

Czas i doświadczenie to więcej niż pieniądz – banki czasu jako forma aktywizacji seniorów



Elżbieta Kościńska
UKW Bydgoszcz

**Starość to naturalny, długotrwały
proces fizjologiczny, który zachodzi
w osobniczym rozwoju żywych
organizmów**

(Pędich, 2000)

Etapy starości wg WHO

- 60 - 74 lat: wczesna starość
- 75 - 89 lat: późna starość
- > 90 r.ż. długowieczność

Koncepcja aktywnego starzenia się

Organizacja Współpracy Gospodarczej i Rozwoju zdefiniowała aktywne starzenie się jako:

„zdolność ludzi, w miarę jak stają się starzy, do prowadzenia produktywnego życia w społeczeństwie i gospodarce”

(OECD, 1998)

Koncepcja aktywnego starzenia się

Aktywność osób w podeszłym wieku spełnia wiele funkcji:

- a) przystosowawczą (do aktualnej sytuacji)
- b) integracyjną (z grupą rówieśniczą)
- c) kompensacyjną (wyrównującą braki w innych dziedzinach, np. braku pracy)

Koncepcja aktywnego starzenia się

- d) kształcącą (rozwijającą zainteresowania i zdolności)
- e) psychohygieniczną (dającą poczucie satysfakcji z własnej działalności)
- f) rekreacyjno - rozrywkową (pomagającą wypełnić czas wolny)

Koncepcja aktywnego starzenia się

W czasie emerytury osoby starsze nie muszą kontynuować tego, co robili wcześniej, mogą zająć się tym:

- o czym wcześniej marzyli,
- czym się fascynowali.

Koncepcja aktywnego starzenia się

Według badań polscy seniorzy najczęściej spędzają czas wolny w sposób bierny:

- oglądają telewizję,
- słuchają radia,
- czytają gazety.

(Halicka, Halicki, 2002)

Koncepcja aktywnego starzenia się

Jeśli czas wolny ludzi starszych nie zostanie wykorzystany w sposób przemyślany i adekwatny do potrzeb jednostki, to może spowodować:

- izolację społeczną,
- pesymizm,
- depresje,
- inne choroby.

**Na świecie pojawia się coraz więcej
innowacyjnych rozwiązań, które mają
aktywizować seniorów.**

Jednym z nich są Banki Czasu

Co to jest Bank Czasu?

Bank Czasu to modelowy przykład działań promujących ruch samopomocy i inicjatywę społeczną wśród osób niepełnosprawnych oraz starszych.

Co to jest Bank Czasu?

**Bank Czasu to skuteczny sposób budowania
prężnych społeczności lokalnych,
a także droga do wzmacniania
jednostki.**

Jak działa Bank Czasu?

Ideą Banku Czasu jest pośredniczenie we wzajemnej wymianie usług i pomocy pomiędzy jego uczestnikami w formie bezgotówkowej.

Bank umożliwia dzielenie się z innymi osobami swoim wolnym czasem i umiejętnościami.

Zaspokaja potrzebę akceptacji oraz zwiększa wiarę we własne możliwości.



Jak działa Bank Czasu?

Każdy może dawać i brać pomoc, na podstawie katalogu usług, przy czym każda godzina pracy ma taką samą wartość.

Wzajemna wymiana daje indywidualne korzyści i buduje poczucie wspólnoty pomiędzy uczestnikami projektu.



**Banki Czasu zostały zapoczątkowane przez
Edgara Cahna w Stanach Zjednoczonych, w
1980 roku.**

W Polsce pojawiły się w latach 90.

Jak działa Bank Czasu?

Członek Banku Czasu może w swoim wolnym czasie pomóc innym wykonując prace dla siebie łatwe, a trudne dla kogoś.

Każdy może dawać i brać pomoc.

Każda godzina pracy ma taką samą wartość.

Jak działa Bank Czasu?

W tych bankach nie ma pieniędzy, tylko punkty, w USA tzw. „Timedollars”. A w Polsce: „LETSY-y”.

Każda godzina pracy dla innych to jeden punkt dla uczestnika, które to punkty są zapisywane na jego indywidualnym koncie.

Jak działa Bank Czasu?

Za punkty można „kupować” usługi od innych ludzi.

Np. za wyprowadzenie psa na godzinny spacer otrzymuje się jeden LETS, za który można zapłacić za godzinę nauki języka obcego.

Jak działa Bank Czasu?

Sąsiedzki Bank Czasu odwołuje się do wspólnoty miejsca zamieszkania, która daje możliwość nawiązania bezpośrednich kontaktów.

Jest to dobra oferta dla ludzi, którzy znajdują się w podobnej sytuacji życiowej:

- nie mają pieniędzy,**
- mają wolny czas.**

Jak działa Bank Czasu?

Mogą pomagać sobie nawzajem w zaspokajaniu swoich potrzeb, a jednocześnie nie dostają usługi za darmo, ale jako ekwiwalent własnej pracy.

Jak działa Bank Czasu?

Przykłady oferowanych zajęć:

- nauka gry na instrumentach,
- rysowania,
- tańca,
- fotografii,
- robótek ręcznych.

Jak działa Bank Czasu?

Inne oferty:

- opieka,
- pomoc domowa,
- zakupy,
- pomoc w gotowaniu,
- sprzątaniu,
- opieka nad zwierzętami.

Jak działa Bank Czasu?

Jeśli osoba potrzebuje pomocy, a nie może nic w danej chwili zaoferować również może się zapisać do takiej instytucji i dopiero za jakiś czas może oferować coś od siebie.

Jak działa Bank Czasu?

Również osoby, które coś oferują, ale w danej chwili nie potrzebują niczego w zamian, zbierają punkty i później gdy będzie potrzeba, to poproszą o pomoc.

Jak działa Bank Czasu?

Można oddać swoje zarobione godziny członkowi rodziny lub przyjacielowi, który jest w potrzebie.

Można zachować je i wykorzystać w przyszłości.

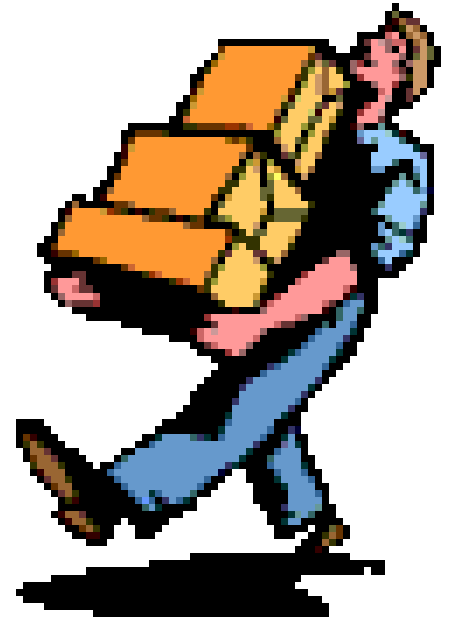


Jak działa Bank Czasu?

Każdy może być uczestnikiem, ponieważ wiek, brak pieniędzy czy problemy z poruszaniem się nie są przeszkodą.

Starszym, często jest potrzebna pomoc w pracach wymagających siły.

Ważne są dla nich kontakty z innymi.



Jak działa Bank Czasu?

Nie każdy potrafi pomóc dziecku w nauce.

Młodzi, często nie mają czasu na drobne naprawy, domowe wypieki, czy pierogi.

Kiedy dajesz usługę, robisz rzeczy, które Cię cieszą, w swoim wolnym czasie, kiedy masz na to ochotę.



Jak działa Bank Czasu?

Kiedy ktoś przyjmuje usługę, daje komuś satysfakcję, że pomaga w potrzebie.

Obydwie strony mają poczucie, że ich życie staje się lepsze, wartościowsze.



Jak działa Bank Czasu?

**Banki czasu mogą też pełnić funkcję rehabilitacyjną i terapeutyczną:
np.. działalność Centrum Zdrowia w Londynie, pacjentom, których głównym problemem jest samotność, depresja, zamiast pigułek przepisuje się udział w Banku Czasu.**

Jak działa Bank Czasu?

Uczestnicy składają informacje o przepracowanych godzinach do biura Banku w regularnych okresach (np. raz na dwa tygodnie) osobiście.

Zaraz po wykonaniu usługi, jest ona wpisywana do Osobistej Karty Wymiany zarówno wykonawcy jak i odbiorcy usługi.

Osobiste Karty Wymiany są weryfikowane z zapisami w rejestrze komputerowym 2 razy w miesiącu.

Jak działa Bank Czasu?

Animatorzy Banku pośredniczą w wymianie usług bezpośrednio lub telefonicznie.

Bank Czasu nie ponosi odpowiedzialności za działalność osób kierowanych do wykonania usług, ani za jakiegokolwiek szkody na zdrowiu lub mieniu powstałe w czasie wymiany.

Jak działa Bank Czasu?

**Bank Czasu jako projekt jednoczący społeczność
nie ogranicza wymiany usług do jednej osoby
dla której pracujemy, lub, która wykonuje
usługę dla nas.**

**Możemy wykonywać usługi dla jednej osoby,
a odbierać świadczenia od kogoś innego.**

Jak działa Bank Czasu?

Dobłą praktyką jest określenie przez uczestnika swojej dostępności „z góry” i zdecydowanie ile godzin miesięcznie może poświęcić na zarabianie w Banku Czasu.

Członkostwo w Banku Czasu

Każdy członek Banku Czasu wypełnia formularz zgłoszeniowy i ankietę oraz podpisuje oświadczenie.

Dane o uczestniku projektu są wprowadzane do programu komputerowego koordynującego i dopasowującego wymianę usług otrzymywanych i wykonywanych.

Poufność

Członkowie Banku Czasu są zobowiązani do uszanowania prywatności innych.

Uczestnik może być wykluczony z projektu za złamanie tej zasady.

Poufność

Jedyną sytuacją uprawniającą do wyjawienia informacji jest przekonanie o zagrożeniu zdrowia lub bezpieczeństwa drugiej osoby.

Meldunek o takim stanie powinien zostać złożony w Biurze Banku Czasu lub u animatora Banku.

Przy zakładaniu Banku Czasu konieczny jest koordynator, który wszystko organizuje i prowadzi dokumentację.

Opiekuje się osobistymi kontami uczestników.

Ankieta potrzeb i umiejętności

Imię i nazwisko

Katalog usług	Potrzebuję pomocy w	Mogę pomóc w
1. Spotkania uczestników		
2. Podwożenie samochodem	X	
3. Wymiana książek, płyt, itp..		
4. Prace na rzecz społeczności lokalnej		
5. Drobne prace domowe		X
6. Drobne naprawy domowe		X
7. Pieczenie ciasta		
8. Gotowanie		
9. Pomoc w czasie choroby		

Ankieta potrzeb i umiejętności

Imię i nazwisko		
Katalog usług	Potrzebuję pomocy w	Mogę pomóc w
10. Drobne naprawy garderoby		
11. Szycie, haft		
12. Szydełkowanie, dzierganie, robótki na drutach		
13. Działka, ogródek		
14. Pomoc w organizowaniu imprez rodzinnych		
15. Spacery		
16. Pranie, prasowanie	X	
17. Prowadzenie biura		X
18. Przygotowanie sali na spotkania, dekorowanie		

Ankieta potrzeb i umiejętności

Imię i nazwisko		
Katalog usług	Potrzebuję pomocy w	Mogę pomóc w
19. Zabawy integracyjne i spotkania okazjonalne		
20. Porządkowanie pomieszczeń po spotkaniach		
21. Przygotowanie szkoleń		X
22. Szkolenia z zakresu obsługi Internetu		X
23. Szkolenia z zakresu obsługi pakietu Microsoft Office		
24. Szkolenia z zakresu obsługi Skype		
25. Szkolenia z zakresu obsługi GG		
26. Korzystanie z pracowni komputerowej		
27. Wykłady poświęcone promocji zdrowego stylu życia		

Ankieta potrzeb i umiejętności

Imię i nazwisko		
Katalog usług	Potrzebuję pomocy w	Mogę pomóc w
28. Pomoc w prowadzeniu warsztatów poświęconych zmianie wizerunku osoby niepełnosprawnej oraz starszej		
29. Przygotowanie zaproszeń		
30. Dostarczanie zaproszeń	X	
31. Przygotowywanie plakatów i ulotek		
32. Kolportaż plakatów i ulotek	X	
33. Przygotowywanie zajęć rekreacyjnych		
34. Pomoc w przygotowaniu i drukowaniu ankiet		
35. Przeprowadzanie ankiet		
36. Wstępne opracowywanie wyników ankiet		

Ankieta potrzeb i umiejętności

Imię i nazwisko		
Katalog usług	Potrzebuję pomocy w	Mogę pomóc w
37. Pełnienie dyżurów przy Telefonie Bankowicza		
38. Przyjacielskie wizyty		
39. Przeprowadzenie wywiadów i redagowanie artykułów do Kwartalnika		
40. Dystrybucja Kwartalnika		
41. Nauka obsługi aparatów cyfrowych		X
42. Sporządzanie dokumentacji fotograficznej		X
43. Zgrywanie zdjęć, komputerowa obróbka graficzna		X
44. Nagrywanie zdjęć na płyty CD		
45. Tworzenie urodzinowych upominków	X	

Ankieta potrzeb i umiejętności

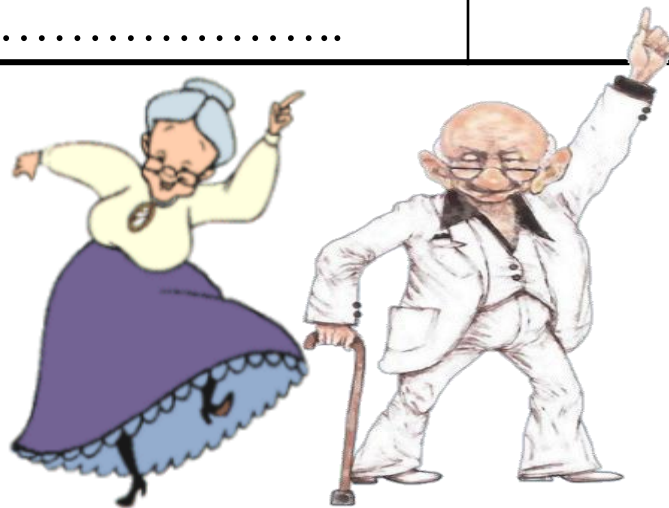
Imię i nazwisko		
Katalog usług	Potrzebuję pomocy w	Mogę pomóc w
46. Przygotowywanie konkursów, zabaw		
47. Przygotowanie prezentacji multimedialnej projektu		X
48. Opracowanie informacji do zamieszczenia na stronie internetowej		
49. Tworzenie strony internetowej		X
50. Bieżąca aktualizacja strony www		
51. Masaż	X	
52. Terapia antynikotynowa		
53. Świecowanie uszu		
54. Konwersacje językowe		

Ankieta potrzeb i umiejętności

Imię i nazwisko		
Katalog usług	Potrzebuję pomocy w	Mogę pomóc w
55. Opieka nad zwierzętami domowymi	X	
56. Wspólne muzykowanie		
57. Gry usprawniające umysł		
58. Grupa wsparcia		
59. Muzykoterapia		
60. Warsztaty poświęcone nauce prowadzenia występów publicznych		
61. Odśnieżanie, grabienie liści	X	
62. Promocja działań Banku Czasu		
63. Nauka gier stolikowych		

Ankieta potrzeb i umiejętności

Imię i nazwisko		
Katalog usług	Potrzebuję pomocy w	Mogę pomóc w
64. Opieka nad grobami	X	
65. Przejazdźki rikszą		
66. Działanie na rzecz tworzenia sieci oparcia społecznego		X
67. Rehabilitacja ruchowa poprzez taniec		
68.		



**DZIĘKUJĘ
ZA
UWAGĘ**

