – Kawiarenka u Astrid

Celem warsztatów jest wzmocnienie pewności w roli rodzica i zwiększenie kompetencji rodzicielskich. Tematyka wynika z potrzeb rodziców, zwykle oscyluje wokół: rozwój emocji, adaptacja przedszkolna, stawianie granic, uczenie się małych dzieci, rozwój psychoseksualny dzieci.

Przykładowe tematy:

1. Wolno – nie wolno, tak czy nie?! Jak stawiać dzieciom granice.
2. O bliskości w codzienności, czyli jak budować więź z dzieckiem od urodzenia.
3. Od złości do radości. Jak wspierać rozwój emocji u małych dzieci.

Warsztaty są okazją do pogłębienia wiedzy na dany temat i płaszczyzną do wymiany doświadczeń. Warsztaty prowadzone są metodami aktywnymi.

Wspieranie środowiska edukacyjnego – program szkoleniowy przygotowany przez Ośrodek Szkoleniowy Instytutu Małego Dziecka zakłada ciągły rozwój jakości placówek opieki rozwojowej i edukacyjnych. Koncentruje się na tworzeniu dla pracowników placówki zarówno warunków do rozwoju wiedzy i umiejętności z zakresu pracy pedagogicznej z małymi dziećmi i ich rodzicami, jak i rozwoju umiejętności komunikacji i współpracy w zespole.

10.

ZERO-PIĘĆ.

**Fundacja na rzecz
zdrowia psychicznego
małych dzieci**

ZERO-PIĘĆ. Fundacja na rzecz zdrowia psychicznego małych dzieci

ul. Prusa 14/7, 61-819 Poznań

tel. + 48 696 026 046, + 48 664 497 582, + 48 794 035 621

e-mail: kontakt@fundacja05.pl

www.fundacja05.pl

Cel

Fundacja ZERO-PIĘĆ powstała na początku 2008 roku jako organizacja non-profit. Inspiracją do jej powołania było przekonanie założycielek Fundacji o potrzebie stałego kierowania uwagi ogółu społeczeństwa, a w szczególności szerokich kręgów profesjonalistów, na znaczenie najwcześniejszych doświadczeń małego człowieka dla jego aktualnego i dalszego rozwoju. Inspirację stanowiło także istniejące na terenie kraju zapotrzebowanie na rozwój wiedzy i usług w zakresie zdrowia psychicznego. Inspiracją były również: dr Stella Acquarone (psychoterapeutka rodziców i niemowląt; wczesne sygnały alarmowe) oraz Hanna Olechnowicz (pionierka w leczeniu poważnych zaburzeń u dzieci w latach 50. i 60. XX wieku).

Misją Fundacji jest:

- zapewnienie większej troski o zdrowie psychiczne małych dzieci i ich rodzin,
- poszerzenie wiedzy na temat znaczenia wczesnego rozwoju w ludzkim cyklu życia,
- określenie odpowiednich form pomocy mających na celu wspieranie zdrowego rozwoju i zapobieganie zakłóceniom.

Fundacja wspiera dzieci i ich opiekunów w budowaniu między nimi dobrych relacji, czyli takich, które umożliwiają dzieciom rozwój zgodny z ich naturalnym potencjałem, a rodzicom dają radość z uczestnictwa w tym procesie.

Beneficjenci

Dzieci do 8. roku życia i ich rodzice i opiekunowie, profesjonaliści pracujący z dziećmi

Działania i projekty

Konsultacje i terapia rodzin z małymi dziećmi (w wieku 1-5 lat / 6-8 lat) – podejmowane są najczęściej z powodu problemów takich jak: niepokój, trudne emocje i zachowania u małych dzieci (np.: gniew, niepokój związany z rozdzieleniem), sytuacje konfrontacji i konfliktów, rywalizacja pomiędzy rodzeństwem, zaburzenia w procesie adaptacji (rozwód rodziców, śmierć w rodzinie, pójście do przedszkola), trudności emocjonalne i zaburzenia zachowania u rodziców, zaburzenia emocjonalne z różnych powodów, zaburzenia rozwojowe (szczególnie zaburzenia ze spektrum autyzmu), wsparcie dla rodzin zastępczych i adopcyjnych.

Praca z rodzinami podatnymi na zagrożenia – ideą pracy jest propozycja wiedzy i promocja refleksji/ mentalizacji, zamiast podania gotowych rozwiązań konkretnych problemów, oraz pełna akceptacja problemów rodzicielskich. Fundacja oferuje krótkotrwałe lub długotrwałe terapie dostosowane do obserwowanych problemów w rodzinie, superwizje w zespole fundacji lub ze specjalistami w przedmiotowej dziedzinie. Praca odbywa się także w środowisku rodzinnym (wizyty w żłobkach, przedszkolach, współpraca z innymi specjalistami, np. asystentami rodziny, opiekunami dziecięcymi, pedagogami).

„Wsparcie niemowląt” – to warsztaty i konsultacje dla rodziców oczekujących na urodzenie dziecka. Rodzice oczekujący dziecka zostają objęci interdyscyplinarnym programem (obszar psychologiczny i fizjoterapeutyczny), uczestniczą w szkoleniu z pierwszej pomocy oraz warsztatach z konsultantem laktacyjnym i położną. Szczególne znaczenie w programie zajęć zostało przypisane psychologicznym aspektom opieki nad noworodkami i niemowlętami w pierwszym roku życia (nowa jakość – w przeciwieństwie do szkół rodzenia popularnych w Polsce). Przyszli rodzice mogą skorzystać z konsultacji indywidualnych: psychologicznych, fizjoterapeutycznych, laktacyjnych i z karmienia.

Konsultacje psychologiczne dla rodziców noworodków i niemowląt – konsultacje prowadzone są w centrum, dodatkowo także wizyty domowe

Wizyty domowe – realizowane są w ścisłej współpracy z położną, która wskazuje rodziny napotykające na problem. Powodem wizyt domowych realizowanych przez fundację są najczęściej: płacz/irytacja dziecka, spanie, karmienie, lęk separacyjny, zaburzenia nastroju, ale także: samotne macierzyństwo, matki nieakceptujące swoich dzieci, wcześniaki, dzieci pre-autystyczne.

Warsztaty dla rodziców małych dzieci (w wieku 1-5 lat – „Zamiast nagród i kar”) – obejmują przede wszystkim ćwiczenie i wspieranie kompetencji, jak również wymianę doświadczeń w zakresie: wspierania dzieci mających problemy emocjonalne, konstruktywnego rozwiązania konfliktów dzieci – rodzice, radzenia sobie z trudnymi emocjami i zachowaniami rodziców w relacjach z dziećmi. Główną ideą zajęć jest praca nad modelem pozytywnej komunikacji opartej na wzajemnym szacunku.

Klub Terapeutyczny dla małych dzieci „Pozytywka” – program wczesnej interwencji zainspirowany pracą Hanny Olechnowicz, którego celem jest zaspokajanie potrzeb niemowląt wykazujących znaczne trudności w przywiązaniu emocjonalnym, głównie dzieci z zaburzeniami autystycznymi. Fundacja oferuje małym dzieciom (w wieku 1,5-5 lat) z trudnościami społecznymi i emocjonalnymi oraz ich rodzicom miejsce, gdzie

mogą skorzystać nie tylko z uczestnictwa w warsztatach terapeutycznych i edukacyjnych, ale także przyjemnie spędzać razem czas.

W tym programie specjaliści oferują rodzicom i ich dzieciom dwie godziny warsztatów tygodniowo z różnymi zajęciami: wspólne (sesje grupowe podobne do zabawy, wzmacniające więź między dzieckiem a rodzicem) i indywidualne (sesje terapeutyczne i edukacyjne).

Grupa terapeutyczna „Zabawnik” – dwugodzinne spotkania (tygodniowo) zorganizowane dla grupy 5 dzieci (w wieku 3-6 lat) z uporządkowanym i niestrukturalnym czasem, podczas których oferowane są różne zajęcia rozwojowe oraz poszerzające zdolności do nawiązywania kontaktów z innymi dziećmi.

Spotkania mają na celu zapewnienie korekcyjnego środowiska grupowego dla dzieci, które doznały urazu (głównie nadużyć) lub dzieci były zaniedbywane przez rodzinę, poprzez stworzenie grupy odpowiadającej na potrzeby i trudności każdego dziecka (takie jak np. nadaktywność, trudności w regulacji emocji, wycofanie, niepokój związany z rozdzieleniem).

Spotkaniom grupowym towarzyszą indywidualne konsultacje dla rodziców, które pomagają im zrozumieć trudności ich dzieci i zwiększyć zdolność do udzielania wsparcia dzieciom.

Vademecum rodzica – program psychologicznego wsparcia rodziców małych dzieci w żłobkach i przedszkolach składający się z: indywidualnych spotkań dla rodziców, warsztatów dla rodziców, obserwowania interakcji w grupie. Głównym celem działania jest przyniesienie pomocy do rodzinnego otoczenia dziecka, a także dotarcie z pomocą do rodzin, które nie przychodzą po pomoc (nie zauważają potrzeb lub z innych powodów).

Fundacja prowadzi również szkolenia dla profesjonalistów, których celem jest doskonalenie się, podnoszenie poziomu wiedzy i zdobywanie większego doświadczenia.

11.

**Terenowy Komitet
Ochrony Praw Dziecka
w Poznaniu – ochrona
i wsparcie dzieci
i rodziców**

Terenowy Komitet Ochrony Praw Dziecka w Poznaniu

ul. Garbary 97/2 i 97/8, 61-757 Poznań

tel.: + 48 61 855 22 78 lub +48 509 913 992, e-mail: sekretariat@kopd.poznan.pl

www.kopd.poznan.pl

Cel

Terenowy Komitet Ochrony Praw Dziecka (TKOPD) w Poznaniu powstał 18 lipca 1984 roku. Jest to organizacja pozarządowa, nieprzynosząca zysków. Działalność Komitetu jest apolityczna i ma charakter służby społecznej, chroniącej dziecko przed krzywdą i naruszaniem jego podstawowych praw i interesów.

Zespół TKOPD w Poznaniu tworzy grono doświadczonych pedagogów, psychologów, mediatorów oraz prawników. Misją stowarzyszenia jest ochrona praw i interesów dziecka poprzez budowanie lokalnego systemu wsparcia dziecka i rodziny oraz przeciwdziałanie krzywdzeniu dzieci i jego skutkom.

Głównym celem TKOPD jest pomoc dziecku krzywdzonemu i jego rodzinie. Oferta adresowana jest do rodzin i w szerokim zakresie do dzieci – ofiar przemocy emocjonalnej, fizycznej i seksualnej oraz zaniedbań i niewłaściwej opieki.

Stowarzyszenie prowadzi poradnictwo psychologiczne, pedagogiczne oraz prawne dla dzieci, młodzieży oraz ich rodzin i opiekunów.

Beneficjenci

Dzieci, młodzież, rodzice, opiekunowie, specjaliści.

Działania i projekty

Zespół Informacyjno-Konsultacyjny – prowadzi dyżury, w ramach których udziela osobistych, telefonicznych i e-mailowych informacji, porad i konsultacji mieszkańcom Poznania: osobom uzależnionym, współuzależnionym, członkom ich rodzin, osobom doznającym przemocy w rodzinie, świadkom przemocy domowej, przedstawicielom placówek pomocowych oraz innym osobom zainteresowanym daną problematyką. Objęcie beneficjentów dalszymi działaniami wpisuje się w politykę pomocy systemowej z wykorzystaniem kontaktów interdyscyplinarnych, nawiązanych ze specjalistycznymi placówkami działającymi na terenie miasta.

Poradnictwo i terapia – Terenowy Komitet Ochrony Praw Dziecka ofertę kieruje do dzieci i rodzin, które znalazły się w sytuacji kryzysu, a w szczególności:

- rodzin doświadczających rozstania i dzieci zagrożonych przemocą emocjonalną,
- dzieci doświadczających przemocy fizycznej i zaniedbania,

- dzieci pozostających pod opieką jednego rodzica, zagrożonych zerwaniem więzi emocjonalnych z rodzicem niesprawującym bezpośredniej pieczy,
- dzieci wykorzystanych seksualnie.

Praca z dzieckiem lub rodziną rozpoczyna się od rozmów indywidualnych z obojgiem rodziców, diagnozy stanu emocjonalnego dziecka oraz wspólnych konsultacji z rodzicami. Następnie rodzinie oferuje się odpowiednią formę wsparcia (np. terapia, warsztaty, mediacje).

Program „Ochrona więzi” – zakłada realizację działań zmierzających do zachowania więzi emocjonalnej dziecka z obojgiem rodziców, zminimalizowania kosztów emocjonalnych ponoszonych przez dzieci, wyłączenia dziecka z konfliktu rodziców.

Wsparcie udzielane rodzicom zmierza do wypracowania optymalnego sposobu sprawowania dalszej opieki nad dzieckiem. Działania podejmowane w ramach programu zapobiegają zerwaniu więzi emocjonalnej dziecka z rodzicem, który nie sprawuje bezpośredniej pieczy, a w sytuacjach, w których doszło do jej osłabienia lub zerwania, podejmowana jest próba rekonstrukcji więzi. Działania rozpoczynają się od przeprowadzenia diagnozy układu rodzinnego oraz potrzeb emocjonalnych dziecka.

Praca z dzieckiem wykorzystanym seksualnie i jego rodziną – obejmuje: diagnozę, spotkania terapeutyczne z dzieckiem, rodzicami lub opiekunami, konsultacje dla rodziców i opiekunów oraz nauczycieli i wychowawców. Komitet dysponuje Certyfikowanym Po-kojem Przyjaznych Przesłuchań.

Mediacje rodzinne – są działaniami przeznaczonymi dla rodziców i opiekunów w sytuacji okołorozstaniowej. Prowadzone są także w czasie postępowań rozwodowych, w szczególności w sytuacjach: ustalania planu rodzicielskiego, kontaktów z dzieckiem, ustalania warunków rozstania. Komitet prowadzi działania w zakresie promocji mediacji szkolnych i rówieśniczych.

Porady i konsultacje prawne i obywatelskie:

- porady z zakresu prawa rodzinnego,
- porady i konsultacje z prawnikiem, z policjantem, z pracownikiem socjalnym.

Najczęściej poruszonymi kwestiami podczas porad są: zagadnienie władzy rodzicielskiej, kontakty z dziećmi, obowiązek alimentacyjny, porozumienia rodzicielskie, rozwody, uprowadzenia rodzicielskie, przestępstwa na szkodę małoletnich.

Porady i konsultacje dotyczą także transgranicznych spraw z zakresu prawa rodzinnego. TKOPD jest polskim oddziałem międzynarodowej organizacji pozarządowej International Social Service.

Serwis „International Social Service Polska” jest skierowany do osób, które uczestniczą w konfliktach rodzinnych i małżeńskich lub potencjalnie mogą zetknąć się z takimi problemami zawodowo: do rodziców, dzieci, pracowników socjalnych, psychologów, pedagogów, sędziów, adwokatów i radców prawnych. Rozwiązanie problemów związanych z rozwodem (m.in.: uregulowanie opieki nad dzieckiem, kontakty dziecka z rodzicem, który nie będzie się nim opiekował, alimenty) okazuje się bardziej skomplikowane, gdy rodzice przebywają za granicą, gdzie obowiązują inne przepisy prawa i należy uwzględnić wpływ odmiennych wzorców kulturowych oraz zachowań.

Grupy psychoedukacyjne – dla kobiet doświadczających przemocy oraz dla dzieci w wieku 9-11 lat pn. „Emocje”, dla młodzieży – Trening Zastępowania Agresji.

Szkolenia dla specjalistów – Komitet prowadzi szkolenia dla specjalistów pracujących z dziećmi i rodziną. Tematyka i zakres szkoleń są następujące:

- „Ochrona więzi emocjonalnych dziecka z obojgiem rodziców”,
- „Dziecko krzywdzone – profilaktyka, diagnoza i interwencja”,
- szkolenie na mediatorów rodzinnych,
- trener programu „Przyjaciele Zippiego” (międzynarodowy program promocji zdrowia psychicznego dla dzieci w wieku 5-7 lat, który kształtuje i rozwija umiejętności psychospołeczne u małych dzieci, uczy różnych sposobów radzenia sobie z trudnościami i wykorzystywania nabytych umiejętności w codziennym życiu oraz doskonali relacje dzieci z innymi ludźmi),
- szkolenia prawne,
- superwizje dla mediatorów i specjalistów,
- szkoła kompetencji wychowawczych dla nauczycieli „Mądre wychowanie”.

Szkolenia dla rodziców – spotkania psychoedukacyjne, szkolenia kompetencji wychowawczych dla rodziców i opiekunów: szkoła lub warsztat „Mądre wychowanie”, szkoła dla rodziców „Mama Tata na zawsze”, zajęcia dla rodziców nastolatków, wychowujących rodzeństwo – warsztat „Lepiej rozmawiać”

Szkolenia dla młodzieży – Terenowy Komitet Ochrony Praw Dziecka organizuje warsztaty dla dzieci i młodzieży w przedszkolach oraz szkołach. Do wyboru są zakresy tematyczne: prawa dziecka (spotkania edukacyjne), uzależnienia (warsztaty dla uczniów ostatnich klas szkół podstawowych i gimnazjum), „Pamiętajmy, o siebie dbajmy!” (warsztat profilaktyczny dla przedszkolaków w formie teatryku kukielkowego), „Jestem OK!” (warsztat umiejętności społecznych), ochrona przed przemocą (warsztaty dotyczące przemocy rówieśniczej).

12.

**Szkoła promująca
zdrowie – Szkoła
Podstawowa nr 58
im. Jerzego Kukuczki**

Szkoła Podstawowa nr 58 im. Jerzego Kukuczki
ul. Ławica 3, 60-186 Poznań
tel.: +48 61 868 18 61, e-mail: sp58@wp.pl
www.sp58poznan.edupage.org

W Polsce tworzenie programu „Szkoła promująca zdrowie” rozpoczęto w 1991 roku. Obecnie do wojewódzkich sieci szkół promujących zdrowie, poza szkołami, należą również inne placówki oświatowo-wychowawcze, w tym m.in. przedszkola.

Szkoła promująca zdrowie to szkoła, która we współpracy z rodzicami uczniów i społecznością lokalną:

- systematycznie i planowo tworzy środowisko społeczne i fizyczne sprzyjające zdrowiu i dobremu samopoczuciu społeczności szkolnej,
- wspiera rozwój kompetencji uczniów i pracowników w zakresie dbałości o zdrowie przez całe życie.

Szkoła Podstawowa nr 58 w Poznaniu do programu „Szkoła promująca zdrowie” przystąpiła w 2009 roku.

Na podstawie diagnozy ustalone zostały główne obszary do pracy, w ramach których podjęto działania:

1) Zmiana nawyków żywieniowych uczniów:

- „Jem zdrowe śniadanie” – pogadanki, przygotowywanie zdrowych posiłków,
- akcja: „Podziel się kanapką”,
- spożywanie wspólnie drugiego śniadania w klasie,
- spożywanie owoców i warzyw na drugie śniadanie na lekcjach,
- angażowanie dzieci do prowadzenia zeszytów: „Moje zwyczaje żywieniowe i aktywność”,
- stworzone przez uczniów: „Księga Zdrowych Śniadań”, „Księga Zdrowych Słodczy”, „Księga Potraw z Ziołami”,
- klasowe hodowle ziół zachęcające dzieci do urozmaicania i wzbogacania posiłków,
- zachęcanie do spożywania większej liczby owoców i warzyw poprzez organizowanie dni z wybranym owocem lub warzywem,
- propagowanie picia wody,
- prelekcje na temat zatruc pokarmowych, pasożytów itp.,
- zaaranżowanie „zielonej sali lekcyjnej” w szkolnym ogrodzie, sadzenie roślin;

2) Zachęcanie do aktywnego trybu życia:

- zagospodarowanie przerw międzylekcyjnych – taneczne przerwy,
- ćwiczenia śródlekcyjne,

- poprawa własnej sylwetki i postawy w ławce – spotkania z pielęgniarką,
- aktywne sposoby spędzania czasu podczas przerwy szkolnej oraz wykorzystanie poznanych metod po szkole – podwórkowe zabawy: skakanie w gumę, skakanie przez linę, kręcenie hula-hop; uczniowie stworzyli „Księgę Zabaw”,
- sporty zimowe: sanki, gry i zabawy na śniegu,
- cotygodniowe zajęcia na stoku na Malcie – narciarstwo i snowboarding,
- organizowanie imprez sportowych,
- zajęcia sportowe po południu: Szkolny Klub Sportowy, trener osiedlowy – piłka nożna, tańce „Hajdasz”, judo, karate;

3) Włączenie w szerszym zakresie rodziców w działania szkoły:

- czynny udział uczniów wraz z rodzicami w akcjach o charakterze prozdrowotnym, np. sobotnie rodzinne bieganie, zdrowe kibicowanie,
- udział rodziców w wydarzeniach i akcjach szkolnych,
- spotkania i prelekcje dotyczące zdrowia fizycznego i psychicznego.



13.

**Dobre praktyki
w obszarze
żywienia dzieci**

13.1. PRZEDSZKOLE NR 36 IM. MARII KOWNACKIEJ

Przedszkole nr 36 im. Marii Kownackiej
ul. Perzycka 30 B, 60-182 Poznań
tel./faks: +48 61 86 81 601, +48 61 66 10 006
www.przedszkole36.poznan.pl

Przedszkole nr 36 przystąpiło do programu „Szkoła promująca zdrowie”. Szczególny nacisk kładzie na wszechstronny rozwój dziecka, dbałość o zdrowie dzieci w szczególności poprzez aktywność fizyczną oraz właściwe żywienie. Dzieci wdrażane są do samodzielności w zakresie dbania o zdrowie własne i innych. Dużą rolę w powodzeniu realizacji programu odgrywają rodzice.

Jednym z ważnych obszarów działania przedszkola w zakresie promowania zdrowia jest żywienie.

Działania związane z wprowadzaniem naturalnej diety w przedszkolu rozpoczęły się we wrześniu 2012 roku.

Inspiracją była konferencja „Zdrowy przedszkolak” zorganizowana w Poznaniu w lutym 2012 roku przez Fundację „Instytut Medycyny Integracyjnej”, podczas której zaprezentowano założenia kampanii na rzecz naturalnej diety przedszkolaków.

Początki wprowadzania idei polegały na konieczności przekonania do niej zarówno pracowników przedszkola, przede wszystkim tych, którzy zajmują się bezpośrednio planowaniem jadłospisów i zaopatrzeniem oraz produkcją i przygotowywaniem posiłków dla dzieci, jak i nauczycieli, rodziców oraz bezpośrednich odbiorców potraw, czyli dzieci, które w większości mają już wyrobione przyzwyczajenia smakowe, nie zawsze właściwe.

W stosowanej diecie naturalnej wiele potraw śniadaniowych i obiadowych zawiera kasze, w tym m.in. kaszę jaglaną oraz ryż naturalny. Duże znaczenie mają rośliny strączkowe, bogate w białko roślinne, tj. groch czy fasola, ciecierzycy czy soczewica. Na bazie roślin strączkowych i warzyw przygotowywane są np. pasty śniadaniowe.

Dobór potraw i przypraw uzależniony jest od pór roku, i tak w okresach zimnych przygotowywane są częściej potrawy rozgrzewające np. zupy czy napoje z dodatkiem cynamonu, kardamonu, miodu czy imbiru, a w okresach ciepłych potrawy ochładzające organizm.

Dzieci mają do dyspozycji wodę, piją dużo herbat ziołowych i owocowych oraz naturalne soki.

Potrzebny i pożądanym przez dzieci smak słodki uzupełniany jest poprzez podanie owoców świeżych i suszonych. Jako dodatek do dań podstawowych bądź na przekąskę dzieci spożywają świeże i sezonowe warzywa, m.in.: marchew, kalarepę czy rzodkiewkę. Dzieci częstowane są też pestkami dyni, słonecznika czy orzechami i migdałami. Dzieci jedzą kisiele z owoców, koktajle owocowe na bazie napojów mlecznych takich jak: maślanka, jogurt czy kefir, desery ryżowe, budynie z kasz czy musy owocowe.

Zarówno pracownicy, jak i rodzice oraz dzieci uczestniczą w organizowanych na terenie przedszkola seminariach, szkoleniach i warsztatach kulinarnych, gdzie teoretycznie i praktycznie uczą się, jak przygotować zdrowe posiłki, kupować artykuły spożywcze, czytać etykiety, przyrządzać i gotować mniej znane produkty.

Rodzice wykazują duże zaangażowanie w zakresie kontynuowania zdrowej diety poza przedszkolem.

13.2. ZESPÓŁ ŻŁOBKÓW NR 2

Zespół Żłobków nr 2 w Poznaniu

ul. Szamarzewskiego 5/9, 60-514 Poznań

tel. +48 61 847 37 00, faks +48 61 843 78 10, kom. +48 537 900 216

e-mail: zlobek24@wp.pl, www.kalinka.poznan.pl

Głównym celem działania żłobka jest zapewnienie opieki dzieciom w wieku od 20. tygodnia do 3. roku życia. Działania kadry żłobka koncentrują się przede wszystkim na zapewnieniu wszechstronnego rozwoju przebywającym w nim dzieciom. Jednym z ważnych obszarów dbałości o rozwój i zdrowie dzieci jest właściwe żywienie.

Jadłospis w Zespole Żłobków nr 2 oparty jest na najnowszych normach i zaleceniach Instytutu Żywności i Żywienia. Powołany zespół prowadzi okresową samokontrolę procesu żywieniowego w placówkach z wykorzystaniem specjalnego programu „Stołówka”. Żłobek zapewnia diety eliminacyjne zgodnie z zaleceniami lekarza pediatry. W żłobku odbywają się warsztaty dla dzieci oraz rodziców promujące dobre nawyki żywieniowe. Przy komponowaniu jadłospisów istotne znaczenie ma sezonowość produktów. Dzieci otrzymują przynajmniej dwie porcje surowych warzyw i owoców dziennie.

Modyfikacje poczynione w sposobie przygotowywania posiłków w żłobku po udziale w programie: „Zdrowo jemy, zdrowo rośniemy”:

- cukier pochodzi wyłącznie z suszonych i świeżych owoców oraz miodu,
- zdrowe wypieki wykonywane we własnym zakresie,

- stosowanie soli o obniżonej zawartości sodu, zwiększenie użycia ziół świeżych i suszonych,
- wprowadzenie past kanapkowych wykonywanych we własnym zakresie, zwiększenie podaży warzyw,
- prawidłowa podaż kwasów omega 3 – stosowanie olejów z pestek winogron i oleju lnianego na surowo,
- potrawy są gotowane lub pieczone,
- zwiększenie użycia produktów takich jak: komosa, amarantus, jagody goji, nasiona chia.

Powołany w żłobku zespół prowadzi wewnętrzną kontrolę jadłospisów, sprawdza menu pod kątem jakościowym i ilościowym. Kontrola wewnętrzna polega również na zestawianiu wartości odżywczych jadłospisu i obliczaniu procentu realizacji normy na wybrane składniki odżywcze.

Kadra zarządzająca oraz zespół żłobka dużą wagę przywiązuje do edukacji żywieniowej. Edukacją objęte są zarówno dzieci, jak i ich rodzice. Do rodziców cyklicznie dystrybuowane są materiały informacyjne o tematyce żywieniowej. Dzieci uczestniczą w warsztatach kulinarno-przygodowych. Celem zajęć jest przełamanie niechęci do warzyw poprzez wykorzystanie jarzyn do zabawy. Pracownicy żłobka prowadzą warsztaty kulinarne dla rodziców. Celem zajęć jest uświadomienie rodzicom, że gotowanie to okazja do wspólnej zabawy.

Rodzicom dzieci z alergiami i nietolerancjami pokarmowymi udzielane są indywidualne konsultacje, podczas których ustalane jest także alternatywne menu z wykluczeniem produktów nietolerowanych. Okresowo żłobek przeprowadza ankiety mające na celu sprawdzenie stopnia zadowolenia rodziców ze sposobu żywienia dzieci.

13.3. ZESPÓŁ SZKÓŁ GASTRONOMICZNYCH

Zespół Szkół Gastronomicznych

ul. Podkomorska 49, 60-326 Poznań

tel.: +48 61 867 40 41, faks: +48 61 867 23 08, e-mail: zsgpoznan@wp.pl

www.gastronomik.oswiata.org.pl

Zespół Szkół Gastronomicznych prowadzi warsztaty pt. „Żywienie dzieci w wieku przedszkolnym w jednostkach systemu oświaty według Rozporządzenia Ministra Zdrowia”.

W warsztatach uczestniczą m.in. pracownicy poznańskich przedszkoli, osoby odpowiedzialne bezpośrednio za planowanie i przygotowywanie posiłków. Uczestnicy poznają zasady właściwego żywienia dzieci w określonym wieku, ze szczególnym zwróceniem uwagi na dobór odpowiednich surowców o wysokiej jakości. Dodatkowo poznają podstawowe alergeny oraz surowce zastępcze w planowaniu diet eliminacyjnych tzn. diet bezjajecznych, bezmlecznych, bezglutenowych, z których to uczestnicy warsztatów przygotowują wartościowe, zdrowe i smaczne potrawy, np. takie jak: chleb z kaszy gryczanej z pastą z sardynek i amarantusa ekspandowanego, batony musli, brownie migdałowo-gryczane, tarta orkiszowa z kurkumą i gruszkami, pudding czekoladowy na bazie karobu z tapioki z mussem z malin, kotlety buraczano-jaglano. Uczestnicy poszerzają swą wiedzę oraz doświadczenia praktyczne w zakresie przygotowywania posiłków, które są zdrowe, tym samym umożliwiają zapewnienie właściwego rozwoju dzieciom, ale również dowiadują się, jak przygotować posiłki i z jakich produktów korzystać, by dania były smaczne i kolorowe, a dzięki temu chętnie spożywane przez dzieci.



14.

**Działania wspierające
seniorów – Centrum
Inicjatyw Senioralnych**

Centrum Inicjatyw Senioralnych

ul. Mielżyńskiego 24, 61-725 Poznań

tel./faks: +48 61 8472111, tel.: +48 61 8423509, e-mail: centrum@centrumis.pl

www.centrumis.pl, www.facebook.com/Centrumis

Cel

Centrum Inicjatyw Senioralnych jest miejską jednostką organizacyjną, powołaną uchwałą Rady Miasta Poznania z inicjatywy Miejskiej Rady Seniorów. Centrum Inicjatyw Senioralnych zostało utworzone w 2010 roku. Była to jedna z pierwszych tego typu jednostek w Polsce.

Centrum ma na celu poprawę jakości życia osób starszych, w tym aktywizowanie ich w życiu społecznym, zwłaszcza w obszarach edukacji, zdrowia, kultury i sztuki.

Osoby starsze stanowią 22 procent ludności Poznania, grupa ta liczy ponad 140 000 osób, natomiast szacuje się, że w 2050 roku liczba osób starszych w Poznaniu wzrośnie do ponad 172 000 (co stanowi prawie 43 procent mieszkańców miasta).

Centrum wychodzi naprzeciw osobom w wieku 60+, by czerpać z ich działań inspirację, korzystać z wiedzy i doświadczenia. Centrum pomaga seniorom w podnoszeniu jakości życia oraz prowadzi działania aktywizujące w taki sposób, by zachęcić osoby starsze do twórczego i satysfakcjonującego uczestnictwa w życiu miasta.

Prowadzi działania mające na celu wyeliminowanie stereotypów dotyczących starości. Celem działań Centrum jest podnoszenie świadomości społecznej na temat starości, na przykład – że dobrą i twórczą starość można i trzeba zaplanować.

Beneficjenci

Seniorzy.

Działania i projekty

Punkt informacji 60+ „Co? Gdzie? Kiedy?” – jest miejscem, w którym seniorzy mogą uzyskać informacje o ciekawych wydarzeniach i możliwościach aktywności, w tym także o kursach i szkoleniach dla osób w wieku 60+. Centrum działa we współpracy z lokalnymi organizacjami, przekazując im informacje o potrzebach starszych mieszkańców miasta. Punkt informacyjny działa od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.00 do 16.00. Informacje można uzyskać także telefonicznie. Centrum nieustannie poszukuje skutecznych narzędzi, by docierać do jak największej liczby osób starszych. Seniorzy stanowią nadal najliczniejszą grupę wykluczoną cyfrowo.

Centrum dociera do seniorów poprzez media tradycyjne: telewizję, prasę, radio, jak również współpracując z lokalnym środowiskiem: w tym klubami, uniwersytetami trzeciego wieku. Działania informacyjne prowadzone są poprzez stronę internetową, newsletter, Facebook, ale także ulotki, broszury. W 2017 roku Centrum opublikowało „Przewodnik Seniora”, którego celem jest wymiana doświadczeń i informacji między seniorami i środowiskiem.

Tytka Seniora – to kwadratowa koperta o wymiarach 22 x 22 centymetry, zaprojektowana tak, by cieszyła oko, a zarazem stanowiła poręczne i interesujące dla seniorów źródło informacji. Co miesiąc zostaje umieszczony w niej pakiet ulotek, zaproszeń, ciekawych informacji. Seniorzy znajdują w Tytce zarówno programy wycieczek, wykładów, warsztatów, jak i wieści o promocjach i nowych inicjatywach, do udziału w których są zapraszani.

Targi VIVA SENIORZY! – są dwudniowym wydarzeniem, które daje możliwość spotkania z lokalnymi instytucjami i organizacjami zapewniającymi aktywne programy dla osób starszych i realizującymi ideę uczenia się przez całe życie. Jest to również miejsce spotkań z potencjalnymi partnerami w inicjowaniu działań na rzecz seniorów.

Senioralni. Poznań – przez cały październik, korzystając z potencjału organizacji pozarządowych i instytucji publicznych, Centrum koordynuje bezpłatne wykłady na uniwersytetach w Poznaniu oraz warsztaty o różnorodnej tematyce dla osób starszych. Celem działania jest pokazanie, że ludzie w wieku senioralnym mogą poprawić swoją wiedzę, rozwinąć pasje lub nauczyć się rzeczy, których nie mogli nauczyć się wcześniej.

Miejsce przyjazne seniorom – głównym celem akcji jest promowanie miejsc na terenie Poznania takich jak: kawiarnie, sklepy, instytucje kulturalne, instytucje użyteczności publicznej, odpowiadających potrzebom starszych mieszkańców poprzez oferowanie atrakcyjnych produktów i usług, stosowanie zniżek czy dostosowanie obiektów do potrzeb osób starszych. Centrum poświęca, że miejsca rzeczywiście są przyjazne seniorom poprzez powołaną w tym celu komisję.

Pudełko Życia – ma na celu usprawnienie niesienia pomocy w stanach zagrożenia zdrowia i życia. Informacje zawarte w pudełku zostaną wykorzystane przez służby ratunkowe w sytuacji konieczności przeprowadzenia sprawnej akcji ratunkowej. W pudełku w pierwszej kolejności seniorzy znajdują informacje, o tym jak należy je przygotować, by spełniało swą funkcję. Pudełko zawiera dwustronną Kartę Informacyjną. Karta składa się z dwóch części, które należy wypełnić drukowanymi literami. Część medyczną, dotyczącą przebytych chorób, operacji, zażywanych leków i alergii wypełnia lekarz rodzinny. W drugiej części Karty Informacyjnej znajduje się

miejsce na wpisanie danych osób, które należy powiadomić, w tym także informacji dotyczących przekazania kluczy do mieszkania, zaopiekowania się zwierzęciem itp.

„We love eating” (2014-2015) – to pilotażowy projekt realizowany przez siedem miast europejskich: Granollers (Hiszpania), Roncq (Francja), Kluż-Napoka (Rumunia), Deventer (Holandia), Bradford (Wielka Brytania), Bańska Bystrzyca (Słowacja), Poznań (Polska).

Głównym celem projektu była promocja idei zdrowego odżywiania oraz aktywności fizycznej między pokoleniami.

Grupę docelową stanowiły:

- dzieci i młodzież do 17. roku życia oraz ich rodzice,
- kobiety w ciąży i karmiące piersią dzieci do 6. miesiąca życia,
- seniorzy (osoby po 60. roku życia).

W ramach projektu zostały zrealizowane następujące działania: wykłady, prelekcje, warsztaty, konsultacje indywidualne, lekcje, badania i pomiary, pokazy, zajęcia rekreacyjne, degustacje, lokalne festyny, dystrybucja ulotek informacyjnych i materiałów utrwalających zdobytą wiedzę. Działania miały na celu zwiększenie świadomości na temat problemów związanych z nieodpowiednią dietą, nadwagą i otyłością oraz promowanie zdrowej diety przez okres całego życia: od lat najmłodszych do wieku senioralnego.

Senior w Formie – Centrum w każdym miesiącu promuje akcje zachęcające seniorów do aktywności fizycznej, jak również trenerów do tworzenia ofert z uwzględnieniem potrzeb osób starszych. W każdym miesiącu przedstawiane są różne formy aktywności fizycznej dedykowane osobom starszym, w tym m.in.: joga przy fontannie, spacer po Poznaniu z grupą przewodników, zumba z aquanetem.

Spartakiada Seniorów – wydarzenie realizowane jest corocznie przez Poznańskie Ośrodki Sportu i Rekreacji, trwa trzy dni. Seniorzy rywalizują w sześciu dyscyplinach: lekkoatletyka, pływanie, kręgle, tenis stołowy, szachy i warcaby.

Trener senioralny – to program miejski zapewniający zajęcia sportowe dla seniorów (osób po 55. roku życia), w tym m.in.: aerobic, aqua fitness, zajęcia gimnastyczne, tańiec, zumba, nordic walking, zdrowy kręgosłup. Udział w zajęciach jest nieodpłatny. Zajęcia realizowane są w oparciu o miejską bazę sportowo-rekreacyjną. Realizatorem programu jest Fundacja Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu.

Wolontariat 60+ – osoby zainteresowane wolontariatem 60+ oraz wolontariatem międzypokoleniowym mogą włączyć się w szereg różnych działań koordynowanych przez Centrum, działa m.in.: wolontariat informacyjny, kompetencyjny, artystyczny, akcyjny, jak i w zakresie poradnictwa.

Spotkania z historią dla osób z demencją przebywających w domu pomocy społecznej – działania są prowadzone w celu wspomagania procesów poznawczych osób starszych, polegają na zapewnieniu im aktywnego uczestnictwa w historii poprzez wykorzystanie wspomnień, doświadczeń i zaangażowania emocjonalnego.

Centrum realizuje działania zapewniające wsparcie zdrowia psychicznego seniorów, jak również mające na celu poszerzanie świadomości dbania o zdrowie psychiczne. Są to działania m.in. takie jak: usługi pomocy psychologicznej i prawnej, grupa wsparcia dla osób starszych prowadzona przez specjalistów-ochotników, warsztaty rozwoju osobistego, promocja spotkań, warsztatów i wykładów związanych ze zdrowiem psychicznym i aktywnością intelektualną.



15.

Centrum Inicjatyw Rodzinnych

Poznańskie Centrum Świadczeń

Centrum Inicjatyw Rodzinnych

ul. Franciszka Ratajczaka 44, 61-728 Poznań

tel.: +48 61 878 15 59, +48 61 878 15 58, e-mail: cir@pcs-poznan.pl

www.pcs-poznan.pl/index.php/pl/centrum-inicjatyw-rodzinnych

Cel

27 września 2016 roku Rada Miasta Poznania podjęła uchwałę w sprawie nadania statutu Poznańskiego Centrum Świadczeń. W dokumencie tym dodano zapis dotyczący utworzenia i funkcjonowania Centrum Inicjatyw Rodzinnych.

Zadaniem Centrum jest w szczególności promowanie rodziny oraz wspieranie jej rozwoju. Szczególną rolą Centrum jest budowanie przestrzeni do dialogu oraz integracji lokalnych społeczności. Centrum stanowi ważny ośrodek doradczy i informacyjny na mapie Poznania, pełni rolę eksperta w zakresie wiedzy o rodzinie i dla rodziny oraz wykonuje i wspiera realizację zadań wynikających z przyjętej przez Miasto Poznań strategii oraz programów z zakresu polityki prorodzinnej. Centrum Inicjatyw Rodzinnych zostało uruchomione 19 grudnia 2016 roku.

Centrum Inicjatyw Rodzinnych funkcjonuje w formie dwuletniego pilotażu, jest pierwszą taką instytucją w Polsce, podobne funkcjonują np. w Hanowerze, Ostrawie.

Beneficjenci

Rodziny.

Działania i projekty

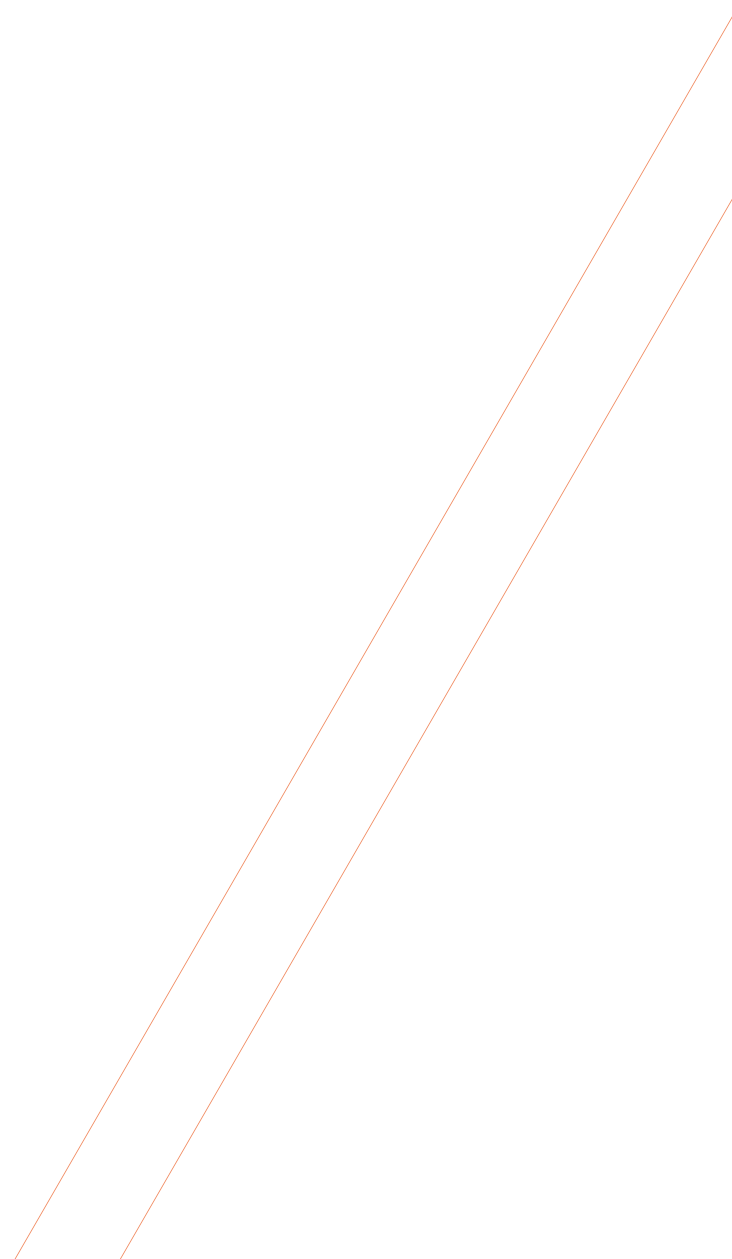
Niektóre wydarzenia organizowane przez Centrum:

Kampania „Ciśnienie na Życie” – w Centrum Inicjatyw Rodzinnych odbywają się bezpłatne badania określające ciśnienie krwi i wiek serca. Dodatkowo w trakcie trwania akcji można bezpłatnie zmierzyć poziom glukozy we krwi, dokonać analizy składu ciała czy skorzystać z porad dietetyka.

„POLSKI BABSKI, czyli niebanalna ulga kulturalna” – akcja realizowana wraz z Teatrem Polskim w Poznaniu. W ramach akcji organizowane są wydarzenia takie jak:

- „Bezpieczna w mieście” – wykłady dotyczące zachowania kobiety w sytuacji zagrożenia,
- „Zdrowa dieta dla kobiet w każdym wieku” – warsztaty,
- „Waga profilaktyki – rak piersi” – spotkania z amazonkami.

„Poznaj Poznań, tej!” – Centrum wspiera inicjatywy oddolne, m.in. takie jak projekt dwóch uczennic z V Liceum w Poznaniu. Uczennice chciały zwiększyć wiedzę młodzieży na temat Miasta Poznania i zorganizowały cykl wykładów, warsztatów i debat.



16.

**Dobra Spółdzielnia
Socjalna – działania
skierowane do osób
z niepełnosprawnościami**

Dobra Spółdzielnia Socjalna

ul. Pogodna 49/4, 60-131 Poznań

tel. +48 600 024 699 lub +48 791 396 940, e-mail: dobra@dobra.com.pl

www.dobra.com.pl, facebook.com/DobraSpoldzielniaSocjalna

Cel

Dobra Spółdzielnia Socjalna powstała w 2015 roku i jest pierwszym w Poznaniu przedsiębiorstwem ekonomii społecznej zatrudniającym i wspierającym osoby z niepełnosprawnością intelektualną.

W 2014 roku idea założenia Dobrej Spółdzielni zbiegła się z projektem Stowarzyszenia na rzecz Spółdzielni Socjalnych – „Innowacje dla WTZ-ów”. Stowarzyszenie zaproponowało model rehabilitacji zawodowej i przekształcania warsztatów w spółdzielnie socjalne.

W 2015 roku powstała „Dobra Kawiarnia” w Poznaniu, w której jako kelnerzy pracują osoby z niepełnosprawnościami. Społeczne poparcie idei pomocy osobom z niepełnosprawnościami wygenerowało dodatkową energię do poszerzania obszaru działania. Tak powstała restauracja „Dobra i Wino”.

Osoby z niepełnosprawnością intelektualną stanowią grupę ludzi, dla których dostęp do rynku pracy jest bardzo ograniczony.

Głównym celem działania Dobrej Spółdzielni Socjalnej jest przeciwdziałanie marginalizacji społecznej. Spółdzielnia zatrudnia osoby z niepełnosprawnościami, dzięki czemu stają się one pełnoprawnymi uczestnikami życia codziennego.

Stworzenie miejsc pracy i integracji dla osób z grupy wykluczenia społecznego, tj. osób z różnego rodzaju niepełnosprawnościami i dysfunkcjami, głównie intelektualnymi (np. z zespołem Downa) oraz chorobami psychicznymi, stanowi priorytetowe działanie spółdzielni. Kawiarnia działająca w obszarze Spółdzielni Socjalnej umożliwia bezpieczne uzawodowienie i poszerzanie własnych umiejętności dla osób niepełnosprawnych, pozwala lokalnej społeczności na osvajanie się z obecnością w przestrzeni publicznej osób z niepełnosprawnością intelektualną i odbieraniem ich jako pełnoprawnych uczestników życia codziennego.

Beneficjenci

Osoby z niepełnosprawnościami, w szczególności z niepełnosprawnością intelektualną.

Działania i projekty

Dobra Spółdzielnia jest wielobranżowym przedsiębiorstwem ekonomii społecznej, a pierwszą działalnością stanowi mała gastronomia, tj. „Dobra Kawiarnia” przy ul.

Nowowiejskiego 15, połączona z cateringiem oraz sprzedażą przetworów i rękodzieła pochodzącego z Warsztatów Terapii Zajęciowej. Drugim filarem działania spółdzielni od grudnia 2016 roku jest „Dobra i Wino” przy ul. Za Bramką 1. W lokalu jest 60 miejsc, co daje możliwość szerszej współpracy z firmami, np. w zakresie organizowania imprez firmowych. W „Dobrej i Winie” zespół jest mieszany – cztery osoby z niepełnosprawnością pracują na porannej zmianie, do godziny 12.00

Spółdzielnia tworzy miejsca pracy dla nielicznej i marginalizowanej na rynku pracy grupy osób, wpływając w ten sposób także na zmianę postaw społecznych poprzez uczenie ludzi nie tylko tolerancji, ale też akceptacji osób z niepełnosprawnością i równego traktowania.

Kolejnym przedsięwzięciami będą: „Dobra Piekarnia”, „Dobra Mydlarnia”, „Dobra Rupiściarnia”, „Dobra Kwiaciarnia”, jak również produkcja ekologicznych podpałek oraz co-packing.

Dobra Spółdzielnia Socjalna zatrudnia 12 osób, w tym 9 osób z orzeczeniem o niepełnosprawności (w większości byłych uczestników Warsztatów Terapii Zajęciowej), 3 osoby zatrudnione pełnią rolę pracowników wspierających – asystentów osób z niepełnosprawnością.

W ramach usług „Dobrej Kawiarni” większość produktów wytwarzanych jest samodzielnie na miejscu:

- kawa wypalana na miejscu o marce „Dobra kawa”,
- chleb o marce „Dobry chleb”, na bazie chleba przygotowywane są kanapki, tosty, zapiekanki; dostępne na miejscu i na wynos,
- pierogi o marce „Dobre pierogi”,
- ciasta i ciasteczka o marce „Dobre wypieki”; wyroby cukiernicze sprzedawane są na miejscu, ale również na wynos i na zamówienie. Kawiarnia oferuje ciasta tradycyjne oraz dostosowane do oczekiwań klientów, w tym m.in. ciasta bez cukru, pszenicy oraz składników odzwierzęcych.

Oferta „Dobrej Kawiarni” skierowana jest przede wszystkim do lokalnych odbiorców: mieszkańców Poznania, pracowników okolicznych urzędów, kancelarii, biur i firm, które znajdują się w pobliżu.

Spółdzielnia współpracuje z firmami, instytucjami i organizacjami, które zlecają catering zewnętrzny i obsługę różnych wydarzeń. Produkty są sprzedawane bezpośrednio w lokalu, jak również dystrybuowane do sklepów ze zdrową żywnością oraz innych lokali gastronomicznych.

Od grudnia 2016 roku funkcjonuje drugi lokal restauracyjny prowadzony przez Dobrą Spółdzielnię – „Dobra i Wino”. Miejsce łączy ideę „Dobrej Kawiarni” z dzia-

łalnością na poziomie restauracyjnym i wine-baru. W „Dobrej i Winie” odbywają się także większe imprezy biznesowe oraz prestiżowe.

Dobra Spółdzielnia, jako pracodawca, nagradza pracowników, którzy w szczególny sposób przez swoje zaangażowanie przyczyniają się do budowania pozytywnego wizerunku Dobrej Spółdzielni Socjalnej.

Kadra zarządzająca Spółdzielni dąży do tego, by pracownicy czuli się związani i utożsamiali się z miejscem pracy. Podczas cyklicznych zebrań pracownicy otrzymują informację o planach rozwoju Spółdzielni oraz informację zwrotną dotyczącą wpływu pracy poszczególnych pracowników na zyski Spółdzielni.

Dobra Spółdzielnia prowadzi działalność edukacyjno-kulturalną w formie szkoleń, kursów, warsztatów, w tym m.in.: cykliczne wydarzenia „Dobra strefa”, czyli dobre rozmowy przy kawie na ważne tematy, kursy języka migowego dla początkujących, warsztaty dla dzieci, warsztaty mydlarskie oraz integracyjne spotkania przy muzyce.

Autorzy

Małgorzata Maria Dvorakova
Kari Hege Mortensen
Małgorzata Cieślak
Sylwia Rogacka

Projekt graficzny

Waldemar Koralewski, Portlab

Korekta

Weronika Walasek-Jordan

Urząd Miasta Poznania

Pl. Kolegiacki 17
61-841 Poznań

Projekt POZ-NORD dofinansowany w ramach Funduszu Współpracy
Dwustronnej z Norweskiego Mechanizmu Finansowego na lata 2009-2014
oraz Budżetu Państwa