



## **Wolontariusze spotykają się z seniorami**

2021-08-26

**Program „Twoja obecność pomaga mi żyć” to propozycja dla tych seniorów, którym doskwiera samotność i brakuje życzliwych relacji z innymi, połączonych z regularnymi spotkaniami. Krakowscy seniorzy, którzy chcieliby dołączyć do programu, mogą przekazywać swoje zgłoszenia. Udział w programie nie wiąże się z żadnymi opłatami.**

Zorganizowany wolontariat towarzyszący, polegający na regularnych odwiedzinach wolontariuszy w domach seniorów – podopiecznych inicjatywy, dzięki którym tworzą się relacje oparte na przyjaźni i zaufaniu – to główne założenie programu „Twoja obecność pomaga mi żyć” realizowanego przez Stowarzyszenie Mali Bracia Ubogich.

### **W odpowiedzi na samotność**

Program „Twoja obecność pomaga mi żyć” powstał w odpowiedzi na pogłębiającą się samotność osób starszych. Biorą w nim udział wolontariusze, którzy każdego dnia dają samotnym starszym osobom oparcie i poczucie bezpieczeństwa.

– Chcemy docierać do osób najbardziej potrzebujących naszej pomocy, do tych, dla których największą bolączką jest samotność. Nasi wolontariusze to przede wszystkim przyjaciele osób starszych. Odwiedzają osoby mieszkające samotnie, towarzyszą im, rozmawiają, chodzą na spacer, do teatru, na wystawy, organizują krótkie wycieczki za miasto – tak swoją działalność przybliżają przedstawiciele Stowarzyszenia Mali Bracia Ubogich i dodają, że we wszystkich działaniach kierują się mottem: „kwiaty przed chlebem”. Ta dewiza podkreśla znaczenie tworzenia relacji opartych na przyjaźni i empatii pomiędzy wolontariuszem a podopiecznym.

### **Przed wszystkim wspólne spędzanie czasu i rozmowy**

Założone we Francji i funkcjonujące w wielu krajach Stowarzyszenie Mali Bracia Ubogich przeciwdziała marginalizacji osób starszych, łamie stereotypy na temat starości i alarmuje społeczeństwo o trudnej sytuacji seniorów. W Polsce działa w ośmiu miastach, poza Krakowem także w Warszawie, Lublinie, Poznaniu, Wrocławiu, Świdniku, Pruszkowie i Gnieźnie. W Krakowie w programie bierze udział 60 seniorów, a działania stowarzyszenia są wspierane przez miasto.

– Z wielu badań wynika, że seniorzy, którzy nie mają rodziny i przyjaciół tracą sens życia i przestają wychodzić z domów. Podobny obraz rysuje się z wielu rozmów, które przeprowadziłam z krakowskimi seniorami – bardzo potrzebne są im relacje oparte na przyjaźni i zaufaniu, a niestety nie wszyscy mają w swoim otoczeniu osoby, z którymi mogą takie relacje budować. W ramach działań miasta skupiamy się przede wszystkim na zapewnieniu seniorom potrzebnej pomocy – w codziennym funkcjonowaniu, zakupach, posprzątaniu mieszkania, dotarcia do lekarza czy odwiedzenia grobów bliskich. Dlatego inicjatywa Stowarzyszenia Mali Bracia Ubogich jest wartościowym rozszerzeniem możliwości, z których mogą korzystać krakowscy seniorzy – mówi Anna Okońska-Walkowicz, pełnomocnik prezydenta Krakowa ds. polityki senioralnej.



**Magiczny  
Kraków**

## **Jak dołączyć do programu?**

Program „Twoja obecność pomaga mi żyć” zakłada regularne wizyty wolontariusza u podopiecznego – minimum raz w tygodniu na czas dwóch godzin, ale ostateczna częstotliwość i czas trwania wizyt zależy już od ustaleń między wolontariuszem a podopiecznym. Celem wizyty wolontariusza u podopiecznego jest wspólne spędzanie czasu i rozmowy. Poza rozmową wizyta może upływać na wspólnym słuchaniu muzyki lub wyjściu na spacer – czyli wygląda tak, jak odwiedziny przyjaciół lub spotkania towarzyskie. Wolontariusz może seniorowi czytać, mogą wspólnie realizować pasje czy zainteresowania, dzielić się nimi. Warto pamiętać, że celem odwiedzin nie jest wykonywanie czynności usługowych typu zakupy, sprzątanie itp. Dodatkowe informacje o programie można znaleźć na stronie internetowej Stowarzyszenia Mali Bracia Ubogich – link [tutaj](#).

**Udział w programie jest dla seniora całkowicie bezpłatny.** Seniorzy, którzy chcą dołączyć do programu lub mają pytania związane z inicjatywą mogą kontaktować się ze stowarzyszeniem (w godzinach 8.00–15.00) – nr tel. **574 984 934**.

Osoby, które chciałyby dołączyć do grona wolontariuszy, mogą znaleźć formularz zgłoszeniowy oraz dodatkowe informacje na stronie stowarzyszenia w zakładce: [Wolontariat](#).