

Zaczynają się wakacje. Polacy, wciąż spragnieni wyjazdów po pandemii, masowo zapełniają dworce, lotniska, wsiadają w swoje auta i ruszą w drogę po wypoczynek. A w tym samym czasie wiele starszych, samotnych osób marzy po prostu o wyjściu z domu. Z badań wynika, że ponad 12% z nich w ogóle nie opuszcza mieszkania. W województwie mazowieckim wg danych GUS odnotowano w 2021 r. ponad 124 000 osób po 85 roku życia. Schorowani, samotni, tęsknią za jednym dniem z dala od czterech ścian. To dla nich rusza akcja Wakacje jednego dnia Stowarzyszenia mali bracia Ubogich, w której każdy może ufundować seniorom jeden dzień bliskich podróży.

Samotni i uwięzieni

Samotni seniorzy, niewidoczni na co dzień – zamknięci w czterech ścianach z powodu trudności z samodzielnym wyjściem wynikającym z chorób, ograniczeń ruchowych czy obaw przed samodzielnym wyjściem z domu, często nazywani „więźniami czwartego piętra”. Jak wskazuje najnowsze badanie z 2023 r. Stowarzyszenia mali bracia Ubogich³ co czwarta osoba starsza w wieku 80+ zmaga się z osamotnieniem, a 70% nie ma obok kogoś, komu mogłyby zaufać, zaś ponad 12% w ogóle nie opuszcza mieszkania.

Dokładnie z takim problemem spotyka się każdego dnia pani Teresa z Warszawy, która boi się wychodzić z domu, od kiedy nóżki jej metalowego balkonika zaklinowały się w torach tramwajowych. Boi się tego, że nikt jej nie pomoże, a kierowca jej nie zauważy i zginie pod kołami tramwaju. Od tamtego zdarzenia pani Teresa nie robi sama nawet zakupów. Prosi o to opiekunkę społeczną. Dlaczego nie bliskich? W maju 1982 roku pani Teresa straciła ojca, a miesiąc później ukochanego męża. Miał wówczas tylko 49 lat. Sama pani Teresa ma teraz 93 lata, świetną pamięć, poczucie humoru i błysk w oczach. Wspomina męża, jak pół Polski zjeżdżili razem na motocyklu: Jantar nad morzem, Bieszczady. Teraz pani Teresa jest sama zamknięta w domu.

Z wolontariuszem na wakacje jednego dnia

Samotni seniorzy, żeby udać się na spacer czy krótką wycieczkę, tak potrzebną zwłaszcza latem, potrzebują wsparcia drugiej osoby, która zapewni im bezpieczeństwo nie tylko fizyczne, lecz także emocjonalne. Takimi osobami są wolontariuszki i wolontariusze ze Stowarzyszenia mali bracia Ubogich. Wspierają przez cały rok, odwiedzają seniorów w ich domach, zapraszają na spacer, do kina czy do teatru, dbają o ich zdrowie i samopoczucie. Stowarzyszenie troszczy się o ponad 700 osamotnionych seniorów z 12 miast Polski, z czego w Warszawie, Pruszkowie i Legionowie o 203. Legionowo to najnowsza lokalizacja Stowarzyszenia w województwie mazowieckim, uruchomiona w tym roku.

– *Aktualnie w Legionowie bardzo potrzebujemy wolontariuszy – mówi Ewa Skrajnowska, koordynatorka regionalna. – Seniorzy już do nas dzwonią i dopytują o nich. Jedna pani powiedziała, że czeka na swojego wolontariusza, ma nowy wózek inwalidzki, ale nie ma nikogo kto by ją zabrał na spacer.*

– *Wiemy, że najlepszym lekarstwem na samotność jest obecność drugiego człowieka – tłumaczy Joanna Mielczarek, Dyrektor Stowarzyszenia mali bracia Ubogich. – Dlatego prowadzimy wolontariat towarzyszący: dajemy seniorom swoją obecność, a przede wszystkim budujemy relacje oparte na empatii i przyjaźni. Co ważne, te relacje ubogacają obie strony. Zarówno senior, jak i wolontariusz inspirują się wzajemnie, wymieniają poglądami i doświadczeniami, co szczególnie cenne, gdy w parze są osoby z różnych pokoleń – wyjaśnia. – Takie relacje ze starszymi osobami to wspaniałe, rozwijające doświadczenie, dlatego gorąco zachęcam do dołączenia do grona wolontariuszy! Mamy licznych*

chętnych seniorów, którzy są zainteresowani takim wspierającym towarzystwem.

Powstawaniu dobrych, trwałych relacji najlepiej służą wspólne spotkania i współdzielenie doświadczeń. Dlatego tak ważna jest dla starszych osób możliwość spędzenia całego dnia ze swoim wolontariuszem, odwiedzenia w jego towarzystwie ulubionych miejsc, poznania nowych, ożywienia rutyny codzienności.

Na tę potrzebę odpowiada akcja Wakacje jednego dnia Stowarzyszenia mali bracia Ubogich. W jej ramach wolontariusze organizacji zabierają swoich podopiecznych na małe wycieczki, by zapewnić odmianę od codzienności, dać nowe wrażenia, radość i słońce. Dlatego Stowarzyszenie gorąco zachęca, żeby wesprzeć akcję jako darczyńca. Aby to zrobić, wystarczy wejść na stronę www.malibracia.org.pl/wakacje/ i ufundować całodniowe wakacje mazowieckim seniorom. To niewielki gest, a zapewni samotnym starszym osobom bezcenny dzień pełen budujących przeżyć. Seniorów można wesprzeć także osobiście, dołączając do grona nowych wolontariuszy, których Stowarzyszenie zaprosi do kolejnych działań.

– Wakacje jednego dnia to dla seniorów szansa na poczucie się jak kiedyś, na spełnienie marzenia, czasem bardzo małego – mówi Ewa Skrajnowska. – Pamiętam rozmowę z jedną panią: mówiła, że stała przy oknie, czuje zapach powietrza i marzy, żeby ktoś ją zabrał na wózek na dwór. Nasza akcja to takie światełko dla seniorów, by mogli wyjść z domu, wyjechać gdzieś na cały dzień, a nawet zrobić coś, czego zawsze chcieli. Jedna pani marzyła, by pojechać do Kazimierza, nigdy tam nie była. W tamtym roku dzięki akcji udało się! Razem z wolontariuszką zaplanowały sobie podróż i pojechały. To ogromna radość dla tej pani – zaznacza Ewa Skrajnowska. – Nasza akcja to także wakacje domowe, bo nie każdy z seniorów jest w stanie wyjść z mieszkania. Wszystko jest zależne od stanu zdrowia, kondycji fizycznej, ale też psychicznej seniora. W tamtym roku mieliśmy u pana Andrzeja takie fajne wakacje domowe. Pan był kiedyś wędkarzem, teraz praktycznie nie wychodzi z domu. Jego wolontariuszka sprawiła, że poczuł się jak kiedyś – miał w domu rośliny, było wędkowanie i muzyka tak dobrana, by poczuć się jak nad wodą. Pan Jurek, który również nie wychodzi z domu, miał zorganizowanego grilla, były rośliny by czuć się jak na łonie przyrody, wolontariuszka przyprowadziła nawet swojego pieska. Dla pana Jurka to była wielka przyjemność, bardzo to docenił – podkreśla koordynatorka.

Stowarzyszenie mali bracia Ubogich od kilkunastu lat pomaga seniorom w Polsce. Działania opiera na długoterminowym wolontariacie towarzyszącym, którego ideą jest regularna obecność wolontariusza w życiu samotnej starszej osoby. Codzienny kontakt, rozmowa telefoniczna, wsparcie emocjonalne, wycieczki, odwiedziny, wspólne spędzanie czasu – to tylko niektóre z wielu inicjatyw organizacji.

– Chcielibyśmy, aby czas wakacji, których tak dziś jesteśmy spragnieni, był także chwilą urlopu od codzienności dla starszych osób. My najlepiej wypoczywamy podczas podróży lub zagranicznych wycieczek, a samotnym seniorom wystarczy przekroczenie granic swoich czterech ścian. Bez naszej pomocy nie są w stanie tego dokonać – dodaje Joanna Mielczarek.

Dzięki pomocy darczyńców i wolontariuszy w ubiegłym roku Stowarzyszeniu mali bracia Ubogich udało się zorganizować 243 bezpieczne wycieczki.

Szczegóły akcji Wakacje jednego dnia można znaleźć tutaj: www.malibracia.org.pl/wakacje/

Stowarzyszenie mali bracia Ubogich to międzynarodowa organizacja, która powstała we Francji w 1946 r. W Polsce działa od 2002 r. i jest organizacją pożytku publicznego. Powstała, by być głosem osób

Wakacje od czterech ścian dla mazowieckich seniorów

Kategoria: Polityka Społeczna

Opublikowano: czwartek, 22, czerwiec 2023 11:13

Alicja Cisowska

Odsłony: 709

niesłyszalnych, niewidzialnych i niezauważanych na co dzień – czyli osób starszych, samotnych. Dzięki Stowarzyszeniu seniorzy stają się widoczni w społeczeństwie.

Źródło: IP