

# Jeśli jesteś seniorem



## WOŁONTARIAT NIE JEST DOMENĄ LUDZI MŁODYCH

W Hospicjum św. Ojca Pio seniorzy są w gronie osób, które angażują się w niesienie pomocy – to **seniorzy wolontariusze**. Jednocześnie organizacja m.in. świadczy usługi opiekuńcze dla osób starszych i schorowanych – to **seniorzy niesamodzieln**.

**Jeśli jesteś seniorem, który chce pomagać, PRZYŁĄCZ SIĘ DO NASZEGO WOŁONTARIATU, angażując się w wolontariat masz szansę na:**

- nowe relacje z ludźmi
- pole do rozwoju nowych form Twojej aktywności
- zadbanie o dobrą kondycję psychiczną
- dzielenie się z innymi ludźmi Twoimi kwalifikacjami zawodowymi, talentami i hobby
- zwiększenie poczucia satysfakcji z Twojego działania w szerszym środowisku

Według prognoz Głównego Urzędu Statystycznego w 2050 roku aż 42% mieszkańców miast i 38% mieszkańców wsi będzie miało co najmniej 60 lat. Za dolną granicę starości umownie przyjmuje się 65 lat, osoby w wieku 65–75 lat zalicza się do starszego wieku, 76–85 lat do wieku podeszłego, a powyżej 85 roku życia to osoby sędziwe czy długowieczne. Mówi się, że najpowszechniejszą „chorobą” wśród seniorów jest samotność, a najlepszym na to lekarstwem jest podtrzymywanie kontaktów społecznych. Ale to nie wszystko.

### Jak można pomóc seniorowi:

- rozmową o codzienności, w tym zadawaniem pytań o jego dobre samopoczucie,
- ofiarowaniem pomocy w zakupach żywności i leków lub wspólnego wyjścia do sklepu, apteki,
- ofiarowaniem pomocy w utrzymaniu czystości w jego najbliższym otoczeniu oraz w przygotowaniu posiłków,
- umówianiem wizyt lekarskich lub dowożeniem na takie wizyty,
- wspólnym spacerem lub odwiedzinami u dawno niewidzianych znajomych.

**JEŚLI JESTEŚ SENIEM, KTÓRY POTRZEBUJE POMOCY, SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI.**

## NA WOŁONTARIAT NIGDY NIE JEST ZA PÓŹNO

### Nasze wolontariuszki seniorki



**Dorota Budniak:** Pomaganie innym zawsze było dla mnie ważne. Przez wiele lat byłam masażystką na oddziale reumatologii, gdzie miałam do czynienia z bardzo chorymi ludźmi. Cieszyłam się, gdy widziałam, że moja praca im pomaga, dlatego często przebywałam z nimi dłużej niż ustawowe 8 godzin. Ciężko przeżyłam trwającą wiele lat chorobę męża i wtedy doceniłam, jak ważna jest pomoc innych. Gdy dowiedziałam się o wolontariacie w hospicjum zastanawiałam się, czy w moim wieku jestem w stanie pomagać innym. Czy dam radę fizycznie i psychicznie? Moje obawy były bezpodstawne. Przychodzę do hospicjum dwa razy w tygodniu, widzę, że moja pomoc, obecność i opieka wywołują u chorych uśmiech, co jest dla mnie nagrodą. Chciałabym zachęcić innych seniorów, aby dołączyli do nas, jeśli tylko czują się na siłach i mają wolny czas.



**Róża Kurtok:** Wolontariatem zainteresowałam się dopiero wtedy, gdy zostałam emerytką. Wcześniej, pomagałam w różnych sytuacjach, ale bardziej finansowo. Zawsze uważałam, że trzeba okazywać wdzięczność Bogu za zdrowie, nie tylko modlitwą, ale najlepiej czynem. Wolontariat to jest najlepszy sposób, by tę wdzięczność okazywać. Poza tym, dzięki temu poznałam wielu fantastycznych ludzi, poszerzyłam swoją wiedzę z dziedziny opieki nad osobami starszymi, która zawsze się przyda. Praca w hospicjum dała mi poczucie, że jestem potrzebna, że moja praca jest ważna i doceniana. Pomoc drugiemu człowiekowi jest miarą mojej osoby. Jest próbą dla mojej cierpliwości, wyrozumiałości, a także próbą oswojenia się i akceptacji z procesem starzenia, który nieuchronnie się zbliża.



**Danuta Wawrzyczek:** Od bardzo dawna brałam udział w wolontariacie. Wynikało to ze specyfiki szkoły, studiów i pracy zawodowej jako nauczyciela pracującego z dziećmi i rodzinami. Sprawiało mi to ogromną radość i satysfakcję. Od wiosny tego roku w każdy wtorek pomagam w hospicjum, prowadząc zajęcia muzyczne, sensoryczne, rozwijające, ruchowe, literackie i duchowe. Staram się tworzyć z podopiecznymi rodzinę, przepelnioną wzajemnym zaufaniem, przyjaźnią, radością. Swoją pracę traktuję jako służbę drugiemu człowiekowi w potrzebie. Jest to również łaska Boża, że mogę dzielić się moimi umiejętnościami w miarę sił i możliwości. Dodam jeszcze, że moi rodzice kozy-stali z pomocy hospicjum i ja również spłacam dług wdzięczności.

## Podejmowana przez osoby starsze aktywność społeczna i ich zaangażowanie w wolontariat przynosi korzyści całemu społeczeństwu.

W 2012 roku, doceniając rolę wolontariatu wśród seniorów, Komisja Europejska ustaliła nowe narzędzie analityczne w badaniach społecznych tzw. **Wskaźnik Aktywnego Starzenia się**. Jednym z jego elementów jest zdiagnozowanie poziomu aktywności społecznej, w tym poziomu zaangażowania się w wolontariat.



Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej



Projekt „Trzy oblicza seniora – wielowymiarowa aktywizacja seniorów w gminie Pszczyna”



HOSPICIUM  
ŚW. OJCA PIO  
W PSZCZYŃNIE

Jesteśmy Organizacją Pożytku Publicznego  
Przeznaczaj 1,5% podatku dochodowego  
KRS 0000130935

telefon 32 445 78 08  
ul. Marii Skłodowskiej-Curie 1 A | Pszczyna  
www.hospicjumojcapio.pl

**OPIEKA CAŁYM SERCEM**