



## **Bądź różnicą w życiu samotnych seniorów z Krakowa**

2024-05-21

**Polscy osiemdziesięciolatkowie aż w 73% żyją samotnie, a ponad połowa z nich odczuwa dojmujący brak towarzystwa innych osób, jak pokazują badania z 2023 r. Stowarzyszenia mali bracia Ubogich. Organizacja rozpoczyna kampanię społeczną „Co za różnica?”, aby zwrócić uwagę na wartość, jaką ma dla seniorów kontakt z życzliwymi ludźmi i zachęcić do udziału w wolontariacie towarzyszącym. Stowarzyszenie podkreśla, że także w Krakowie na kontakt z odwiedzającymi wolontariuszami czekają osamotnione starsze osoby.**

Jedną z krakowskich wolontariuszek jest Ania, która co tydzień odwiedza panią Alinę. Ich znajomość rozpoczęła się w czasie pandemii, dlatego przez pierwsze miesiące nie widziały dokładnie swoich twarzy. Nie stanęło to jednak na drodze ich przyjaźni. – Budowałyśmy ją na podstawie wspólnych wartości – obie odnajdujemy magię tego świata w roślinach, grzybach i zwierzętach. Podczas naszych spotkań z zainteresowaniem słucham historii pani Aliny z czasów jej młodości, z okresu jej badań archeologicznych, z organizacji akcji protestacyjnych np. przeciwko wycince drzew lub w obronie dzikich zwierząt w Krakowie – mówi wolontariuszka Ania. Ze względu na ograniczenia zdrowotne seniorki, spotkania odbywają się zawsze w mieszkaniu pani Aliny. Nie przeszkadza im to jednak cieszyć życiem. W ramach „Wakacji jednego dnia” zorganizowały sobie bardzo miłe spotkanie przy stole zastawionym letnimi owocami i kilkoma różnymi smakami lodów bez cukru, o których marzyła pani Alina.

### **Lekarstwo na samotność**

Antidotum na samotność, chorobę XXI wieku jest obecność drugiego człowieka. Jednak to lekarstwo, jak większość na choroby przewlekłe, nie ma szansy zadziałać, jeśli jest przyjmowane przypadkowo i nieregularnie. Z tego względu wolontariat, jaki organizuje Stowarzyszenie mali bracia Ubogich w ramach Programu „Obecność”, opiera się na tworzeniu relacji poprzez systematyczny i wspierający kontakt wolontariuszy z seniorami. Jak mówią koordynatorzy organizacji, w wolontariacie chodzi przede wszystkim o podarowanie seniorom i seniorkom swojego czasu, uważności oraz wysłuchania drugiej osoby. – Drobne rzeczy takie jak bycie z drugą osobą czy wspólne picie herbaty sprawiają, że samotne starsze osoby czują się ważne i potrzebne. Choć może się wydawać, że to niewielka różnica, to towarzystwo osoby, z którą można porozmawiać, świętować urodziny, wspominać czy pójść na spacer jest dla seniorów bezcenne – mówi Paulina Augustyniak, koordynatorka regionalna w Stowarzyszeniu mali bracia Ubogich.

### **Relacje zmieniają jakość życia samotnego seniora**

Bez drugiego człowieka nie sposób rozegrać partii szachów, czy zostać wysłuchanym, gdy chcemy podzielić się ważnym wspomnieniem czy ciekawą historią. Odpowiedzią na pytanie „co za różnica?” jest drugi człowiek i relacja z nim, która sprawia, że zmienia się jakość życia osób starszych i samotnych. Tą różnicą, jak mówią organizatorzy, możesz być ty, może być każdy z nas. Pozornie drobne gesty: wspólne chwile, towarzystwo przy filiżance herbaty czy życzliwa rozmowa, w rzeczywisty, namacalny sposób odmieniają codzienność osób starszych.

To, co dla wolontariusza czy wolontariuszki jest fragmentem dnia, dwiema godzinami w ciągu tygodnia, dla osoby samotnej jest świętem, chwilą, na którą czeka i do której starannie się przygotowuje. – Programem „Obecność” odpowiadamy na jedną z największych epidemii tego



wieku: samotność. Starsze osoby bardzo potrzebują uwagi, wysłuchania i obecności drugiego człowieka, o czym każdego dnia przekonują się nasi wolontariusze – tłumaczy Joanna Mielczarek, dyrektor Stowarzyszenia mali bracia Ubogich. – Celem Programu i zadaniem wolontariuszy nie jest całkowita zmiana nawyków seniorów, zrobienie z niej lub niego bohatera rodem z hollywoodzkiego filmu, który będzie szalonymi metodami korzystał z życia. Czasami naprawdę nie trzeba wiele, aby nadać życiu kolorów. Małe, drobne dowody życzliwości mogą mieć dla seniora fundamentalne znaczenie – dodaje Mielczarek.

### **Potrzebny jest zapał, ale też zaangażowanie**

W roli wolontariusza najlepiej sprawdzą się osoby, których sytuacja życiowa pozwala na zaangażowanie się w relację z seniorem w dłuższej perspektywie czasu. – Tak, jak ogromnie cieszy znalezienie przyjaciela i motywacji do dalszej drogi, tak porównywalnie bolesne jest, gdy ten przyjaciel nagle rezygnuje z kontaktów z seniorem. Dlatego tak bardzo zależy nam, by zaproszenie do Programu przyjęły osoby dojrzałe, zdeterminowane do działań w ramach wolontariatu, nastawione na relacje, które trwać mogą nawet latami – mówi Paulina Augustyniak ze Stowarzyszenia. W budowaniu relacji kluczowa jest regularność wizyt – przynajmniej raz w tygodniu na ok. dwie godziny. Liczbę czy czas spotkań można zwiększyć po wspólnej decyzji seniora i wolontariusza.

Doświadczenie organizatorów Programu „Obecność” wskazuje, że przyjaźnie poprzez towarzyszenie sobie w codziennym życiu można zawierać w każdym wieku. Wolontariusze uczestniczący w Programie odwiedzają osoby starsze, aby wspólnie spędzać czas – na kawie, rozmowie przy herbacie, spacerze, słuchaniu muzyki, wyjściu do kina czy teatru, dzieleniu się pasjami. Choć odwiedziny odbywają się najczęściej w domach seniorów, Stowarzyszenie organizuje także spotkania świąteczne dla seniorów i wolontariuszy oraz zapewnia transport, jeśli osoba starsza nie może samodzielnie dojechać na miejsce wydarzenia.

### **Zgłoszenie udziału – od czego zacząć?**

Pierwszym krokiem dla potencjalnego wolontariusza w Programie „Obecność” jest wypełnienie formularza zgłoszeniowego znajdującego się na stronie [cozaroznica.pl](http://cozaroznica.pl) Nabór wolontariuszy ma charakter stały, całoroczny, a jego intensywność odpowiada na liczbę podopiecznych Stowarzyszenia, którzy czekają na wsparcie.

Przed połączeniem obu stron Stowarzyszenie weryfikuje dostępność czasową obu osób, a także ich preferencje, co do dni i godzin spotkań. Dla organizatorów niezwykle ważne są także zainteresowania obu stron uczestniczących w Programie. – Staramy się łączyć w pary pod kątem wspólnych tematów, temperamentów, dostępności czasowej i lokalizacji. Chcemy ułatwić nawiązanie relacji, dlatego podczas pierwszego spotkania zawsze obecny jest koordynator wolontariatu z ramienia Stowarzyszenia. Wolontariusz może też liczyć na szkolenia wprowadzające, bieżące wsparcie i narzędzia do działania, a jego aktywność regulowana jest stosowną umową – dodaje Paulina Augustyniak.

Wsparcie organizacji wolontariatu towarzyszącego organizowanemu przez Stowarzyszenie mali bracia Ubogich jest możliwe za pomocą cyklicznych wpłat lub jednorazowego datku w ramach akcji tj. Wielkanocny koszyczek, Wakacje jednego dnia czy Podaruj Wigilię oraz uwzględnienia



**Magiczny  
Kraków**

Stowarzyszenia w testamencie. Więcej informacji o akcji „Co za różnica?” można znaleźć na stronie: [www.cozaroznica.pl](http://www.cozaroznica.pl) oraz na kanale YouTube Stowarzyszenia, gdzie znajdują się [nagrania wideo](#).

Organizatorami kampanii społecznej są Stowarzyszenie mali bracia Ubogich, we współpracy pro bono, z agencją marketingową LUCKYYOU.