

Szanowni Państwo,

mając na uwadze obecną sytuację jako Uniwersyteckie Centrum Wolontariatu UW przesyłamy bieżące podsumowanie działań realizowanych w Warszawie, z których można skorzystać lub wziąć w nich udział.

Będziemy wdzięczni za przekazanie poniższych informacji do osób potencjalnie zainteresowanych w Państwa jednostkach, czyli studentów, emerytowanych pracowników UW oraz pracowników UW chcących włączyć się w różne inicjatywy społeczne. Wierzymy, że wspólnymi siłami uda nam się przejść przez ten trudny czas.

Jako pierwszą przekazujemy Państwu informację o działaniu realizowanym w Uniwersytecie Warszawskim:

W porozumieniu z Welcome Point UW rozpoczęliśmy projekt "**Wolontariat Wielokulturowy Online**" polegający na spotkaniach online, dzięki którym studenci zagraniczni i polskojęzyczni naszej uczelni mogą uczyć się języków obcych, wymieniać wiedzę i po prostu wspierać wzajemnie w czasie, w którym nie mogą spotykać się w naszej przestrzeni "twarzą w twarz".

Szczegóły: <https://wolontariat.uw.edu.pl/offers/wwk-online/>

Kolorem zielonym zostały oznaczone formy wsparcia szczególnie skierowane do seniorów.

GDZIE ZNALEŹĆ POMOC

1. **Telefon zaufania dla osób starszych**

tel. (22) 635 09 54 czynny od poniedziałku do piątku w godz. 17:00-20:00
Można tam zadzwonić i w sposób anonimowy zostać wysłuchanym oraz uzyskać wsparcie w tym szczególnym czasie.

Infolinia jest prowadzona przez Stowarzyszenie mali bracia Ubogich.

Szczegóły - <http://tiny.cc/fa2tlz>

2. Niektóre **Ośrodki Pomocy Społecznej m.st. Warszawy** również oferują wsparcie psychologiczne. Lista OPS jest dostępna na stronie: <http://www.pomocy.waw.pl/przykladowa-strona/osrodki-pomocy-spoecznej/>

3. Sieć sklepów Biedronka rozpoczęła akcję „**Czas na pomaganie seniorom 65+**”. Osoby potrzebujące pomocy w zrobieniu zakupów mogą telefonicznie lub internetowo zgłosić się do akcji.

Szczegóły: <https://czasnapomaganie.biedronka.pl/#o-akcji>

4. Punkt informacji i wsparcia dla nieformalnych opiekunów osób starszych

tel. 792 810 820 lub 792 810 180 czynny w poniedziałki w godz. 9:00-13:00 oraz wtorki i środy w godz. 9:00-12:00. W Punkcie można skorzystać m.in. ze szkoleń nt. prawidłowego wykonywania czynności pielęgnacyjno-opiekuńczych oraz reagowania w nagłych sytuacjach, wsparcia psychologa/psychoterapeuty oraz informacji przydatnych w procesie opieki.

Szczegóły: <https://wsparcieopiekunow.waw.pl>

5. Tłumacz migowy on-line pomoże w kontakcie z przychodnią

Osoby z dysfunkcją słuchu mogą kontaktować się z miejskimi placówkami podstawowej opieki zdrowotnej poprzez tłumacza migowego on-line. Usługa tłumacza jest dostępna na stronie Miejskiego Centrum Kontaktu Warszawa 19 115.

Szczegóły: <https://www.um.warszawa.pl/aktualnosci/t-umacz-migowy-line-pomo-e-w-kontakcie-z-przychodni>

JAK MOGĘ POMÓC

1. **#pomocsąsiedzka** - można również zaangażować się w pomoc sąsiedzka. Celem kampanii jest zachęcenie warszawiaków do wspierania sąsiadów, w tym seniorów i osób, które w obliczu rozprzestrzeniania się koronawirusa SARS-CoV-2 potrzebują pomocy w zaspokajaniu codziennych potrzeb, bez narażania ich na zbędne wychodzenie z domu. Mieszkańcy mogą wywieszać plakaty z ofertą osobistej pomocy na klatkach schodowych i tablicach informacyjnych.

Szczegóły, w tym również materiały graficzne, są dostępne na stronie: <https://www.ochotnicy.waw.pl/pomocsasiedzka>

2. **Telefon zaufania dla osób starszych** - zachęcamy do umieszczenia informacji o infolinii w swoim bloku, by informacja o prowadzonym działaniu trafiła do seniorów.

Szczegóły: <http://tiny.cc/fa2tlz>

3. **Telefon Pogadania.pl** - można dołączyć do grona TeleWolontariuszy i poprzez rozmowę telefoniczną wywołać uśmiech na twarzach osób, które czują się samotne. Zgłoszenia - <https://telefonpogadania.pl>

4. **#FakeHunter** - uruchomiony przez Polską Agencję Prasową oraz GovTech Polska społeczny projekt weryfikacji treści dotyczących wirusa SARS-CoV-2, publikowanych w internecie. Poszukiwane są osoby, które po odpowiednim przygotowaniu dołączą do walki z fake newsami.

Szczegóły: <https://tiny.pl/tzgfh> (na ten moment prowadzone są zapisy na listę rezerwową)

5. Sieć sklepów Biedronka rozpoczęła akcję „**Czas na pomaganie seniorom 65+**”. Wypełniając formularz online można zgłosić się do zrobienia zakupów seniorowi w swojej okolicy.

Szczegóły: <https://czasnapomaganie.biedronka.pl/#o-akcji>

Jeśli mają Państwo pomysł albo wiedzę o innych działaniach realizowanych na terenie Warszawy prosimy o kontakt mailowy pod adresem wolontariat@uw.edu.pl

Zachęcamy również do odwiedzania naszych mediów społecznościowych - <https://www.facebook.com/UCWUW/> oraz

<https://www.linkedin.com/company/ucwuw/>

Tam będziemy umieszczać posty dotyczące możliwości uzyskania pomocy i zaangażowania się.

Będziemy bardzo wdzięczni za przekazanie powyższych informacji do osób zainteresowanych.

Pozdrawiamy serdecznie i życzymy dużo zdrowia!
Zespół Uniwersyteckiego Centrum Wolontariatu