

A photograph of two elderly men sitting at a table outdoors, playing chess. The man on the left is looking at the chessboard, while the man on the right is resting his head on his hand, looking thoughtful. The background shows other people and outdoor furniture, suggesting a park or community center setting.

Uniwersytet relacji

Autorka pomysłu: Beata Potocka

Na czym polega pomysł

Osoby, do których skierowany jest Uniwersytet relacji, najczęściej mają zaspokojone potrzeby podstawowe, medyczne czy sanitarne. W ich zaspokajanie zaangażowane są różne służby, instytucje czy rodzina. Jednak nie są to wszystkie potrzeby osób starszych. Dużo trudniej zadbać o szerszy rozumiany dobrostan, o zmniejszenie poczucia osamotnienia, braku sensu i wzmocnienie poczucia bycia ważnym i potrzebnym. Tymczasem samotność, izolacja czy stagnacja mogą uaktywniać stany depresyjne, odbierać chęć do życia i pogarszać ogólny stan zdrowia. Uniwersytet relacji chce być remedium na te problemy.

Celem Uniwersytetu relacji jest aktywizacja i włączanie osób starszych w struktury lokalnej społeczności przy wsparciu seniorów-mentorów. Pośrednikiem w działaniach będą organizacje działające na rzecz seniorów, np. uniwersytety trzeciego wieku. Głównym działaniem Uniwersytetu relacji będą treningi pamięci dla seniorów, które prowadzić będą przygotowani do tego mentorzy. Pomysł z założenia angażuje aktywne osoby starsze (uczestniczące np. w zajęciach uniwersytetu trzeciego wieku), grupę docelową (niemobilne osoby starsze, które przetrwały prześladowania nazistowskie) oraz rodzinę tej grupy.

Jakie korzyści przynosi pomysł

Prowadzone na Uniwersytecie relacji treningi pamięci pozytywnie wpłyną na funkcje poznawcze uczestniczących w nich seniorów, ale – niejako przy okazji – zmniejszą też ich poczucie osamotnienia, włączą w społeczność i zaktywizują.

Uniwersytet relacji jest ukierunkowany przede wszystkim na dwie bardzo ważne dla seniorów wartości – pierwsza to relacje. Od ponad dziesięciu lat pracuję z seniorami. Podczas wielu rozmów relacje zawsze są wskazywane jako najważniejsza sprawa, obecność drugiego człowieka wybrzmiewa bardzo często jako najważniejsza sprawa w życiu. Drugą wartością jest zachowanie sprawnego umysłu, jest to także troska wybrzmiewająca we wszystkich moich rozmowach z seniorami

Beata Potocka

Chcesz dowiedzieć się więcej o tym pomysle? Wejdź na stronę:
<https://www.inicjatorpomocy.pl/blog/uniwersytet-relacji>

„Inicjator PoMocy”

Konkurs „Inicjator PoMocy” jest częścią projektu „PoMoc. Działając razem, możemy więcej” realizowanego przez Fundację Stocznia na zlecenie Fundacji EVZ (Pamięć, Odpowiedzialność i Przyszłość). W konkursie szukaliśmy nowatorskich pomysłów na poprawę jakości życia oraz wsparcie i wzmocnienie osób pokrzywdzonych przez nazizm.

Fundatorem konkursu jest Fundacja EVZ (Pamięć, Odpowiedzialność i Przyszłość).

Pamiętając o ofiarach nazizmu, Fundacja EVZ od 20 lat działa na rzecz promowania praw człowieka i porozumienia międzynarodowego. Jej działalność jest wyrazem nieustającej politycznej i moralnej odpowiedzialności państwa niemieckiego za szkody wyrządzone w skutek nazizmu. Więcej na www.stiftung-evz.de.

Realizatorem konkursu „Inicjator PoMocy” jest Fundacja Stocznia.

Od ponad 10 lat tworzymy i wspieramy skuteczne rozwiązania dla problemów społecznych, włączamy obywateli i obywatelki w decydowanie o sprawach publicznych oraz pomagamy innym organizacjom i instytucjom lepiej planować i prowadzić ich działania społeczne. Więcej na www.stocznia.org.pl.