- PORTAL REWITALIZACJA
- AKTUALNOŚCI

Łódzcy seniorzy pomagają... innym seniorom! Dzięki projektowi „Mamy Siebie!”

16.02.2022 9:09 Karolina Tatarzyńska / ŁÓDŹ.PL

- kategoria:
- Portal Rewitalizacji
- Rewitalizacja

Gimnastykują umysł, relaksują się przy dźwiękach mis i ćwiczą kreatywność. A już wkrótce aktywne seniorki z projektu „Mamy Siebie!” będą wspierać mniej samodzielne osoby.

Na zdjęciu seniorzy biorący udział w projekcie "Mamy siebie".

Pani Krystyna ma 76 lat, rozrusznik serca i dużo czułości wobec męża Tadeusza. Gdy chce z nim pogadać, odwiedza go na cmentarzu. Pani Maria, 68-latka ze Zdrowia, pracowała kiedyś jako opiekunka starszych osób i bardzo miło to wspomina. Pani Ela, z wykształcenia inżynier budownictwa, od początku pandemii robi zakupy schorowanej koleżance. Pani Ania, seniorka z centrum, udziela się już jako wolontariuszka

w miejskim telefonie życzliwości. – Próżnia męczy. Jeśli mogę komuś służyć, to chętnie to robię – komentuje.

Wszystkie panie są uczestniczkami projektu „Mamy Siebie! Budowanie międzysenioralnej sieci wsparcia” organizowanego przez Fundację „W Człowieku Widzieć Brata”. Zgłosiły się jesienią, a wraz z nimi ponad 90 innych mieszkańców Łodzi 60+. Ponad połowa przeczytała o rekrutacji w gazecie „Łódź.pl”. Na listę główną dostała się średnio co trzecia osoba. Kilkanaście kolejnych dołącza co jakiś czas w zastępstwie z rezerwy.

Seniorzy dostają wsparcie i chcą je dawać

Uczestnicy chodzą w trzech grupach na bezpłatne warsztaty: rękodzieło, masaże dźwiękami mis i gongów, gimnastykę umysłu oraz jogę lub zajęcia kulinarne. Raz w tygodniu, przez ponad 10 miesięcy. A teraz część z nich zgłosiła się, by pomagać starszym od siebie i mniej aktywnym. Bo takie jest założenie projektu. – Najpierw zaoferowaliśmy wsparcie osobom w wieku senioralnym, które po okresie ograniczeń związanych z pandemią chciały wrócić do aktywnego życia i odbudowania relacji społecznych. Warsztaty wzmacniają ich poczucie wartości i pomagają odzyskać wiarę we własne

możliwości. Dzięki temu będą one mogły w naturalny sposób wykorzystać swoje mocne strony i umiejętności, by podzielić się nimi z mniej samodzielnymi seniorami w wieku 65+, a zwłaszcza 80+. Takimi, którzy są zamknięci w czterech ścianach z powodu niepełnosprawności, kiepskiej kondycji psychicznej lub trudnej sytuacji materialnej pogłębionej przez pandemię – mówi prezeska fundacji Oksana Hałatyn-Burda.

W marcu kandydatki na wolontariuszki wezmą udział w szkoleniu, a później wyruszą w teren. Każda z nich będzie odwiedzać razem z szefową fundacji jedną starszą osobę, która samodzielnie nie opuszcza domu. I tak od kwietnia do września, raz w miesiącu. Podczas dwugodzinnych wizyt wysłuchają, porozmawiają, a być może potrenują też wspólnie umysł i wykonają proste prace rękodzielnicze.

Mają plan jak pomagać

Młodsze seniorki w roli wolontariuszek staną się dla 10 starszych koleżanek i kolegów z projektu łączniczkami ze światem zewnętrznym. A fundacyjna psycholożka zapewni profesjonalne wsparcie seniorom i ich rodzinom.

Pani Krysia, żona Tadeusza, ma już nawet pomysły, jak sprawić radość innym seniorom. – Jeśli ktoś będzie miał słaby wzrok, to chętnie poczytam mu na głos. A jeśli dobry, to mogę dostarczać książki z biblioteki – planuje. Za to pani Maria

deklaruje, że jeśli starsza osoba będzie miała siłę, to ona chętnie wyjdzie z nią na spacer.

Pani Ela trochę obawia się odwiedzać całkiem obcych ludzi. – Ale nie zrezygnuję. Jak się korzysta z pomocy, to warto też się nią dzielić. A „Mamy Siebie!” traktuję jako pomoc. Wszystkie zajęcia są urocze. Przy misach się relaksuję, a trening umysłu to bajka, bo zawsze uczę się czegoś nowego – komentuje. Pani Małgosia, 61-latka z Górnej, widzi to równie kolorowo: – Warsztaty fantastyczne, a ja jestem przeszczęśliwa. To balsam dla mojej duszy. I chcę się tym dzielić. A przy okazji zrobić ukłon w stronę starszych osób.

Chcesz pomóc? Zapisz się!

Zapisy dla seniorów niesamodzielnych do 5 marca – 509 147 833 (w godz. 12–18)

Projekt realizowany z dotacji programu Aktywni Obywatele – Fundusz Krajowy, finansowanego z Funduszy EOG.

CENTRUM ZDROWEGO
I AKTYWNEGO SENIORA