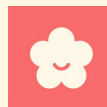


A photograph of three women in an indoor garden setting. They are surrounded by various green plants in pots and trays. The woman on the left has short reddish hair and is wearing a white top. The woman in the center has long dark hair and glasses, wearing a dark top. The woman on the right has short brown hair and glasses, wearing a red top. They appear to be engaged in a gardening activity together.

# Ogród w mieszkaniu

Jak stworzyć go z pomocą wolontariusza



czerwony  
krakowiak

# Spis treści

<b>Kilka słów od autorek pomysłu.....</b>	<b>3</b>
<b>Dla kogo jest ta broszura i co w niej znajdziesz.....</b>	<b>5</b>
<b>O „Ogrodzie w mieszkaniu” .....</b>	<b>8</b>
Jak to działa.....	9
Dlaczego rośliny.....	11
Osoby realizujące projekt.....	14
Koordynator to podstawa.....	15
Skąd wziąć wolontariusza.....	17
Model hybrydowy .....	19
Ścieżki współpracy w wolontariacie.....	21
<b>Wdrożenie krok po kroku.....</b>	<b>26</b>
Zacznij od działań animacyjnych.....	27
<b>Praca z roślinami – poradnik dla wolontariuszy.....</b>	<b>44</b>
<b>Co dalej?.....</b>	<b>67</b>
<b>Zamiast zakończenia – zapukaj do drzwi.....</b>	<b>69</b>
<b>O Fundacji Czerwony Krakowiak.....</b>	<b>71</b>

# Kilka słów od autorek pomysłu

**Drogie Czytelniczki i Drodzy Czytelnicy,**

witamy Was w publikacji poświęconej naszemu autorskiemu **modelowi rozwiązania „Ogród w mieszkaniu”**.

Jesteśmy Beata i Marysia – z zawodu i pasji zajmujemy się kwiatami i roślinami domowymi. Pomysł na ten projekt zrodził się z codziennego życia i obserwacji ludzi wokół nas. Prowadząc „Szpital dla roślin”, do którego mieszkańcy przynosili chore lub zaniedbane kwiaty doniczkowe, dostrzegłyśmy, jak wielką miłością seniorzy darzą swoje rośliny.

Dla wielu z nich były one czymś więcej niż tylko elementem wystroju wnętrza. Stawały się towarzyszami codzienności, źródłem troski i radości, a czasem także pretekstem do wyjścia z domu, rozmowy czy zwykłego spotkania z drugim człowiekiem.

Tak narodził się „Ogród w mieszkaniu” – inicjatywa, w której rośliny są bezpiecznym mostem między ludźmi. Powodem, by zapukać do drzwi seniora i z troską zapytać: „Jak się Pani/Pan czuje?”.

Aby przekuć tę ideę w rzeczywistość, zgłosiliśmy projekt do **Generatora Innowacji – Sieci Wsparcia 3**. Nasz pomysł został doceniony, a otrzymane wsparcie merytoryczne i finansowe pozwoliło rozpocząć testowanie rozwiązania.

Dziś oddajemy w Wasze ręce tę broszurę. Pokazujemy w niej, jak krok po kroku budować relacje wokół domowej zieleni i wspierać osoby starsze w odzyskiwaniu poczucia sprawczości, bliskości i codziennej radości.

Zapraszamy Was do lektury i poznania owoców naszej pracy.

**Beata i Marysia**

**Zespół modelu „Ogród w mieszkaniu”**

# Dla kogo jest ta broszura i co w niej znajdziesz

Ta broszura jest praktycznym i uniwersalnym przewodnikiem, z którego mogą korzystać zarówno pojedyncze osoby, jak i instytucje chcące budować relacje i wspierać seniorów poprzez wspólną opiekę nad roślinami. Nie zakłada jednego poziomu wiedzy ani jednego punktu startu. Przeciwnie – odpowiada na różne potrzeby i doświadczenia, dzięki czemu może być wykorzystywana elastycznie, w zależności od tego, kto po nią sięga i w jakim obszarze działa.

## Jak korzystać z broszury?

Z broszury można korzystać w sposób ciągły, krok po kroku, albo wybierać tylko te części, które są w danym momencie potrzebne. Treści zostały podzielone tak, aby można było łatwo dotrzeć do konkretnych zagadnień, takich jak:

- jak docierać do seniorów i osób chętnych do działania,
- jak łączyć wolontariuszy i seniorów w pary współpracy,
- jak rozpocząć i zorganizować pierwsze spotkania,
- jak w prosty i bezpieczny sposób pracować z roślinami,
- jak rozwijać działania i budować trwałe relacje.

## Do kogo jest skierowana publikacja?

- **Osoby bez doświadczenia w wolontariacie i ogrodnictwie**

Broszura pokazuje, że pomaganie nie wymaga specjalistycznej wiedzy ani dużego doświadczenia. Krok po kroku wyjaśnia, jak rozpocząć działania, jak przygotować się do kontaktu i pracy z seniorami oraz jak w prosty sposób zajmować się roślinami.

- **Instytucje pomocowe i społeczne**

Np. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, Dom Pomocy Społecznej, kluby seniora, organizacje społeczne. Broszura może stanowić wsparcie dla pracowników socjalnych, koordynatorów wolontariatu i animatorów społecznych. Pokazuje, jak docierać do seniorów potrzebujących wsparcia, jak organizować działania, dbać o formalności i bezpieczeństwo oraz jak przygotowywać wolontariuszy.

- **Domy kultury i centra aktywności lokalnej**

Broszura może być wykorzystywana jako narzędzie do planowania działań animacyjnych. Domy kultury mogą stać się miejscem spotkań wokół roślin – np. poprzez kąciki porad ogrodniczych, wymianę sadzonek czy działania integrujące mieszkańców i seniorów.

- **Przedsiębiorstwa i firmy**

Szczególnie te, które chcą rozwijać wolontariat pracowniczy. Broszura pokazuje, jak firma może wywrzeć pozytywny wpływ na najbliższe otoczenie i kształtować wśród pracowników wrażliwość społeczną;

- **Kwiaciarnie**

Model „Ogrodu w mieszkaniu” z założenia otwarty jest również na współpracę z kwiaciarniami, które z racji swojej branży naturalnie pasują do koncepcji. Mogą one stać się lokalnymi punktami wsparcia, oferując wiedzę lub przestrzeń dla inicjatywy.

Broszura daje elastyczne ramy działania, które każda z wyżej wymienionych grup może dopasować do własnych możliwości, zasobów i kontekstu. Zawiera również praktyczne wskazówki, przykłady działań oraz gotowe materiały pomocnicze, które ułatwiają rozpoczęcie własnej inicjatywy.

# O „Ogrodzie w mieszkaniu”



# Jak to działa

„Ogród w mieszkaniu” to rozwiązanie społeczne, które wspiera osoby starsze poprzez wprowadzanie roślin do ich codziennego otoczenia oraz budowanie relacji między seniorem i wolontariuszem. Model polega na wspólnym tworzeniu i pielęgnowaniu zielonych przestrzeni w domach seniorów, przez co staje się to naturalnym pretekstem do regularnych spotkań, rozmów i kontaktów, których często brakuje – tak seniorom, jak i czasami wolontariuszom.

## Do kogo skierowane jest rozwiązanie?

Przede wszystkim do seniorów, szczególnie tych, którzy doświadczają samotności, mają ograniczoną

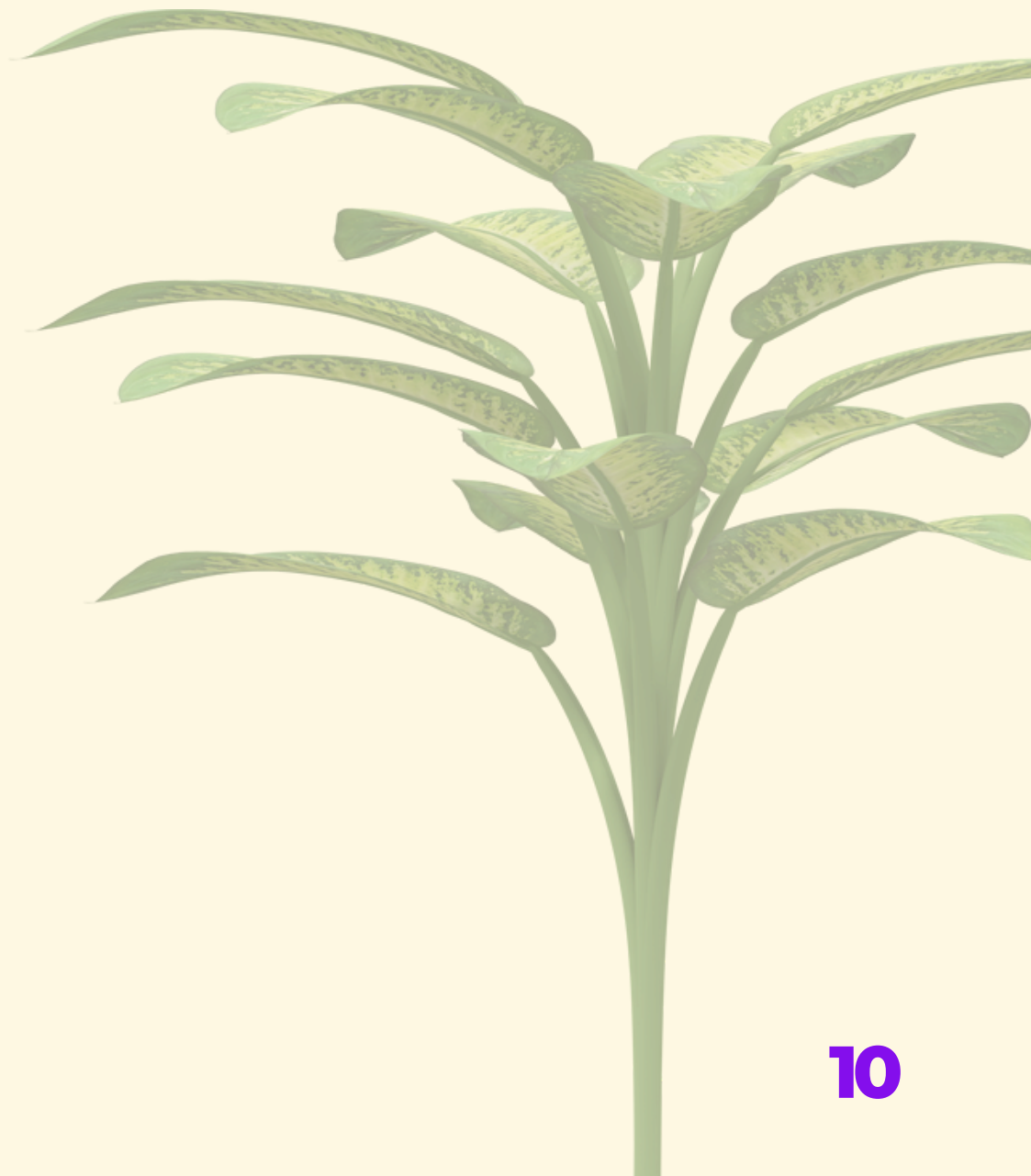
mobilność, czują się uwięzieni w swoich mieszkaniach chociażby przez brak windy i dla których wyjście z domu jest barierą. To właśnie im „Ogród w mieszkaniu” przywraca kontakt ze światem i drugim człowiekiem.

W działania są zaangażowani wolontariusze, którzy wspierają seniorów w opiece nad roślinami, budują z nimi relację i zaufanie. Wolontariuszami mogą być także seniorzy, którzy są na tyle sprawni i aktywni, że mogą angażować się w działanie społeczne. Dzięki temu nie tylko pomagają innym, ale też sami zyskują poczucie sprawczości i sensownej aktywności.

„Ogród w mieszkaniu” jest też wartościową propozycją dla instytucji oraz firm, które chcą angażować swoich pracowników w działania społeczne i rozwijać wolontariat w najbliższym otoczeniu. To szansa na wywieranie pozytywnego lokalnego wpływu, a jednocześnie na budowanie wśród pracowników postawy zaangażowania, odpowiedzialności i wrażliwości społecznej.

### **„Ogród w mieszkaniu”:**

- **łączy seniorów i wolontariuszy,**
- **opiera się na opiece nad roślinami,**
- **buduje relacje przez regularne spotkania.**



# Dlaczego rośliny

Rośliny to wyjątkowo skuteczne narzędzie pracy, ponieważ są naturalnym, niewymagającym i uniwersalnym pretekstem kontaktu. Nie narzucają presji, nie oceniają i nie wymagają specjalnych umiejętności, a jednocześnie wprowadzają do przestrzeni życie, rytm i poczucie odpowiedzialności.

## Korzyści pracy z roślinami

Praca z roślinami sprzyja rozmowie, obniża poziom stresu, przynosi efekty, które można obserwować każdego dnia, i daje poczucie satysfakcji.

Z czasem dzieje się coś więcej. Rośliny przestają być tylko elementem wystroju wnętrza.



Seniorzy zaczynają się do nich przywiązywać, nadają im imiona, traktują jak towarzyszy codzienności. Nierzadko są to jedyne żywe elementy, z którymi seniorzy mają kontakt na co dzień, co pokazuje, jak duże znaczenie ma nawet tak pozornie prosty punkt zaczepienia jak monstera na parapecie czy skrzydłokowiat w zasięgu oka.

### Jeśli w domu nie ma roślin

Rośliny można pozyskiwać bezkosztowo dzięki lokalnym zbiórkom i zaangażowaniu społeczności. Wiele osób chętnie oddaje sadzonki, nadwyżki roślin czy kwiaty po przesadzaniu. Warto także zwrócić się do większych sklepów ogrodniczych, budowlanych lub szkółek roślin o przekazanie roślin w ramach wsparcia inicjatywy społecznej.

### Zmiana wymaga czasu

Warto jednak podkreślić, że model „Ogród w mieszkaniu” nie jest jednorazowym działaniem,

lecz procesem. Żeby przyniósł efekt, potrzebne są: czas, uważność i zaangażowanie wielu czynników – od relacji międzyludzkich po regularność spotkań. To praca z ludźmi, która wymaga cierpliwości i wiary w efekt, nawet jeśli po drodze pojawiają się trudności. Konsekwencja i przekonanie, że to

działanie ma sens, pozwalają pokonać pojawiające się przeszkody i doprowadzić je do momentu, w którym „Ogród w mieszkaniu” naprawdę zaczyna zmieniać czyjąś codzienność.

- **Rośliny nie wymagają specjalnych umiejętności,**
- **nie oceniają i nie wywierają presji,**
- **wprowadzają rytm,**
- **sprzyjają rozmowie.**



## Z naszego doświadczenia

Pani Alicja – podczas spotkania w domu seniora w trakcie trwania akcji animacyjnej – była skrajnie sceptyczna wobec pomysłu wolontariatu domowego. Wyraziła to dosadnie, ucinając dyskusję słowami: „Żadnych obcych w moim domu, nie potrzebuję litości!”.

Dwa tygodnie później sama jednak zadzwoniła z prośbą o włączenie jej do programu. Do zmiany skłoniło ją narastające poczucie samotności i refleksja, że stawiane przez nią bariery najbardziej ranią ją samą. Ta decyzja poruszyła nasz zespół i dała poczucie dumy – nasza praca ma sens nawet tam, gdzie początkowo napotykamy opór.

Finał tej historii był genialny: wolontariat nie tylko doszedł do skutku, ale przerodził się w piękną relację. Pani Alicja przyznała później z uśmiechem: „Najtrudniej było otworzyć pierwsze drzwi – te we własnej głowie. Potem poszło już z górki”.

# Osoby realizujące projekt

- **Koordynatorka/koordynator projektu**

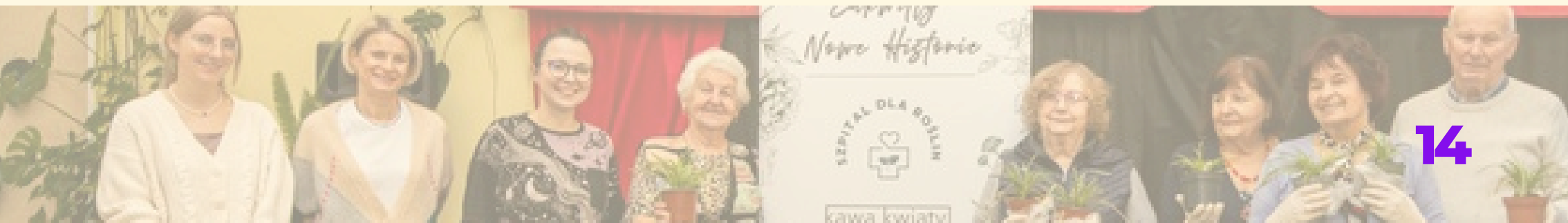
Osoba odpowiedzialna za organizację i spójność działań. Do jej/jego zadań należy m.in. planowanie działań, rekrutacja i łączenie uczestników (wolontariuszy i seniorów), a także dbanie o bezpieczeństwo i ciągłość procesu. Pełni rolę łącznika między wszystkimi stronami projektu – czuwa nad tym, aby działania były dobrze zorganizowane i dopasowane do potrzeb konkretnych osób.

- **Wolontariuszka/wolontariusz**

Osoba bezpośrednio zaangażowana w pracę z seniorem. Wolontariusz nie musi mieć specjalistycznej wiedzy ogrodniczej – kluczowe są otwartość, chęć kontaktu i regularność działania.

- **Seniorka/senior**

Uczestnika lub uczestnik projektu jako właścicielka lub właściciel roślin i odbiorca wsparcia społecznego. Senior nie jest wyłącznie beneficjentem pomocy – współtworzy relację z wolontariuszką/wolontariuszem.



# Koordynator to podstawa

Koordynator jest kluczowym zapleczem projektu – szczególnie na etapie startu, kiedy budowane są pierwsze relacje i zasady współpracy.

## Kto może pełnić tę rolę?

W praktyce funkcję koordynacyjną można zorganizować na kilka sposobów:

- **osoba inicjująca projekt** – często naturalnie przejmuje część obowiązków organizacyjnych i może pełnić tę rolę samodzielnie,

- **doświadczona osoba z zewnątrz** – pozyskana we współpracy z instytucjami lub organizacjami, która wspiera działania od strony praktycznej.

## Gdzie szukać wsparcia w koordynacji?

Jeżeli brakuje doświadczenia w prowadzeniu działań wolontariackich, warto skorzystać z pomocy doświadczonych instytucji i organizacji:

- **centra wolontariatu i organizacje społeczne** – mogą udostępnić osobę z doświadczeniem;

- **instytucje lokalne i społeczne** – takie jak Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, Dom Pomocy Społecznej czy kluby seniora. Pracownicy tych miejsc na co dzień zajmują się koordynowaniem działań i mogą zaoferować wsparcie lub oddelegować kogoś do pomocy.

### Po co angażować wsparcie z zewnątrz?

Włączenie osoby lub instytucji z doświadczeniem pozwala uporządkować pierwsze etapy projektu i zmniejsza obciążenie organizacyjne. Ułatwia to m.in.:

- przygotowanie wolontariuszy do pracy, w tym podstaw komunikacji i zasad bezpieczeństwa,
- dopilnowanie formalności związanych z wolontariatem,
- sprawniejsze uruchomienie działań w terenie,

- szybsze reagowanie na bieżące potrzeby organizacyjne.

Takie wsparcie pozwala skupić się na tym, co w projekcie najważniejsze – budowaniu relacji między seniorami a wolontariuszami poprzez wspólną opiekę nad roślinami.

# Skąd wziąć wolontariusza

Wolontariuszem może zostać przed wszystkim osoba inicjująca projekt. Nie ma konieczności posiadania gotowej grupy na starcie. Często jest tak, że kolejne osoby dołączają stopniowo, z rozwojem projektu.

## Jeśli nie masz doświadczenia, a chcesz być wolontariuszem

Porozmawiaj z praktykami, np. z koordynatorem wolontariatu, osobami pracującymi z seniorami. Poznaj realia pracy z seniorami. Spróbuj wolontariatu np. w domu pomocy społecznej.

## Gdzie szukać wolontariuszy

Osoby otwarte na działania można znaleźć tam, gdzie jest zainteresowanie kontaktem z ludźmi:

- w szkołach,
- na uczelniach,
- w organizacjach społecznych i wolontariackich,
- w grupach nieformalnych i sąsiedzkich,
- poprzez media społecznościowe,
- na Uniwersytetach Trzeciego Wieku.



## Wskazówka

Współpraca z wolontariuszami wymaga odpowiedniego przygotowania i zadbania o kwestie formalne oraz organizacyjne.

### 1. Wsparcie merytoryczne i szkolenia

Organizacja (lub koordynator projektu) nie musi realizować wszystkich działań samodzielnie. Kluczowe jest nawiązanie współpracy z zewnętrznymi instytucjami w celu profesjonalnego przygotowania wolontariuszy w zakresie:

- **BHP** – zasady bezpieczeństwa podczas wykonywania zadań,
- **pierwszej pomocy** – podstawowa wiedza ratująca życie,

- **komunikacji z seniorami** – psychologia kontaktu, empatia oraz przełamywanie barier w relacji międzypokoleniowej.

•

### 2. Formalności i bezpieczeństwo

Każda współpraca powinna być jasno sformalizowana poprzez:

- **podpisanie umowy wolontariackiej,**
- **zapewnienie ubezpieczenia** dla wolontariuszy, co gwarantuje bezpieczeństwo obu stron.

### Materiały dodatkowe:



[Kwestionariusz dla wolontariusza](#)



[Vademecum pracy z seniorem](#)

# Model hybrydowy

W rozwiązaniu „Ogród w mieszkaniu” to elastyczne podejście wdrożeniowe, które polega na ścisłym łączeniu działań instytucjonalnych z aktywnością wolontariacką oraz zasobami lokalnego środowiska. Zamiast działać w pojedynkę, różne podmioty łączą siły i dzielą się zadaniami w oparciu o swoje najmocniejsze strony.

## Dlaczego to działa?

Takie zintegrowane, hybrydowe połączenie sił pozwala na łatwe skalowanie innowacji. Zdejmuje z osób prywatnych obawy przed formalnościami, realnie odciąża instytucje systemowe i pozwala na płynne, bezpieczne oraz niezwykle tanie (lub wręcz bezkosztowe) zrealizowanie programu wsparcia w lokalnej społeczności.



# „Model Hybrydowy – łącz zasoby”



Instytucje pomocowe i społeczne (MOPS, DPS, organizacje pozarządowe, hospicja)



Sektor biznesowy (firmy i przedsiębiorstwa)



Osoby prywatne, lokalni animatorzy i działacze społeczni



Domy kultury i centra aktywności lokalnej



Kwiaciarnie i lokalne centra ogrodnicze

# Ścieżki współpracy w wolontariacie

Wolontariat można realizować na dwa sposoby, które różnią się charakterem relacji, dynamiką działań i czasem trwania. Obie formy są równie wartościowe i potrzebne, a wybór jednej z nich powinien uwzględniać indywidualne możliwości zarówno wolontariusza, jak i seniora. Dopasowanie odpowiedniego modelu współpracy ma kluczowe znaczenie dla komfortu i satysfakcji obu stron.

## Ścieżka 1: Ścieżka zadaniowa (określone ramy czasowe)

To rozwiązanie dla osób, które chcą pomagać, ale mają ograniczony czas na angażowanie się

lub wolą brać udział w konkretnym projekcie.

### Jak wygląda współpraca?

- **Jasne ustalenia na początku**

Podczas pierwszego spotkania wolontariusz i senior wspólnie określają plan działania, np. cykl wizyt i ich cel: *Będziemy spotykać się co wtorek przez najbliższe dwa miesiące, aby przesadzić rośliny i przygotować balkon na lato.*

- **Stać struktura spotkań**

Każda wizyta ma uporządkowany przebieg:

- rozmowa na początek (15 min.)
- praca przy roślinach (45 min.)
- podsumowanie i zaplanowanie kolejnego kroku (15 min.)

- **Jak komunikować ramy czasowe?**

Od progu jasno i życzliwie: *Pani Mario, nasza współpraca potrwa do końca czerwca – zależy mi, żebyśmy w tym czasie zrealizowali wszystkie zaplanowane działania.*

- **Przypominanie o postępach**

*Zbliżamy się do końca projektu, więc dziś skupimy się na ostatnich etapach.*

- **Dobre zakończenie współpracy**

Ostatnia wizyta to moment podsumowania i przekazania w formie pisemnej wskazówek, które pomogą seniorowi działać samodzielnie.

## Ścieżka 2: Ścieżka relacyjna (długoterminowa)

To propozycja dla osób gotowych na bardziej osobiste zaangażowanie i budowanie trwałej relacji. Czas trwania współpracy nie jest sztywno określony – zależy od chęci obu stron i naturalnego rozwoju kontaktu.

### Jak wygląda współpraca?

- **Elastyczny czas trwania**

To wolontariusz w porozumieniu z koordynatorem decyduje, jak długo chce kontynuować wizyty.

Współpraca trwa, dopóki obie strony widzą jej sens i mogą ją kontynuować.

- **Budowanie więzi**

Relacja naturalnie się pogłębia – spotkania wykraczają poza wspólne działania. Wolontariusz staje się powiernikiem, stałym punktem w kalendarzu seniora i osobą, na którą czeka się z niecierpliwością.

### Ważne dla wolontariusza

- **Refleksja przed rozpoczęciem**

Warto zadać sobie pytania: *Czy mogę zaangażować się regularnie na dłuższy czas? Jak zakomunikuję ewentualne zmiany, gdy moje plany życiowe nagle się zmienią?*

- **Wsparcie koordynatora**

Stały kontakt z koordynatorem pomaga zachować równowagę i wyznaczać zdrowe granice, aby pomoc nie stała się zbyt dużym obciążeniem.

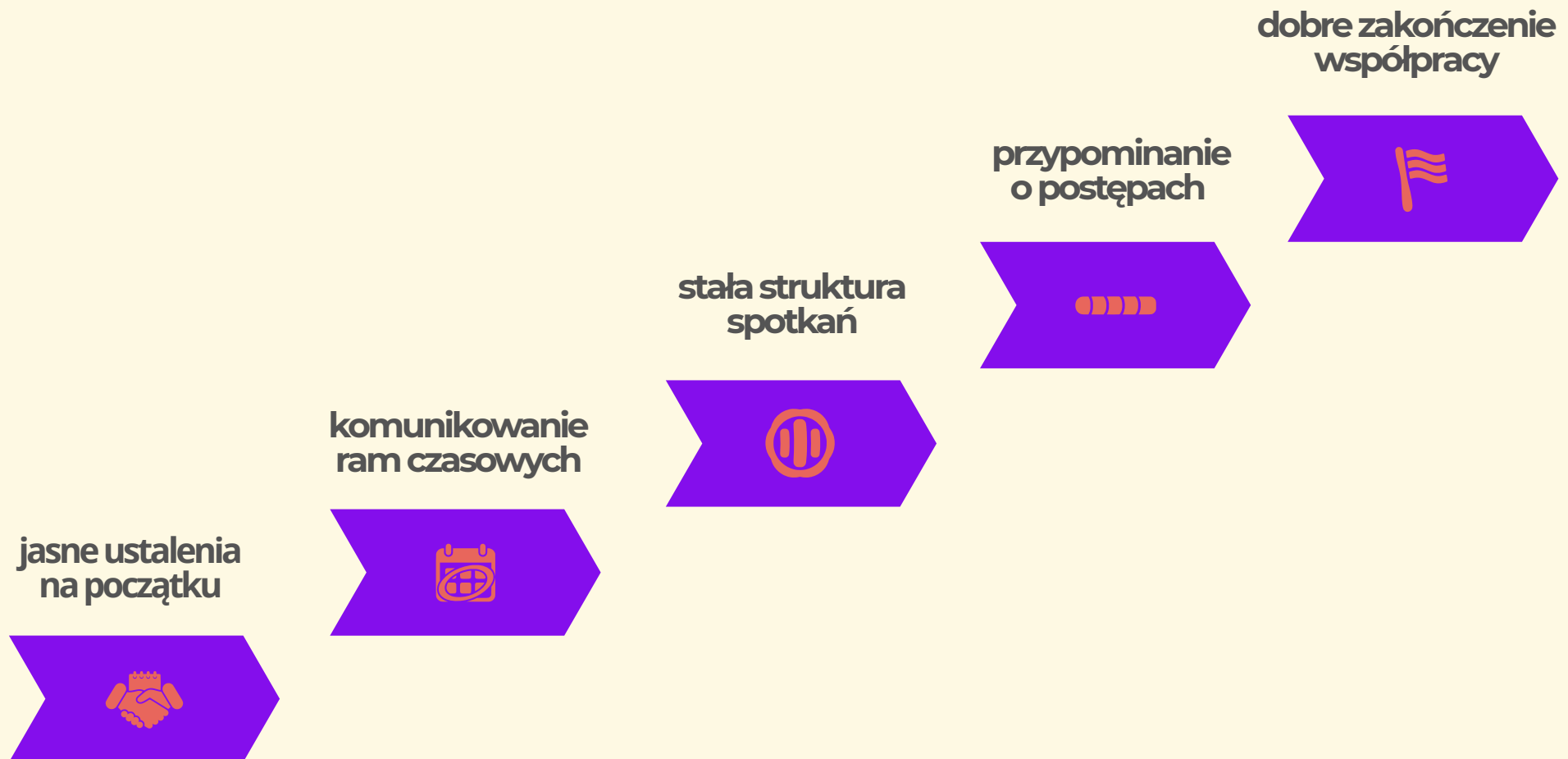
- **Świadomość odpowiedzialności**

Dla seniora wolontariusz może stać się bliską osobą, dlatego zakończenie współpracy wymaga wyczucia właściwego momentu w cyklu spotkań, przygotowania seniora i dobrej komunikacji.

W obydwu ścieżkach kluczowa jest szczerza komunikacja od początku. Jasne ustalenie zasad buduje poczucie bezpieczeństwa i sprzyja porozumieniu.

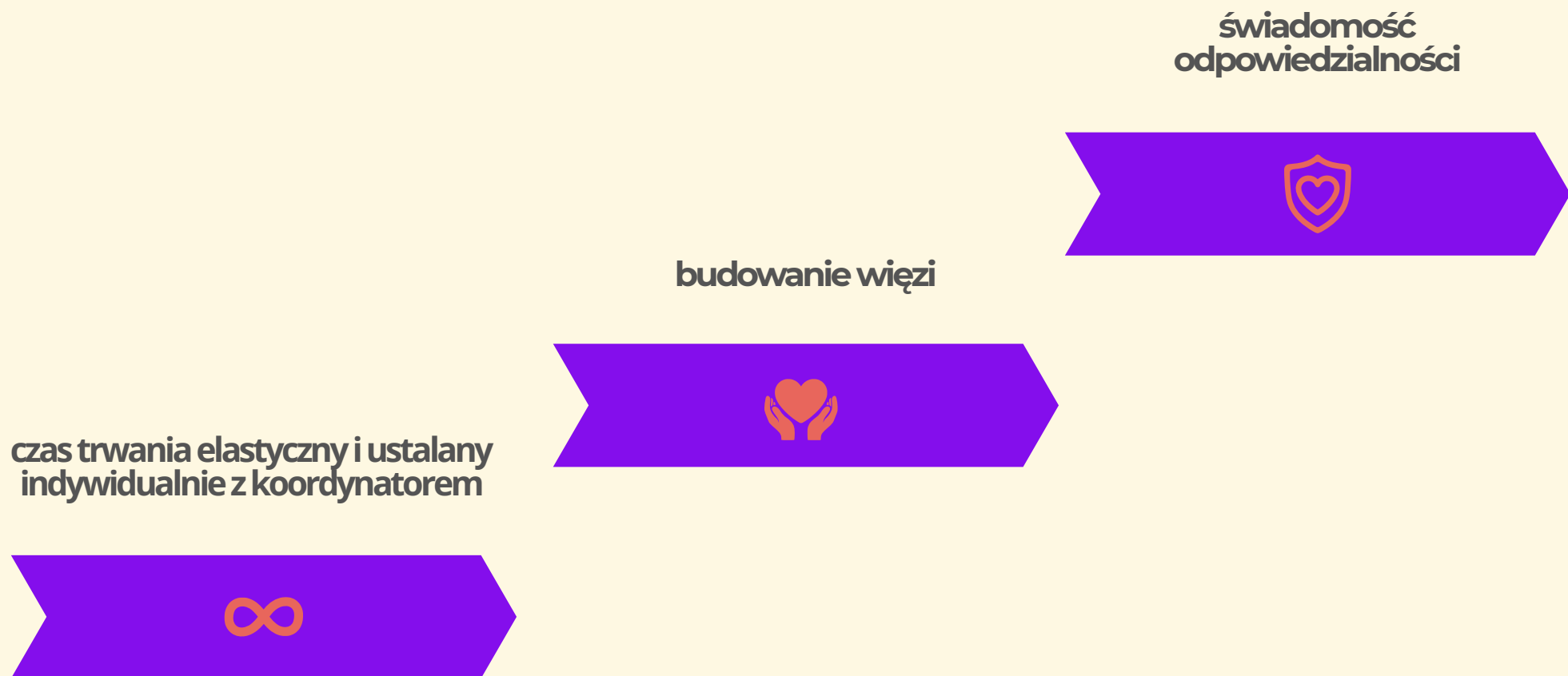
# Ścieżka zadaniowa

(dla wolontariuszy, którzy wolą działać w określonych ramach czasowych)



# Ścieżka relacyjna

(dla wolontariuszy, którzy chcą budować długoterminową relację)



# Wdrożenie krok po kroku



# Zacznij od działań animacyjnych

## Wyjdź do ludzi, zanim zaczniesz działać

Działania animacyjne są pierwszym krokiem, ponieważ pozwalają w naturalny sposób dotrzeć do ludzi i sprawdzić, czy proponowane rozwiązanie odpowiada na ich potrzeby. Zanim rozpocznie się planowanie procesu, dobór par wolontariusz–senior czy konkretne działania w domach, warto wyjść w teren i zobaczyć, jak środowisko reaguje na ten pomysł. Animacja umożliwia bezpośredni kontakt, rozmowę i budowanie zaufania, które jest kluczowe w pracy z osobami starszymi.

## Testuj i dopasowuj, zamiast zakładać z góry

To także moment rozpoznania realiów, w jakich będziemy działać. Dzięki temu można lepiej dopasować model do konkretnego miejsca i ludzi,

zamiast zakładać z góry, jak powinien wyglądać.

Działania animacyjne są więc nie tylko zaproszeniem do projektu, ale również ważnym etapem testowania i uczenia się, który pozwala projektować kolejne kroki bardziej świadomie i odpowiedzialnie.

- **Dotrzesz w ten sposób do uczestników.**
- **Łatwiej nawiążesz pierwszy kontakt.**
- **Szybciej zdobędziesz zaufanie.**

# Krok 1. Stwórz pretekst do rozmowy

Zorganizuj działania z roślinami w roli głównej:

- **rozdawaj sadzonki sąsiadom i mieszkańcom dzielnicy,**
- **z uczestnikami przesadzaj rośliny,**
- **dyżuruj z kącikiem porad,**
- **poszukaj wsparcia np. w domu kultury.**

## Krok 2. Bądź widoczny

Działaj tam, gdzie są seniorzy:

- **klub seniora,**
- **dom pomocy społecznej,**
- **centrum aktywności lokalnej,**
- **parafia,**
- **lokalne sklepy.**



# Krok 3. Mów o „Ogrodzie w mieszkaniu”

Krótko wyjaśnij:

- na czym polega działanie,
- kto może dołączyć.



## Wskazówka

Przygotuj proste hasło i ulotkę – ważne, żeby były proste i zapraszające.

## Krok 4. Ułatw uczestnikom pierwszy ruch

Jeśli wzbudzisz zainteresowanie, nie wymagaj dużego zaangażowania na start.

Zaproponuj:

- **rozmowę,**
- **jedno spotkanie,**
- **prosty formularz.**





## Z naszego doświadczenia

Pani Maria podczas spotkania animacyjnego jako pierwsza dopytywała o szczegóły: „Czy on naprawdę chce przyjść tylko po to, żeby posiedzieć?”. Mimo początkowego entuzjazmu, po wyjściu z sali zapadła cisza – przestała odbierać telefony.

Przełom nastąpił dopiero wtedy, gdy o wolontariacie wspomniała jej opiekunka z domu seniora, którą pani Maria znała od lat. To właśnie autorytet zaufanej osoby pomógł przełamać lęk. Podczas kolejnej rozmowy miała już tylko o jedno pytanie: „A on na pewno wie, że nie mam siły na wielkie sprzątanie przed wizytą?”.

Gdy wolontariusz w końcu zapukał do jej drzwi, pani Maria czekała w progu w odświętnej broszce. Podała mu rękę i powiedziała: „Skoro w ośrodku mówią, że pan swój, to nie ma co stać w przedpokoju. Herbata stygnie”.



# Z naszego doświadczenia – zaproszenie do udziału w „Ogrodzie w mieszkaniu”



## OGRÓD W MIESZKANIU

Zapraszamy Seniorów z Nowej Huty do udziału w wyjątkowym projekcie!

**Czy lubisz kwiaty i spotkania przy herbacie?  
Chcesz, żeby w Twoim domu zrobiło się bardziej zielono i przytulnie?**

Fundacja Czerwony Krakowiak, Kawa Kwiaty i Warsztaty oraz Szpital dla Roślin zapraszają do udziału w projekcie „Ogród w mieszkaniu”, który realizujemy razem z Generatorem Innowacji – Sieci Wsparcia 3 i Fundacją Inicjatyw Twórczych e, i naszym partnerem Miejskim Ośrodkiem Opieki Społecznej w Krakowie.



### Na czym polega projekt?

Wraz z wolontariuszami i pracownikami MOPS w Krakowie będziemy odwiedzać chętnych Seniorów w ich domach.

**Podczas takich wizyt:**

- wspólnie posadzimy rośliny doniczkowe,
- nauczymy się, jak o nie dbać,

a przede wszystkim spędzimy razem miło czas — przy rozmowie, kawie czy herbacie.

To nie tylko sadzenie kwiatów — to też spotkanie, rozmowa i wspólne wspomnienia.

Czasem wystarczy chwila, by znów poczuć radość i bliskość drugiego człowieka

### Kogo szukamy?

Seniorów z Nowej Huty, którzy chcieliby:

- mieć więcej zieleni w swoim mieszkaniu,
- poznać nowych ludzi,
- wspólnie stworzyć mały ogród w domu.

### Jak dotrzeć?

Jeśli chcesz, żebyśmy Cię odwiedzili lub chcesz dowiedzieć się więcej — powiedz o tym pracownikowi domu seniora lub zadzwoń do nas:

☎ Fundacja Czerwony Krakowiak 795-565-763  
krakowiaknh.zapisy@gmail.com



## Krok 5. Obserwuj i ucz się

Pierwsze działania traktuj jako test.

Zwróć uwagę:

- **kto przychodzi,**
- **czy pojawiają się potencjalni wolontariusze,**
- **jakie są potrzeby seniorów,**
- **co działa najlepiej.**

Na tej podstawie rozwijaj kolejne kroki.



# Krok 6. Uporządkuj zgłoszenia

Uporządkuj informacje z formularzy zgłoszeniowych, zebranych podczas działań animacyjnych:

- **o wolontariuszach** – dostępność, motywacja, doświadczenie,
- **o seniorach** – potrzeby, możliwości, warunki współpracy.

# Krok 7. Przygotuj wolontariuszy

Zorganizuj spotkanie dla wolontariuszy, aby omówić:

- **zasady bezpieczeństwa,**
- **komunikację z osobami starszymi,**
- **podstawy opieki nad roślinami.**

Dzięki temu wolontariusze poczują się pewniej i będą dobrze przygotowani.

## **Krok 8. Połącz w pary**

Dobór par wolontariusz – senior to bardzo ważny moment całego procesu. Od tego, czy osoby zostaną dobrze dopasowane, zależy komfort spotkań, jakość relacji i trwałość zaangażowania. Nie chodzi o idealne dopasowanie, ale o stworzenie warunków, w których obie strony będą czuły się swobodnie i bezpiecznie. Warto pamiętać, że ten etap to proces i że warto reagować na to, co pojawia się w trakcie współpracy.

W doborze par wolontariusz – senior weź pod uwagę:

- **lokalizację,**
- **dyspozycyjność,**
- **dopasowanie charakterów,**
- **konieczność zmiany osoby w parze, jeśli okaże się niedobrana.**



### **Wskazówka**

Dobrze dobraną parę poznasz po tym, że ma łatwość rozmowy, spotyka się regularnie, ma poczucie sensu i wpływu.



## Z naszego doświadczenia

To była jedna z najbardziej nieoczywistych historii w naszej praktyce. Pani Janina, początkowo nieco onieśmielona rolą podopiecznej, szybko polubiła wizyty wolontariusza. Zaskoczenie przyszło jednak po kilku tygodniach, gdy sama przejęła inicjatywę.

Zainspirowana tym, ile radości dają jej spotkania, uznała, że nie chce zatrzymywać tej energii tylko dla siebie. Postanowiła zostać „wolontariuszką sąsiedzka” dla pani Genowefy – sędziwej sąsiadki z tego samego bloku, która od dawna nie wychodziła z mieszkania. Zaczęła ją odwiedzać, przynosząc w prezencie roślinę i obietnicę regularnych wizyt.

Dziś pani Genowefa, mimo bardzo zaawansowanego wieku, z każdą wizytą odzyskuje wigor. Czeka na pukanie do drzwi z taką samą niecierpliwością, z jaką kiedyś pani Janina czekała na swojego wolontariusza. Ta historia zatoczyła koło: osoba, która otrzymała od nas wsparcie, sama stała się oparciem dla kogoś jeszcze bardziej potrzebującego.

# Krok 9. Zadbaj o pierwsze spotkanie

Zadbaj o to, aby było wspierane przez koordynatora lub pracownika instytucji. Obecność trzeciej osoby:

- podnosi poczucie bezpieczeństwa,
- ułatwia ustalenie zasad współpracy,
- zmniejsza stres uczestników spotkania.

## Materiał dodatkowy:



[Scenariusz pierwszej wizyty.](#)



## Wskazówka dla wolontariusza

### Daj relacji czas

- Traktuj każde spotkanie jako krok do zbudowania zaufania.
- Nie zniechęcaj się, jeśli pierwsze rozmowy są sztywne lub krótkie.  
Z czasem staną się bardziej naturalne i swobodne.

### Zaczynij od prostego „lodołamacza”

- Wybieraj bezpieczne, neutralne tematy, np. rośliny w domu.  
*Od jak dawna ma pani tego fikusa?*
- Unikaj tematów zbyt osobistych lub trudnych.

### Sięgaj po wspomnienia

- Zadawaj pytania o przeszłość, lokalną historię, zwyczaje, wygląd okolicy.  
*Co kiedyś było na tym osiedlu?*  
*Jak kiedyś wyglądała ta okolica?*  
*Gdzie robiło się zakupy?*
- Słuchaj uważnie – to daje poczucie autentycznego zainteresowania.

## Interesuj się codziennością

- Pytaj o drobne rzeczy z życia rozmówcy: krzyżówki, programy telewizyjne.
- Reaguj z zaangażowaniem – to buduje poczucie bycia dostrzeganym, ważnym.

*Pięknie rośnie!*

*Widzę, że paproć wypuściła nowe pędy, musi się jej tutaj podobać.*

## Okazuj autentyczne zainteresowanie i szacunek

- Utrzymuj kontakt wzrokowy.
- Nie przerywaj wypowiedzi.
- Zwracaj się per „pani/pan”, bez infantylizujących zdrobnień, zbyt poufale lub form bezosobowych.
- Dopytuj o szczegóły, jeśli coś Cię zacieka.
- Pokaż, że rozmowa nie jest obowiązkiem, tylko chęcią poznania drugiej osoby.

Taki sposób komunikacji pomaga stworzyć atmosferę bezpieczeństwa i sprawia, że rozmowy stają się przyjemnym, powtarzalnym rytuałem.

## Materiał dodatkowy:



[Tematy do rozmowy z seniorem](#)

# Podsumowanie

„Ogród w mieszkaniu” zaczynasz od:

- **działanie animacyjne,**
- **zbieranie zgłoszeń,**
- **przygotowanie wolontariuszy,**
- **dobór par,**
- **pierwsze spotkanie.**

**Wdrażaj „Ogród w mieszkaniu” krok po kroku**

# Praca z roślinami – poradnik dla wolontariuszy



# Krok 1. Porozmawiaj z seniorem

Poświęć chwilę na poznanie seniora. Zapytaj, co lubi, co sprawia mu przyjemność, jak wygląda jego dzień. Taka rozmowa pozwala lepiej zrozumieć potrzeby i kontekst życia. Dzięki temu łatwiej będzie Ci stworzyć relację opartą na zaufaniu.



## Wskazówka

Zapytaj seniora o styl życia, warunki, w których funkcjonuje, i preferencje, np.:

### Warunki

- Jak dużo światła jest w pomieszczeniu?

*dużo – południowe, zachodnie okno*

*mało – północne okno, cień, daleko od okna*

- Czy mieszkańcy mają jakieś alergie?

*doradź rośliny niepyłące*

### Styl życia

- Czy w domu są zwierzęta?

*doradź rośliny bezpieczne dla zwierząt*

- Ile czasu ma senior na podlewanie?

*doradź rośliny mało lub bardziej wymagające*

### Preferencje

- Gdzie ma stać roślina – wysoko czy nisko?
- Czy roślina ma być ozdobą parapetu, stołu, półki?

## **Krok 2. Pomóż dobrać rośliny**

Dobór roślin to nie tylko kwestia estetyki. To moment, w którym możesz dopasować ogród do życia seniora – jego rytmu dnia, możliwości i przestrzeni. Na początek wybieraj rośliny proste w pielęgnacji, odporne na błędy, dopasowane do warunków w mieszkaniu. Dobrze dobrana roślina szybko da poczucie sukcesu.

# Rośliny do małej ilości światła

Idealne na początek:

- **Zamiokulkas** – bardzo wytrzymały
- **Sansewiera (wężownica)** – odporna na zaniedbanie



- **Skrzydłokwiat** – lubi półcień
- **Epipremnum (pothos)**  
– łatwe pnącze
- **Aspidistra** – znosi trudne warunki



### **Wskazówka**

Te rośliny dobrze znoszą mało opieki i zapomnienie o podlewaniu.

# Rośliny do dużej ilości światła

- Sukulenty (aloes, echeveria)
- Grubosz (drzewko szczęścia)
- Dracena
- Fikus
- Peperomia



## Wskazówka

Te rośliny dobrze rosną, jeśli światło nie jest zbyt ostre i bezpośrednie.

# Rośliny mało wymagające

- Zamiokulkas
- Sansewieria
- Sukulenty
- Grubosz



## Wskazówka

Te rośliny dobrze znoszą rzadkie podlewanie.

# Rośliny dużo wymagające

- Paprocie
- Skrzydłokwiat
- Kalatea
- Begonia



## Wskazówka

Te rośliny potrzebują regularnej pielęgnacji i kontroli wilgoci.

# Rośliny bezpieczne dla kotów i psów



- Zielista
- Maranta
- Kalatea
- Palma areka
- Paprocie

# Krok 3. Przesadź roślinę

Przygotuj:

doniczkę z otworami na dnie 

podstawkę 

ziemię do roślin 

perlit 

łyżkę lub łopatkę 

rękawice 

wodę 



## Dobierz właściwą ziemię:

- zacznij od ziemi uniwersalnej do kwiatów doniczkowych, która sprawdzi się przy większości roślin.



### Wskazówka

Wybierz mieszankę ziemi bez torfu, bo torf zatrzymuje wilgoć w ziemi, więc korzenie roślin mogą gnić.

## Dodaj garść perlitu:

- to lekkie, białe granulki ze skały wulkanicznej, które poprawiają przepuszczalność powietrza i wody w ziemi, więc chronią korzenie rośliny.



### Wskazówka

W sklepach są mieszanki do konkretnych roślin. Jeśli zaczynasz z roślinami, wystarczy dobra ziemia uniwersalna.

## Dobierz odpowiednią doniczkę:

- nowa doniczka powinna być niewiele większa od poprzedniej i szersza – maksymalnie o 2–4 cm.
- w przypadku zamiokulkasów i sansevierii doniczka musi być ciasna – na styk.



### Wskazówka

Za duża doniczka może sprawić, że ziemia będzie zbyt długo mokra.

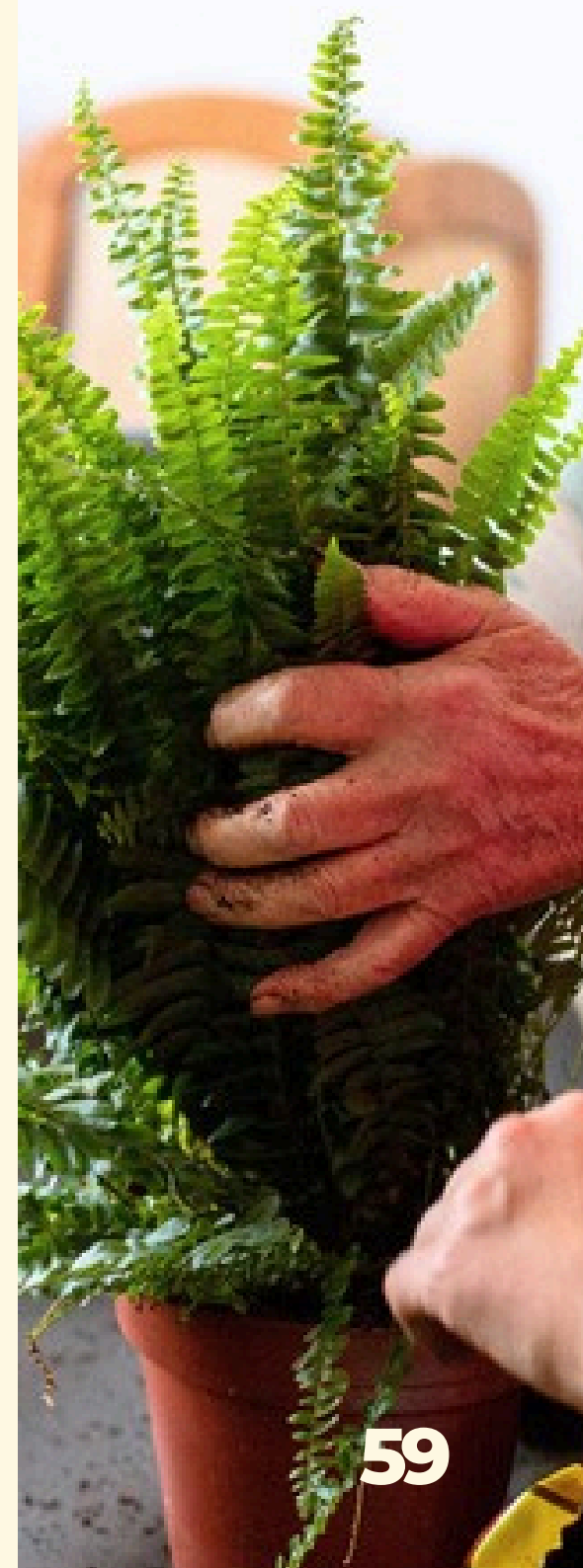
## Sprawdź stan rośliny:

- delikatnie usuń suche liście i zgniłe części rośliny oraz bardzo zbite korzenie,
- ostrożnie strząśnij starą ziemię, zwłaszcza zbitą lub o nieprzyjemnym zapachu.



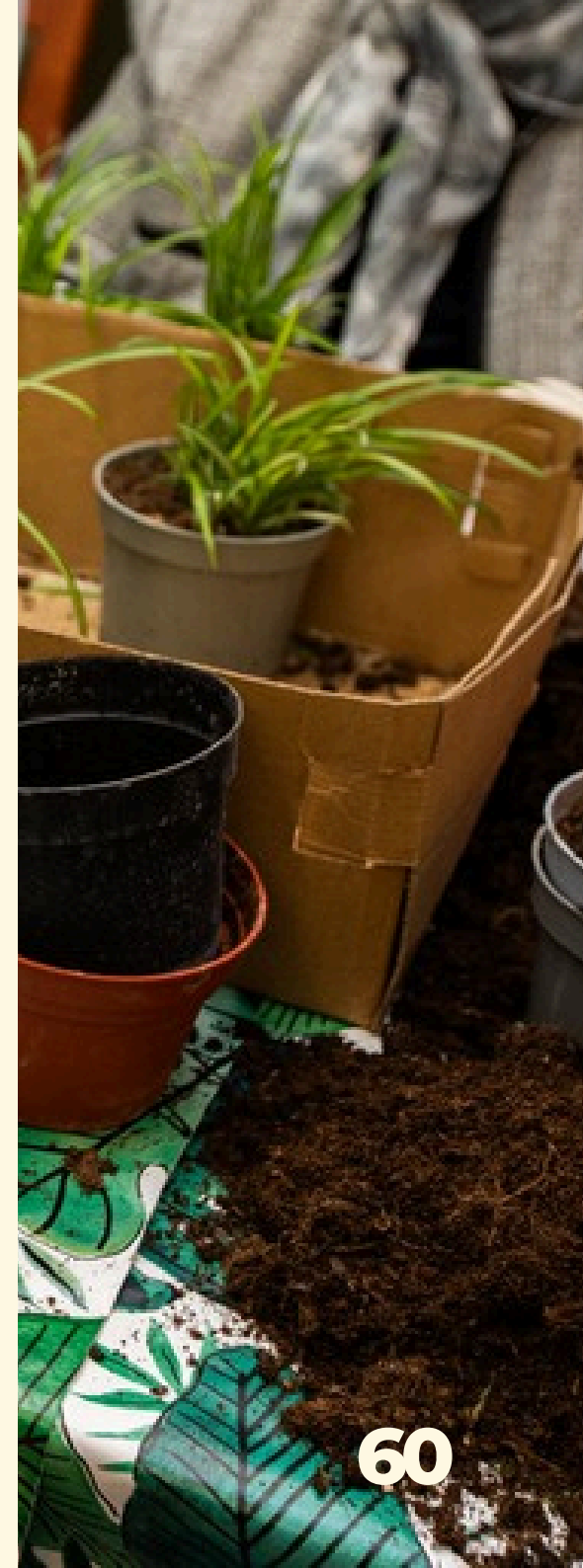
## Dobierz właściwą ziemię:

- zacznij od ziemi uniwersalnej do kwiatów doniczkowych – sprawdza się przy większości roślin,
- w przypadku paproci użyj jednak bardziej dopasowanego podłoża: ziemi żyznej, próchnicznej i lekko kwaśnej (pH 5,5 – 6,5). Sprawdza się mieszanka torfu z ziemią liściową,



oraz dodatkiem rozluźniacza, np. perlitu,

- zamiokulkasy i sansewierie wymagają podłoża lekkiego i przepuszczalnego. Sprawdza się gotowa ziemia do kaktusów i sukulentów. Możesz też przygotować mieszankę z ziemi uniwersalnej, piasku i żwiru w proporcji 1:1.



## Umieść roślinę w nowej doniczce:

- wymieszaj ziemię z perlitem – niepełna garść do doniczki o średnicy około 15 cm,
- wsyp wymieszaną ziemię z perlitem na dno doniczki.



### Wskazówka

Białe kulki perlitu powinny być widoczne w ziemi, ale nie powinny stanowić jej większości.

- osadź roślinę w nowej doniczce i sprawdź, czy po włożeniu roślina stoi prosto,
- uzupełnij ziemię po bokach. Dosyp świeżą ziemię wokół rośliny i delikatnie dociskaj ziemię palcami, bez mocnego ugniataania.



### Wskazówka

Górna część korzenia powinna być w doniczce na tym samym mniej więcej poziomie, co wcześniej.

## Krok 4. Podlej

- podlej umiarkowanie roślinę, tak aby ziemia osiadła,
- postaw roślinę na kilka dni w spokojnym miejscu, w którym nie operuje mocne słońce. Roślina potrzebuje regeneracji.



# Krok 5. Pielęgnuj roślinę



## Wspieraj

Wiosną i latem rośliny rosną szybciej, dlatego wspieraj je dodatkowymi składnikami odżywczymi. Co jakiś czas podczas podlewania dodaj nawóz do roślin zielonych, na przykład biohumus, pamiętając o stosowaniu się do zaleceń na opakowaniu.

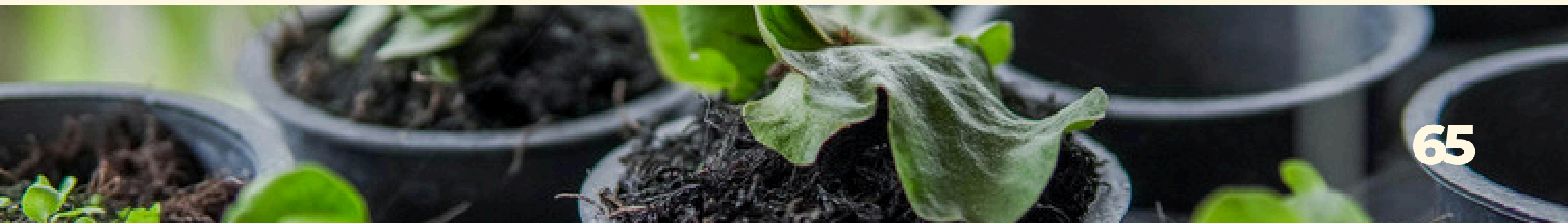


## Obserwuj

Poświęćaj roślinom chwilę uwagi.

One naprawdę to lubią. Obserwuj liście, sprawdzaj, jak rosną i jak zmieniają się.

Bądź przy roślinie – mów do niej, zagaduj i komplementuj ją. Wiele osób zauważa, że rośliny dobrze reagują na uwagę i energię.





## Reaguj

Zwracaj uwagę na to, czy roślina dobrze czuje się w danym miejscu, czy wypuszcza nowe liście i czy stare nie zaczynają żółknąć. Patrz na jej ogólny wygląd – szybko zauważysz, czy jest zdrowa i w dobrej kondycji. Dzięki temu łatwiej pomożesz jej prawidłowo rosnąć i rozwijać się.

# Co dalej?

Gdy za Wami są już pierwsze spotkania, dobrane pary i wspólna praca z roślinami, warto zatrzymać się na chwilę i sprawdzić, co działa dobrze, a co wymaga zmiany lub dodatkowego wsparcia.

Taka krótka ewaluacja pomaga lepiej dopasować projekt do potrzeb uczestników i rozwijać go w sposób uważny oraz trwały.

- **Institucja**

Sprawdza możliwość dalszego wdrażania projektu i wyznacza osobę koordynującą działania.

- **Organizacja społeczna**

Wspiera organizację projektu, pomaga w działaniach społecznych i docenia zaangażowanie uczestników.

- **Biznes i partnerzy lokalni**

Mogą wspierać inicjatywę poprzez przekazywanie roślin, materiałów lub pomoc organizacyjną.

- **Koordinatorka/koordynator**

Pozostaje w regularnym kontakcie z wolontariuszami i seniorami, reaguje na trudności oraz pomaga wprowadzaniu potrzebnych zmian.

- **Wolontariuszka/wolontariusz**

Wybiera formę zaangażowania – bardziej zadaniową lub relacyjną – i pozostaje w kontakcie z koordynatorem projektu.

Projekt można dalej rozwijać poprzez:

- organizowanie spotkań grupowych,
- tworzenie lokalnej społeczności wokół działań,
- zapraszanie nowych uczestników i partnerów.

Najważniejsze jest jednak to, aby działać krok po kroku i uważnie towarzyszyć ludziom w budowaniu relacji.

## **Materiały dodatkowe:**



[Scenariusz warsztatów animacji społecznej](#)



[Ankieta powizytowa dla wolontariusza](#)

**„Ogród w mieszkaniu” rozwija się w czasie**

# Zamiast zakończenia – zapukaj do drzwi

Pomysł na model „Ogród w mieszkaniu” nie powstał przy biurku, lecz z uważnej obserwacji codzienności i bardzo prostej, ludzkiej potrzeby. Zobaczyliśmy, że wielu seniorów żyje w ciszy, często na marginesie szybko zmieniającego się świata. Nierzadko ich najbliższymi towarzyszami są rośliny stojące na parapecie – milczący świadkowie wspomnień i codziennych chwil. To właśnie wtedy zrozumieliśmy, że ta domowa zieleń może stać się naturalnym pretekstem, by zapukać do drzwi i zapytać: „Jak się Pani czuje?”.

W naszym modelu rośliny są czymś więcej niż hobby – są bezpiecznym mostem między ludźmi. Pozwalają spotkać się przy wspólnym stole, wziąć trochę ziemi w dłoń i rozpocząć rozmowę, która dla drugiej osoby może być najważniejszym momentem tygodnia.

Chcemy, aby „Ogród w mieszkaniu” był prosty i dostępny, stąd pomysł na dwie ścieżki zaangażowania. Możecie wybrać krótszą, konkretny projekt albo – jeśli pojawi się chęć i przestrzeń – budować relację, która rozwija się bez pośpiechu i bez narzuconych ram.

Najważniejsze jest dla nas to, aby wolontariusz wchodził do domu seniora świadomie, z uważnością i otwartością. Dlatego dbamy o przygotowanie i wsparcie – tak, by każdy czuł się pewnie w tej roli i potrafił dobrze odpowiadać na potrzeby drugiej osoby.

„Ogród w mieszkaniu” to wspólna próba osvajania samotności. Wierzimy, że troska o rośliny w czterech ścianach jest jednocześnie troską o relacje. Każda rozmowa, każda wspólnie spędzona chwila sprawia, że nasza społeczność staje się bliższa, bardziej uważna i mniej samotna.

Dziękujemy, że chcecie być częścią tej zmiany – i razem z nami pielęgnować nie tylko rośliny, ale przede wszystkim więzi.

Rośliny to tylko początek.

# O Fundacji Czerwony Krakowiak

Fundacja Czerwony Krakowiak wspiera społeczności lokalne poprzez twórcze łączenie działań artystycznych z edukacją proekologiczną. Jej głównym celem jest zwiększenie dostępności wydarzeń kulturalnych dla mieszkańców Nowej Huty, ze szczególnym uwzględnieniem dzieci i młodzieży i seniorów.

W ramach autorskiego projektu „Ogród w mieszkaniu” Fundacja promuje ideę wprowadzenia natury do przestrzeni domowej. Rośliny są tutaj traktowane jako żywy element ekosystemu, inspiracja twórcza i pretekst do budowania relacji i rozwoju wolontariatu bliskości.

Działalność projektowa Fundacji opiera się na cyklu warsztatów łączących tradycyjne techniki plastyczne z nowoczesnym podejściem do florystyki i designu roślinnego. Pod okiem lokalnych artystów i absolwentów szkół artystycznych uczestnicy rozwijają swoje talenty malarskie, rzeźbiarskie, w dziedzinie grafiki komputerowej albo kolażu.

Istotną aktywnością Fundacji jest również edukacja w zakresie zrównoważonego rozwoju, realizowana poprzez unikalny projekt „Szpital dla roślin”. Mieszkańcy mogą przynieść do niego chore lub zaniedbane okazy doniczkowe, które pod okiem specjalistów odzyskują zdrowie, a następnie trafiają do adopcji. Działanie to wzmacnia świadomość ekologicznej i uczy troski o zielen w najbliższym otoczeniu.

## Fundacja Czerwony Krakowiak

Osiedle stalowe 16, 31-922 Kraków

[www.Czerwony-krakowiak.ngo](http://www.Czerwony-krakowiak.ngo)

Tekst: Beata Śpiewak-Siwulska

Redakcja, koncepcja graficzna: Beata Śpiewak-Siwulska, Alicja Żaczek-Żmijewska

Tekst udostępniany na licencji Creative Commons.

Creative Commons Uznanie Autorstwa 4.0. (CC-BY 4.0)

Publikacja jest rozpowszechniana bezpłatnie. Przy cytowaniu prosimy o podawanie źródła.

Nowa Huta 2026



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



towarzystwo  
inicjatyw  
twórczych



GENERATOR  
INNOWACJI  
SIECI  
WSPARCIA<sup>3</sup>