

WROCLAWSKA KARTA SENIORA

Fundacja Aktywny Senior w ramach Laboratorium Popowice przystępuje do miejskiego Projektu Wroclawska Karta Seniora w zakresie jej udostępniania Seniorom.

W projekcie są dwie Wroclawskie Karty Seniora, srebrna dla Seniorów 60+ i złota dla Seniorów 75+. Fundacja wydawać będzie tylko karty srebrne. Złote wydaje Wroclawskie Centrum Rozwoju Społecznego na Placu Dominikańskim 6 pok. 15.

Karty będą wydawane przez Fundację dla mieszkańców Popowice w Spółdzielczym Klubie „Tęcza” przy SMLW „Popowice” ul. Starograniczna



32 w godzinach pracy Klubu tj. w poniedziałek, środę i piątek od godz. 16.00 do 19.00. Na miejscu należy okazać dowód osobisty i wypełnić deklarację o przystąpieniu do projektu.

Będziemy też prosić Państwa o dobrowolne udzielenie odpowiedzi na kilkanaście pytań w krótkiej ankiecie o życiu na Popowicach. Wg tej samej procedury będzie można wymienić posiadaną dotychczasową kartę papierową na srebrną plastikową.

Bliższe informacje można uzyskać w Spółdzielczym Klubie „Tęcza” przy SMLW „Popowice” oraz pod nr tel. 605 257 600 lub 604 091 506.

WROCLAWSKI WOŁONTARIUSZ IT

Jest to nowy projekt Grupy Dialogu Społecznego ds. Technologii Obywatelskich, którego celem jest walka z wykluczeniem cyfrowym oraz podnoszenie wiedzy wrocławian z zakresu technologii informacyjnej.



Projekt Wroclawski Wolontariusz IT jest skierowany do wszystkich mieszkańców. Każdy może przyjść na indywidualne

spotkanie z Wolontariuszem IT i poprosić o pomoc przy obsłudze komputera, tabletu czy smartfona. Każdy również może zostać wolontariuszem IT.

Wolontariusze IT do końca maja br. będą pełnić indywidualne dyżury w wybranym przez siebie miejscu, np.: w bibliotekach miejskich, na Politechnice Wroclawskiej, w siedzibie Stowarzyszenia Pomocy „Iskierka”, a także w innych wielu innych miejscach we Wrocławiu. Więcej znajdą Państwo na: www.iskierkawroc.pl

ZAPRASZAMY NA BADANIA KRWI

Fundacja Health & Life zaprasza mieszkańców Popowice w wieku 40 - 85 lat na bezpłatne badania krwi w dniach:

18 marca i 25 marca (poniedziałki) w godzinach 07:30 - 10:00.

Skierowania na badania można odbierać w poniedziałek, środę, piątek: w godzinach 17:00 19:00 w Spółdzielczym Klubie „Tęcza” przy SMLW „Popowice” ul. Starograniczna 32.

Badanie krwi jest bezpłatne i obejmuje:

- morfologię, ogólne badanie krwi, pomocne w wykryciu wielu chorób,
- lipidogram, pozwala określić poziom cholesterolu całkowitego i jego frakcji („dobry i zły” cholesterol), trójglicerydów we krwi - na jego podstawie określa się zagrożenie miażdżycą,
- kreatynina, ocena funkcji nerek,
- glukoza, ocena poziomu cukru,
- hemoglobina glikowana (HbA1c), badanie pomocne w ocenie kontroli cukrzycy.

KWARTALNIK LABORATORIUM POPOWICE

Nr 1/2019

W TYM WYDANIU TAKŻE

Dotychczas w projekcie Mieszkalnictwo wspólnotowe Reporterzy Społeczni, czyli kto? Podziel się swoją opinią Wroclawski Wolontariusz IT Zapraszamy na badania krwi

TEMAT NUMERU

Wroclawska Karta Seniora

DZIAŁANIA LABORATORIUM POPOWICE

Szanowni Państwo - mieszkańcy osiedla Popowice,

po raz kolejny przekazujemy na Państwa ręce informacje o projekcie wspieranym przez Komisję Europejską realizowanym w ramach programu Horyzonty 2020. Projekt zatytułowany „**Współtworzenie usług publicznych w Europie**” jest prowadzony przez 10 krajów Unii Europejskiej i potrwa do listopada 2020 roku. Polskę reprezentują Uniwersytet Wrocławski i Fundacja Aktywny Senior. Wspólnie z Państwem będziemy tworzyć na terenie osiedla **Laboratorium Popowice** nazwane w skrócie **ProPoLab**.

Zapraszamy do tej współpracy. Wszelkie informacje na ten temat można uzyskać na stronie internetowej projektu www.propolab.f-as.pl na Facebooku [www.fb.com/propolabwroclaw](https://www.facebook.com/propolabwroclaw) oraz telefonicznie:

• MAREK FERENC	m.ferenc@f-as.pl	tel. 605 257 600
• JERZY LECH	j.lech@f-as.pl	tel. 604 091 506
• TOMASZ KAPŁON	t.kaplon@f-as.pl	tel. 503 692 708

Za zgodą Zarządu SMLW „Popowice” będziemy Państwa systematycznie informować o wszelkich działaniach w ramach tego projektu poprzez publikacje we wkładce dodawanej do każdej gazety „**NASZE POPOWICE**” wydawanej przez SMLW „Popowice” w okresie trwania projektu.

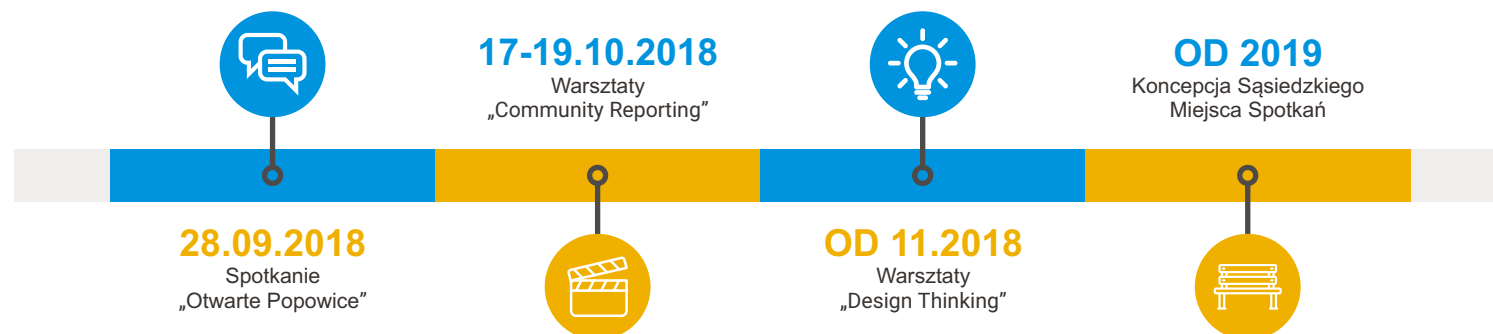
DOTYCHCZAS W PROJEKCIE

Pierwszym etapem projektu **Laboratorium Popowice** było spotkanie „**Otwarte Popowice**”, które odbyło się 28 września 2018. W spotkaniu wzięło udział 70 osób, 16 udziałowców, a podczas rozmów poruszono 23 tematy.

Naturalną kontynuacją działań projektowych były warsztaty „**Community Reporting**”, podczas których poruszaliśmy tematy tworzenia i publikowania krótkich filmów o tematyce społecznej. Warsztaty te odbyły się w dniach 17-19 października 2018 w Spółdzielczym Klubie „Tęcza”

przy SMLW „Popowice”. Spotkanie prowadziła Rachel Brewster-Wright z Liverpoolu.

Kolejnym krokiem są warsztaty badawczo-projektowe „**Design Thinking**”, które odbywają się od listopada 2018 roku również w Spółdzielczym Klubie „Tęcza” przy SMLW „Popowice”. Warsztaty te dotyczyły komunikacji i informacji osiedlowej oraz wypracowania sposobów na integrację oraz aktywizację mieszkańców. Obecnie opracowujemy koncepcję **Sąsiedzkiego Miejsca Spotkań**. Więcej informacji na stronie projektu.



MIESZKALNICTWO WSPÓLNOTOWE

Jest jedną z form mieszkalnictwa społecznego, skupiającą mieszkańców prywatnych domów, mieszkań wokół wspólnie użytkowanej przestrzeni.

Mieszkalnictwo wspólnotowe jest uważane za inicjatywę oddolną, nie osób trzecich. Mieszkańcy tworzą grupę sąsiedzką, która zarządza obiektem i regularnie się spotyka. Chodzi tu o utrzymanie dobrych relacji, takich jak wspólne posiłki, rozmowy, cotygodniowe zebrania czy wzajemna bezpłatna pomoc. Taka forma mieszkalnictwa, pomaga tworzyć i utrzymywać zdrowe relacje sąsiedzkie. Pierwszym krokiem do tworzenia polskich co-housingów może stać się pomysł na dopełnienie istniejących osiedli mieszkaniowych przestrzeniami wspólnymi. Pomogą one w sposób ciągły wzmacniać więzi sąsiedzkie. Przestrzeniami wspólnymi mogą być nie tylko podwórka, ale też miejsca spotkań czy osiedlowy klub.

Ważnym jest, aby takie miejsce było dostępne dla wszystkich mieszkańców i miało dla nich indywidualną wartość. Taka formuła nie wymaga dużych nakładów finansowych. Nie ingeruje znacząco lub wcale w istniejącą zabudowę. Sfinansowana może być np. z **Wrocławskiego Funduszu Małych Inicjatyw** (do 5000 zł.)

Jak wynika z przeprowadzonych w ramach **Laboratorium Popowice**, warsztatów, to właśnie przestrzeń wspólna jest brakującym elementem na Popowicach. Mieszkańcom brakuje miejsc, w których niezależnie od pory roku mogliby się spotykać, realizować swoje pasje i rozwijać umiejętności. Dotychczasowe zaangażowanie mieszkańców w działania **Laboratorium Popowice**, stwarza warunki do sąsiedzkiej inicjatywy na rzecz takich miejsc. Co więcej, są deklaracje seniorów, dotyczące chęci sprawowania opieki nad takimi miejscami. Mogą one stać się załączkiem wspólnotowej aktywności lokalnej i załączkiem budowania kapitału społecznego.



REPORTERZY SPOŁECZNI, CZYLI KTO?

Zapraszamy do zapoznania się z sylwetkami popowickich Reporterów Społecznych na stronie internetowej www.propolab.f-as.pl/reporterzy-spoleczni. Będą oni czynnie działać z nami w projekcie **Laboratorium Popowice**, będą starać się docierać do mieszkańców osiedla po to aby rejestrować opinię mieszkańców o potrzebach społecznych na Popowicach. Działania Reporterów

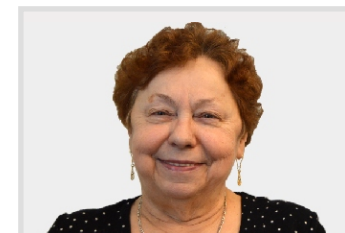
Społecznych są bezpośrednią kontynuacją warsztatów „**Community Reporting**”, które odbyły się we wrześniu 2018 roku.

Mamy nadzieję, że zechcą Państwo podzielić się z nami swoimi spostrzeżeniami i dotyczącymi osobistymi doświadczeniami. Chodzi o to, abyśmy wspólnie poprawiali jakość życia na osiedlu.

POZNAJ REPORTERÓW SPOŁECZNYCH



Jerzy Lech



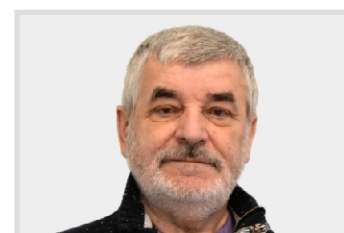
Felicja Waltoś



Tomasz Kapłon



Grażyna Żabińska-Olszak



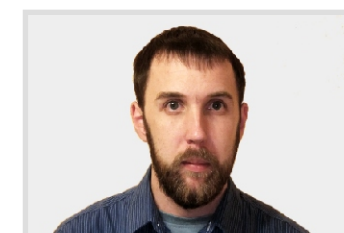
Władysław Kulczewski



Marianna Jaje

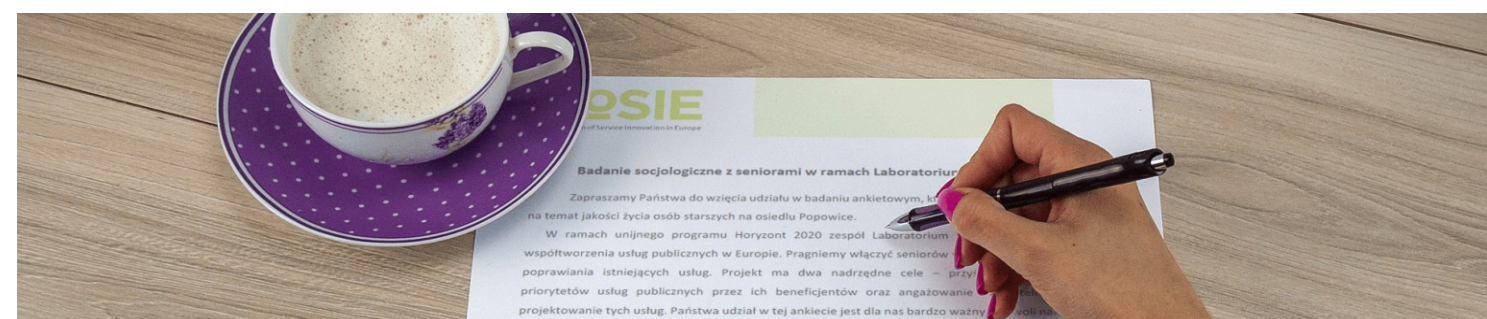


Witold Zarówny



Konrad Postawa

PODZIEL SIĘ SWOJĄ OPINIĄ



Zapraszamy do udziału w badaniu ankietowym na temat jakości życia popowickich seniorów.

W ramach projektu **Laboratorium Popowice** pragniemy włączyć seniorów w proces tworzenia nowych i poprawiania istniejących usług, w tym celu musimy poznać opinie mieszkańców. Państwa udział w tych badaniach jest bardzo ważny, pozwoli na określenie lokalnych problemów i potrzeb, do których dostosujemy nasze kolejne działania.

Aby podzielić się swoją opinią wystarczy wypełnić papierową wersję ankiety, która jest dostępną

w Spółdzielczym Klubie „Tęcza” przy SMLW „Popowice”. Można także wypełnić ankietę elektronicznie. Jest on dostępna na stronie projektu: www.propolab.f-as.pl

Do Spółdzielczego Klubu „Tęcza” przy SMLW „Popowice” (ul. Starograniczna 32) zapraszamy w poniedziałki, środy oraz piątki w godz. 17.00 do 19.00. Ankieta jest w pełni anonimowa. Państwa odpowiedzi będą wykorzystane wyłącznie w zbiorczych zestawieniach statystycznych.

KAŻDA OPINIA MA ZNACZENIE!