

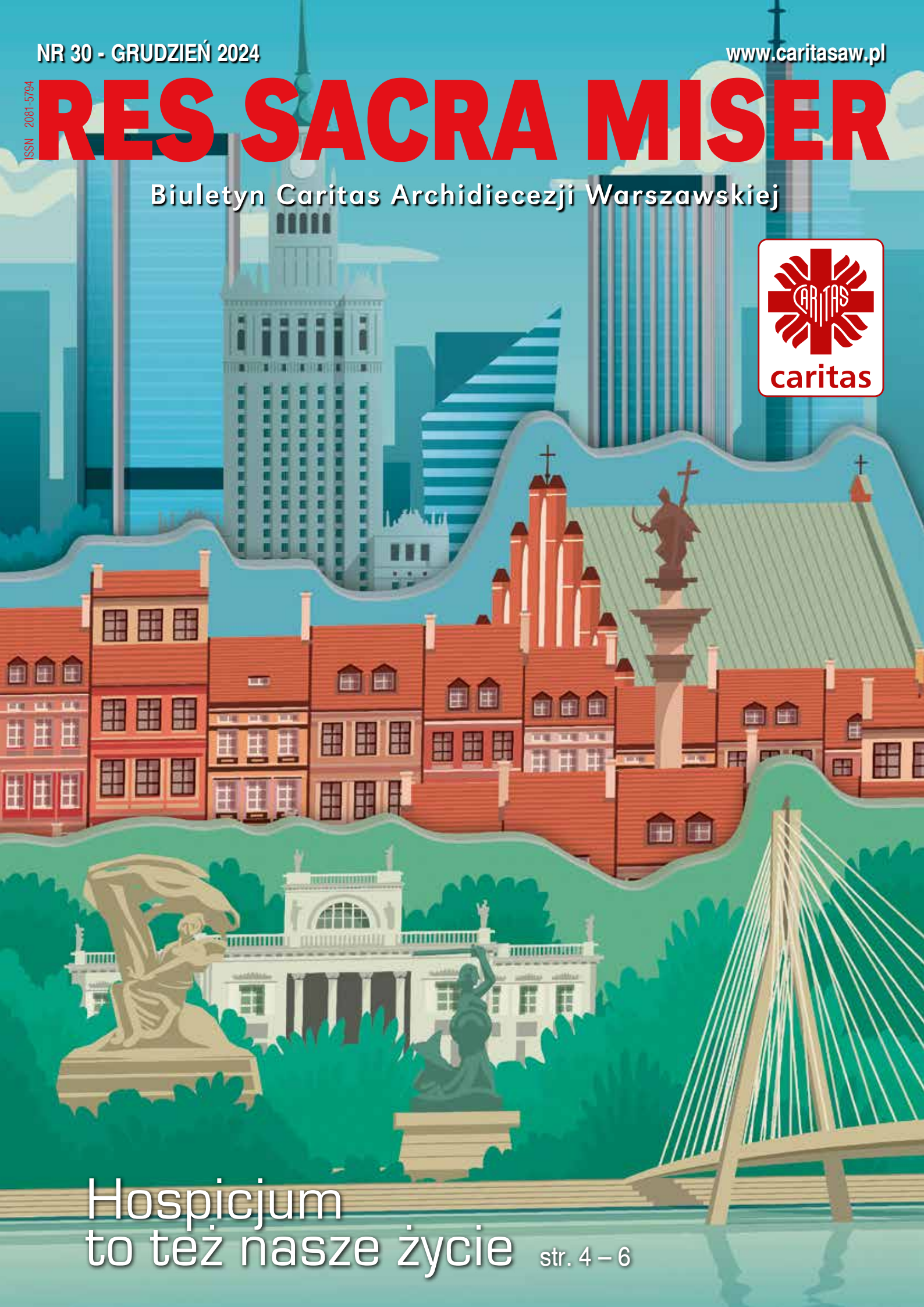
NR 30 - GRUDZIEŃ 2024

www.caritasaw.pl

ISSN 2081-5794

RES SACRA MISER

Biuletyn Caritas Archidiecezji Warszawskiej



Hospicjum
to też nasze życie

str. 4 – 6

Caritas Archidiecezji Warszawskiej działa od 1989 r. na terenie lewobrzeżnej Warszawy i okolic. Od 2005 r. posiada status organizacji pożytku publicznego. Wspiera codziennie blisko tysiąc osób potrzebujących, chorych, bezdomnych oraz dzieci i ich rodziny z różnych środowisk. Pomaga każdemu bez względu na rasę, wyznanie, przekonania czy narodowość. Prowadzi Zakład Opiekuńczo – Leczniczy oraz Hospicjum stacjonarne przy ul. Krakowskie Przedmieście 62 w Warszawie, Hospicjum domowe w Błoniu, Grójcu, Piasecznie i Raszynie, 2 schroniska dla osób bezdomnych, 2 jadłodajnie oraz 5 Specjalistycznych Placówek Wsparcia Dziennego dla dzieci. Wspiera dzieci w ramach programu „Skrzydła”, pomaga osobom potrzebującym w zakupie leków, sprzętu AGD oraz dofinansowuje turnusy rehabilitacyjne. W większości parafii archidiecezji warszawskiej pomaga doraźnie lub stale seniorom, chorym i potrzebującym za pośrednictwem wolontariuszy w Parafialnych Zespołach Caritas.



DANE KONTAKTOWE:

Caritas Archidiecezji Warszawskiej
ul. Krakowskie Przedmieście 62
00-322 Warszawa

telefon: 22 102 72 05 - sekretariat
warszawa@caritasaw.pl
www.caritasaw.pl

KRS: 0000225750 | NIP 521 27 65 135

ks. Zbigniew Zembrzusi
- dyrektor
warszawa@caritasaw.pl

Bartłomiej Pulcyn
- kontakt dla mediów
bpulcyn@caritasaw.pl

konto bankowe PLN:

PL 10 1160 2202 0000 0000 4395 7726
SWIFT BIGBPLPW
Bank MILLENNIUM S.A.
ul. Stanisława Żaryna 2A, 02-593 Warszawa

PL 11 1240 1066 1111 0000 0006 0961
SWIFT PKOPPLPW
Bank Pekao S.A. V O. w Warszawie
Al. Jerozolimskie 65/79, 00-697 Warszawa

konto bankowe EUR:

PL 30 1160 2202 0000 0002 6398 2272
SWIFT BIGBPLPW
Bank MILLENNIUM S.A.
ul. Stanisława Żaryna 2A, 02-593 Warszawa

konto bankowe GBP:

PL 59 1600 1462 1025 3413 1000 0003
SWIFT PPABPLPK
Bank BNP PARIBAS BANK POLSKA S. A.
ul. Kasprzaka 2, 01-211 Warszawa

SPECJALISTYCZNE PLACÓWKI WSPARCIA DZIENNEGO - ŚWIETLICE SOCJOTERAPEUTYCZNE

pomagają dzieciom w wieku 7-14 lat i ich rodzinom z trudnościami w edukacji i wychowaniu

- | | | | | |
|--|--|---|---|--|
| 1. ul. Dereniowa 12
02-776 Warszawa
telefon: 22 643 83 33
swietlicadereniowa@caritasaw.pl | 2. ul. KEN 101
02-785 Warszawa
telefon: 502 621 400
swietlicaken@caritasaw.pl | 3. ul. Sokołowska 4
01-136 Warszawa
telefon: 22 631 15 99
swietlicasokolowska@caritasaw.pl | 4. ul. Okopowa 29 b
01-059 Warszawa
telefon: 881 060 829
swietlicaokopowa@caritasaw.pl | 5. ul. Gorlicka 5/7
01-130 Warszawa
telefon: 500 421 463
swietlicagorlicka@caritasaw.pl |
|--|--|---|---|--|

OŚRODKI DZIAŁALNOŚCI LECZNICZEJ

leczą i pielęgnują osoby dorosłe, ciężko, przewlekłe i nieuleczalnie chore zgodnie z kryteriami podanymi w kontrakcie z Mazowieckim Oddziałem Wojewódzkim NFZ

- | | | | | |
|---|---|--|--|---|
| 1. ODL Warszawa
Zakład Opiekuńczo – Leczniczy
i Hospicjum stacjonarne
ul. Krakowskie Przedmieście 62
00-322 Warszawa
telefon: 22 102 72 37, 22 102 72 43
zolwarszawa@caritasaw.pl | 2. ODL Błonie
Hospicjum domowe
ul. Powstańców 8a
05-870 Błonie
telefon: 22 214 11 52
blonie@caritasaw.pl | 3. ODL Grójec
Hospicjum domowe
ul. Jana Pawła II 24
05 - 600 Grójec
telefon: 22 664 15 66
grojec@caritasaw.pl | 4. ODL Piaseczno
biuro Hospicjum domowego
ul. Piłsudskiego 10
05-500 Piaseczno
telefon: 22 750 37 47
piaseczno@caritasaw.pl | 5. ODL Raszyn
biuro Hospicjum domowego
ul. Godebskiego 2
05-090 Raszyn
telefon: 22 720 05 77
raszyn@caritasaw.pl |
|---|---|--|--|---|

POMOC DLA OSÓB BEZDOMNYCH

Schroniska zapewniają całodobowe schronienie, wyżywienie, pomoc pracowników socjalnych, terapeutów, psychologów

- | | | |
|--|---|--|
| 1. Ośrodek „Tylko”
ul. Żytnia 1a
01-014 Warszawa
telefon: 22 838 70 25
zytnia@caritasaw.pl | • Magazyn i punkt wydawania odzieży
możliwość oddania nowej lub używanej odzieży,
wydawanie odzieży osobom potrzebującym | 3. Jadłodajnia
ul. Jana Pawła II 24
05-600 Grójec
wydawanie ciepłych posiłków od poniedziałku
do piątku osobom skierowanym przez MOPS w Grójcu |
| • Schronisko
możliwość zamieszkania dla bezdomnych kobiet i mężczyzn | 2. Schronisko „Przystań”
ul. Wojska 172
01-258 Warszawa
telefon: 22 836 85 73
przystan@caritasaw.pl
możliwość zamieszkania dla bezdomnych mężczyzn | |
| • Łaźnia
możliwość skorzystania z kąpieli i zmiany ubrania
od poniedziałku do piątku | | |
| • Jadłodajnia
wydawanie ciepłego posiłku codziennie | | |



Mija 35 lat od reaktywowania Caritas AW

W grudniu bieżącego roku mija 35 lat od reaktywowania Caritas Archidiecezji Warszawskiej.

Niemalże każdego dnia dostrzegamy zmiany w naszym życiu i rozwoju. Nie zmienia się jedynie człowiek, który ciągle potrzebuje pomocy w chorobie i samotności, zagubieniu i bezradności, w sytuacji braku pokoju i wolności. Nie zmienia się również prawda, że każdy z nas, bez wyjątku, może znaleźć się w takiej potrzebie.

Caritas AW od początku pomaga chorym, osobom w kryzysie bezdomności, dzieciom i ich rodzicom oraz seniorom, szczególnie samotnym i chorym. Ponadto od kilku lat pomagamy uchodźcom, w większości z Ukrainy oraz osobom dotkniętym klęskami żywiołowymi - ostatnio powodzią na południu Polski. Każdego roku z pomocy Caritas AW korzysta ponad 21 000 osób.

Nasza praca to codzienna, całodobowa działalność Hospicjum stacjonarnego i Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego na Krakowskim Przedmieściu w Warszawie, gdzie leczymy 150 pacjentów przewlekłe i ciężko chorych. Do ponad 100 pacjentów w domach na terenie powiatów warszawsko-zachodniego, grodzkiego, pruszkowskiego, grójeckiego, piaseczyńskiego oraz w południowo-zachodnich dzielnicach Warszawy dojeżdżają nasi lekarze, pielęgniarki i rehabilitanci oraz psycholodzy. Rocznie leczymy ponad 850 pacjentów.

W schroniskach na Woli w Warszawie codziennie mieszka około 200 osób w kryzysie bezdomności. Ponadto osoby potrzebujące z miasta stołecznego Warszawy i okolic korzystają z jadłodajni, łaźni, pomocy socjalnej, psychologicznej, prawnej oraz przygotowują się do pełnej samodzielności w mieszkaniach treningowych. To łącznie około 6 tysięcy osób w skali roku.

Dzieci w wieku szkolnym, ich rodzice lub opiekunowie korzystają ze Specjalistycznych Placówek Wsparcia Dziennego w trzech dzielnicach Warszawy. Edukację i rozwój młodych talentów wspieramy w programie stypendialnym „Skrzydła”. To rocznie ponad 300 beneficjentów.

Seniorom, samotnym, często chorym i niesamodzielnym pomagamy w miejscach ich zamieszkania w ścisłej współpracy z Parafialnymi Zespołami Caritas, dofinansowując rehabilitację, zakup leków, żywności i drobnego sprzętu AGD. Szacujemy, że z tego rodzaju pomocy korzysta ponad 12 000 osób w lokalnych społecznościach i parafiach.

Od ponad trzech lat trwa wojna w Ukrainie. Pomoc cierpiącym z tego powodu obywatelom z Ukrainy, uciekającym,

samotnym i chorym trwa nieprzerwanie. Od września bieżącego roku włączyliśmy się też w długi proces pomocy powodzianom z Dolnego Śląska.

Codzienna pomoc i praca w Caritas AW łączy się z zatrudnieniem ponad 300 pracowników oraz zaangażowaniem ponad tysiąca wolontariuszy.

Fundusze na realizację przyjętych zadań otrzymujemy na podstawie kontraktów z Mazowieckim Oddziałem Wojewódzkim Narodowego Funduszu Zdrowia, umów z Narodowym Funduszem Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej, Ministerstwem Kultury i Dziedzictwa Narodowego, Ministerstwem Rolnictwa i Rozwoju Wsi, z Urzędem Miasta Stołecznego Warszawy oraz z gminami poza Warszawą i fundacjami. Ogromnym wsparciem są nasi Darczyńcy i Sponsorzy.

Szanowni Państwo!

Z wielką radością i wdzięcznością polecamy Biuletyn *Res Sacra Miser*. W dużym skrócie staramy się poinformować i przybliżyć charakter działania Caritas AW na co dzień. W treści artykułów powracają jak refren słowa mówiące o zaangażowaniu i pasji naszych pracowników oraz wolontariuszy, a także wdzięczności i uznania tych, którym pomagamy.

Papież Franciszek na VIII Światowy Dzień Ubogich 17 listopada 2024 roku napisał: *Modlitwa biednego przenika obłoki i nie ustanie aż dojdzie do celu*. Caritas jest bardzo wyjątkowym środowiskiem, ponieważ daje, to znaczy pomaga i jednocześnie otrzymuje.

Wyrażam wielką wdzięczność i szacunek dla wszystkich naszych Pracowników oraz Wolontariuszy za sumienną i rzetelną pracę. Bardzo serdecznie dziękuję Darczyńcom i Sponsorom oraz wszystkim, którzy zdecydowali się przeznaczyć 1,5% dla naszej Caritas. Słowa wdzięczności kieruję do pracowników administracji i urzędników wszystkich szczebli, z którymi współpracujemy lub korzystamy z ich pomocy. Dziękuję wolontariuszom, siostram zakonnym i księżom, którzy na poziomie swoich lokalnych społeczności i parafii niosą pomoc samotnym i potrzebującym.

Niech Święta Bożego Narodzenia i nadchodzący Nowy 2025 Rok będą dla wszystkich doświadczeniem i czasem nowej nadziei, czyli konkretnym znakiem lepszej przyszłości.

ks. Zbigniew Zembrzusi
dyrektor Caritas AW

Hospicjum to też nasze życie

– co o swojej pracy myślą lekarki z Hospicjum stacjonarnego Caritas AW

Lek. Iwona Flisiak, specjalista medycyny paliatywnej, specjalista medycyny rodzinnej, pracująca w Caritas AW od 2009 r.

Lek. Anna Kiliszczuk, specjalista medycyny paliatywnej, specjalista chorób wewnętrznych, z Caritas AW związana od 2015 r.

Lek. Jolanta Chojnowska, Siostra Adoratorka Krwi Chrystusa, specjalista anestezjologii, intensywnej terapii i medycyny paliatywnej, związana z Caritas AW od 2021 r.

Trzy różne historie, trzy różne doświadczenia, trzy różne specjalizacje podstawowe, połączone w jednym miejscu, jedną specjalizacją z medycyny paliatywnej i przeświadczeniem, że warto pracować z pacjentami w okresie końca życia. Wszystkie trzy przekonane o tym, że w medycynie liczy się nie tylko długość życia i wyleczenie chorego, lecz przede wszystkim komfort w ostatnich dniach życia. W Hospicjum stacjonarnym Caritas AW mają możliwość realizacji filozofii medycyny paliatywnej - swojej filozofii.

Dlaczego wybrałyśmy medycynę paliatywną?

Jolanta Chojnowska: Medycyna paliatywna różni się od zwykłej medycyny tym, że celem nie jest wyleczenie pacjenta w stanie paliatywnym, ale poprawa jego komfortu i jakości życia w danym stadium choroby. Praca z nieuleczalnie chorym pacjentem wiąże się z towarzyszeniem w jego doświadczeniach i w zmianach na każdej płaszczyźnie funkcjonowania. Człowiek chory doświadcza „bólu totalnego”, co oznacza, że choroba jest wszechogarniająca, dominuje na płaszczyznach: somatycznej, społecznej, duchowej i emocjonalnej.

Anna Kiliszczuk: Mój wniosek z doświadczeń z kilkunastu lat pracy na oddziale chorób wewnętrznych



Od lewej: lek. A. Kiliszczuk, I. Flisiak, J. Chojnowska

jednego ze szpitali pod Warszawą zawsze był taki sam: niezbędne są miejsca i specjaliści, którzy zapewnią pacjentowi opiekę końca życia, aby nie musiał umierać na SOR w szpitalu, aby w ostatnich godzinach/minutach życia pogotowie nie przewoziło go do szpitala, aby otrzymał leki łagodzące objawy typu ból, duszność. To kwestia przewartościowania spojrzenia na medycynę – tutaj sukcesem nie jest wyleczenie

pacjenta (nie wykonuje się operacji ratującej życie czy koronarografii, jak w przypadku zawału serca). Tutaj sukcesem jest poprawa komfortu życia w tych ostatnich dniach czy tygodniach i możliwość spędzenia czasu z bliskimi. Wydaje mi się, że wszyscy byśmy sobie tego życzyli, zarówno jako pacjenci, jak i ich rodziny.

Iwona Flisiak: Powodem, dla którego jako lekarz rodzinny zainteresowałam się opieką paliatywną,

byli moi pacjenci z rozpoznaniem chorób postępujących o złym rokowaniu. W 2009 r. rozpoczęłam pracę w Hospicjum domowym Caritas AW, gdzie po raz pierwszy zetknęłam się z prawdziwie kompleksową opieką nad nieuleczalnie chorym człowiekiem, dobrze zorganizowaną pomimo pracy w terenie, sprawowaną w zespołach lekarsko-pielęgniarskich, ze wsparciem psychologów, fizjoterapeutów i pracowników socjalnych, z wykorzystaniem profesjonalnego sprzętu medycznego i pielęgnacyjnego, służącego pacjentom i ich opiekunom. Poczułam, że opieka paliatywna w hospicjum to zawsze ochrona życia, które z powodu charakteru choroby jest kruche i gasnące, ale choćby miało trwać dni czy godziny, dbałość o jego jakość musi być najlepsza z możliwych.

Czym jest dla nas praca w Hospicjum Caritas AW?

A.K.: Holistycznym spojrzeniem na pacjenta, możliwością spersonalizowanego podejścia do pacjenta, ponieważ każdy pacjent to inne wyzwanie jeśli chodzi o dolegliwości czy oczekiwania względem leczenia objawowego. Jest również koniecznością ustawicznego kształcenia i podnoszenia kompetencji zawodowych, ponieważ tu trzeba być internistą, neurologiem, psychiatrą, chirurgiem, psychologiem. Jest też nauką cierpliwości i otwarciem się na potrzeby drugiego człowieka.

J.Ch.: Medycynę paliatywną wyróżnia holistyczne podejście do pacjenta. Pacjent paliatywny w hospicjum trafia pod opiekę wykwalifikowanego zespołu wielodyscyplinarnego, posiadającego bogate doświadczenie medyczne i niemedyczne. W skład zespołu wchodzi nie tylko profesjonalnie przygotowani lekarze i pielęgniarki, ale także kapelan, psychodzy, fizjoterapeuci, opiekunowie medyczni, terapeuci zajęciowi oraz odpowiednio przeszkoleni wolontariusze. Opieka paliatywna obejmuje osobę chorego i jego rodzinę. Dąży do zapewnienia choremu możliwie

najwyższej jakości życia, przy pełnej uwagi trosce o zachowanie godności i szacunku do pacjenta oraz jego bliskich. Polega na wszechstronnym działaniu. Głównym celem jest tu niesienie ulgi w cierpieniu ciała i duszy. Opieka paliatywna obejmuje również zapobieganie, wczesne rozpoznanie, kompleksową opiekę i leczenie objawów fizycznych (ból i innych dokuczliwych objawów), psychicznych, wsparcie duchowe oraz socjalne.

I.F.: Hospicjum Caritas AW jest miejscem mojej pracy, w którym mam możliwość wykonywania zawodu w harmonii z własnym systemem wartości. Cenię sobie bardzo możliwość pracy zespołowej i współdziałanie, które jest fundamentem dobrej opieki nad pacjentem, a jednocześnie jest dla mnie źródłem siły do pracy. To miejsce pełne skrajnych emocji, które kształtuje moją dojrzałość emocjonalną i duchową.

Trudne momenty naszej pracy

A.K.: Rozmowy z rodzinami, które często nie są informowane w szpitalu czy poradni o faktycznym stanie osoby bliskiej i zaawansowaniu choroby. Często otrzymują takie informacje w momencie przyjęcia do hospicjum i w naturalny sposób wywołuje to frustrację i sprzeciw wobec sytuacji. A jak wiadomo negatywne emocje muszą znaleźć gdzieś ujście i ich odbiorcą może stać się lekarz hospicjum. Nikt nie jest w pełni przygotowany na śmierć osoby bliskiej.

J.Ch.: Praca z pacjentem wiąże się ze stałym kontaktem z ludzką tragedią i cierpieniem, towarzyszącym choremu oraz jego bliskim, co naraża nas na ryzyko wypalenia emocjonalnego i utraty motywacji do pracy. Zajmowanie się łagodzeniem bólu fizycznego, stresu oraz cierpienia innych osób może powodować obciążenia emocjonalne i wyczerpanie fizyczne. Pomimo postępu w zakresie leczenia objawowego, u części pacjentów z postępującymi i nieuleczalnymi chorobami nadal nie udaje się dostatecznie kontrolować

niektórych objawów takich jak ból, duszność i wiele innych, powodujących cierpienie zarówno w okresie znacznego zaawansowania choroby, jak i w ostatnich miesiącach i tygodniach życia. Choroba nowotworowa jest szczególnym doświadczeniem dotyczącym człowieka, a w pomoc nieuleczalnie chorym wpisana jest czasem bezradność i współtowarzyszenie w cierpieniu.

I.F.: Przekazanie informacji osobom bliskim o śmierci pacjenta wymaga niezwykłego wyczucia, taktu i natychmiastowego dostosowania się do ich reakcji, która jest nieprzewidywalna. Myślę, że rodziny, których bliscy trafiają do hospicjum w głębi serca mają przeczucie zbliżającego się nieuchronnie rozstania, ale w każdym człowieku zawsze pozostaje, wbrew wszystkiemu, nadzieja, że sytuacja się zmieni, że nastąpi cudowna poprawa stanu chorego.

Hospicjum stacjonarne Caritas Archidiecezji Warszawskiej uzyskało, jako jeden z pięciu ośrodków w województwie mazowieckim, wpis na listę jednostek akredytowanych do prowadzenia specjalizacji w dziedzinie medycyny paliatywnej. Obecnie mamy przydzielonych 9 miejsc szkoleniowych. Prowadzimy staż podstawowy w ramach Hospicjum stacjonarnego oraz staż kierunkowy w Hospicjum domowym, jak również staże kierunkowe z medycyny paliatywnej dla innych specjalizacji lekarskich. W Zakładzie Opiekuńczo-Leczniczym prowadzimy staże z opieki długoterminowej w ramach specjalizacji z geriatрії. W Centrum Działalności Leczniczej Caritas AW powołano zespół do spraw szkolenia specjalizacyjnego, którego zadaniem jest organizacja i prowadzenie szkoleń na odpowiednim poziomie merytorycznym. Wyznaczono koordynatora zespołu odpowiedzialnego za merytoryczną stronę kształcenia według najnowszej wiedzy medycznej i ocenę jakości szkolenia. Regularnie prowadzimy szkolenia personelu, zarówno wewnętrzne jak i zewnętrzne, np. z obsługi portów naczyniowych i gastrostomii odżywczych.

Często słyszę „rozum rozumem, a serce sercem”. Przekazując informację o śmierci pacjenta uporczywie towarzyszy mi świadomość, że czyjeś życie się zmienia, ktoś bezpowrotnie traci osobę być może bardzo bliską bez której nie wyobraża sobie życia, że nadzieja umarła, że być może jedyną perspektywą dla osoby, z którą rozmawiam, jest bardzo samotna przyszłość.

Pacjenci, których pamiętamy

A.K.: Pan Janusz, powstaniec warszawski, który z hospicjum pojechał do Muzeum Powstania Warszawskiego na promocję swojej ostatniej książki. Pani Ewa, która w hospicjum odnalazła na nowo swoją religię (judaizm) i dzięki stosowanemu leczeniu redukującemu objawy mogła uczestniczyć w spotkaniach w synagodze. Pan Marek, który przyjechał z Instytutu Onkologii z niedowładem czterokończynowym, nie nawiązujący kontaktu słownego, a na leczeniu objawowym był w stanie usiąść na wózku i porozmawiać z rodziną. Oraz wielu innych pacjentów, którym udało się pomóc poprzez złagodzenie ich dolegliwości,



Personel Hospicjum stacjonarnego podczas dyżuru dziennego

poprawę komfortu życia i dzięki temu mieli możliwość zrealizować swoje zamierzenia.

I.F.: Pamiętam szczególnie jedną pacjentkę. Kobieta ta była zaledwie o jeden dzień ode mnie starsza,

a jakże w innych sytuacjach życiowych się znajdowałyśmy. Uderzającą była jej świadomość choroby i planowanie przyszłości swojej rodziny, a zwłaszcza małych dzieci w czasie, kiedy jej już nie będzie. Potrafiła w sposób szczególny opowiadać o swoich odczuciach. Zapamiętałam jej reakcję, kiedy została z pomocą fizjoterapeuty posadzona na łóżku ze spuszczone nogami: „Jak cudowne jest dotknięcie stopami podłogi! Jak szczęśliwe są osoby, które mogą chodzić!”. Wspominając moją pacjentkę, staram się nie narzekać, gdy muszę rano wstać z łóżka i czeka mnie zabiegany dzień. Stale uczę się od naszych pacjentów doceniania zwykłej codzienności.

J.Ch.: Dla mnie każdy pacjent jest wyjątkowy i niepowtarzalny. W życiu nie ma przypadków i wierzę, że na mojej drodze życia to Pan Bóg stawia każdego pacjenta, którego obejmuję również modlitwą. Bardzo trudne są sytuacje, kiedy umierają młodzi ludzie, rodzice małych dzieci i ci pacjenci na dłużej pozostają w mojej pamięci i moim sercu. ■

Refleksje wolontariuszki

Hospicjum to szczególne miejsce, gdzie 7 lat pełnię funkcję „sanitariuszki”, istotnie różniącą się od pracy lekarza pediatry, jaką wykonywałam przez całe swoje bardzo aktywne życie zawodowe - 53 lata. To miejsce ogromnego cierpienia, pełne lęków, niepokoju, całkowitego uzależnienia od drugiego człowieka, miejsce smutku, osamotnienia.

Dla prawie każdego pacjenta pobyt w hospicjum jest drogą zawsze kończącą się niezwykłą „meta”, bez zwycięstwa, nagrody. Tą „meta” jest śmierć.

Rolę, jaką staram się spełniać jako wolontariuszka, to umiejętność taktownego towarzyszenia chorym. Tej obecności oni najbardziej pragną. Obecność to najczęściej pragnienie zachowania ciszy. Nie muszę nic mówić, pocieszać, radzić. Najlepszym zachowaniem jest spokój, milczenie, bycie. Pomocą dla wielu jest wspólna modlitwa, jeżeli na to pozwala stan chorego i tego faktycznie chce, ewentualnie moja dyskretna modlitwa w absolutnej ciszy przy chorym. Pacjent, pomimo ciężkiego stanu, sygnalizuje swoim zachowaniem czego ode mnie oczekuje. Relacje między nami są czasami bardzo osobiste, oczywiście dyktowane przez chorego, darzącego mnie dużym zaufaniem, co jest dla mnie ogromną satysfakcją.

Umieranie jest „łatwiejsze” dla ludzi wierzących w Boga. Piszę te słowa z całą odpowiedzialnością. Myśląc o tym miejscu, tak trudnym, przykrym, z tym większą pokorą skłaniam się do refleksji o nas żyjących – jeszcze!

Ewa

(nie)Zwykły dzień w świetlicach

W Specjalistycznych Placówkach Wsparcia Dziennego Caritas AW, tzw. świetlicach socjoterapeutycznych, dzieci przebywają popołudniami od poniedziałku do piątku. Spędzają czas zupełnie zwyczajnie – odrabiają lekcje, przygotowują posiłki, grają w gry planszowe, mają zajęcia ze specjalistami. Czasami nic nie robią i po prostu odpoczywają na pufach i poduchach. Jest jednak coś wyjątkowego w każdym spędzonym tam dniu – uważność, którą dostają od wychowawców. Choć to nie są zwyczajni wychowawcy. Dzieci, zwłaszcza te mniejsze, często mówią – to nasze Ciocie.

Naleśniki, „taniec liści”, wspólna nauka

– Dzień w naszej świetlicy rozpoczynamy o godzinie 13.00. Gdy przychodzimy, czekają już na nas wychowawcy. Każdego dnia jest też inny specjalista i z nim mamy popołudniowe spotkanie. Wychowawcy witają nas serdecznie i pytają, jak nam minął dzień w szkole. Niektórzy opowiadają „sami z siebie”, a niektórych panie muszą dopytywać. Są też tacy, którzy zaraz po przyjściu chcą odpocząć na kanapach lub pufach. Czytają wtedy książki lub słuchają muzyki. Ok. 14.00 zaczynamy naukę. Powtarzamy wiadomości z lekcji, uzupełniamy braki lub ćwiczymy



tabliczkę mnożenia albo ortografię. Niestety panie nam nie odpuszczają – opowiadają uczestnicy zajęć w świetlicy, mieszczącej się przy Al. KEN. Dzieci podkreślają, że pomagają sobie wzajemnie.

– Są wśród nas uczniowie dobrzy np. z geografii lub biologii i oni tłumaczą trudne zagadnienia tym, którzy gorzej radzą sobie z tymi przedmiotami. Wspólnie uczymy się słówek z angielskiego – relacjonują.

Dyżurni przygotowują posiłek dla wszystkich, w czym pomagają im wychowawcy. Dyżurni też sprzątają po posiłku.

– Na przykład dzisiaj były naleśniki. Chłopcy rozrobili ciasto, a nasza pani Grażynka usmażyła naleśniki. Każdy mógł posmarować sobie naleśnika, czym chciał. Do wyboru był ser, dżem i Nutella.

Po posiłku rozpoczynają się zajęcia socjoterapeutyczne. Mają różną formę. Często to nauka poprzez zabawę, wykorzystująca gry planszowe i karciane. Choć to zabawa, dzieci dowiadują się bardzo ważnych dla nich rzeczy, które nieczęsto mają okazję usłyszeć w szkole czy w domu, np. że są wyjątkowe i niepowtarzalne. Dzieci rozwijają też w świetlicy swoje zainteresowania. Gdy za oknami jesień, malują krajobraz jesienny, śpiewają piosenki, nawiązujące do tej pory roku, a dziewczynki, które lubią tańczyć, prezentują układ „Taniec liści”. Gdy jest ładna pogoda, a wszystkie lekcje zostały wcześniej odrobione, można pobiegać na boisku. O godz. 18.30 jest już ciemno. Zaczyna się porządkowanie świetlicy. Jeszcze ostatnie ustalenia, co dzieci czeka

w dniu następnym i nadchodzi czas powrotu do domów.

„Ochotka” pełna uśmiechu

Dzień w ochockiej świetlicy zaczyna się od ciepłych uśmiechów. Jesienne dni bywają chłodne, a gorąca herbata sprzyja rozmowom o tym, jak minął dzieciom dzień w szkole. Wspólne pogawędki na różne tematy rozruszają wszystkich i będzie można przystąpić do odrabiania lekcji, wykonywania zadań dodatkowych dla chętnych i czytania lektur. Żaden dzień nie jest nudny.

– *Robimy ozdoby jesienne, ludziki z kasztanów, lepimy z plasteliny, malujemy. Często dyskutujemy o świętach, które się zbliżają. Dziś przypada np. święto drzew, czy ktoś o tym pamięta? A my to wiemy! Chętnie słuchamy ciekawostek i zadajemy dużo pytań* – opowiadają dzieci.

Po zmaganiach z nauką potrzebna jest chwila odpoczynku. Ale od czego jest cały asortyment świetlicy?! Wspólne gry w ping-ponga, budowanie fortów z materacy i koców przynosi dzieciom wielką radość. Są jeszcze gry planszowe. Kto uzbiera więcej królików w grze w „farmera”? Kto pozbędzie się wszystkich kart w UNO? Kto pierwszy pokona króla przeciwnika w szachach? To tylko garstka gier, które oferuje świetlica.

Po zabawie jest pora na posiłek, w przygotowanie którego zaangażowani są wszyscy. Po jedzeniu każdy sprząta po sobie, koniecznie, o świetlicę trzeba dbać! Potem chwila na odpoczynek i leżenie na pufach.

Przychodzi czas na specjalistów, którzy przychodzą do świetlicy, by poprowadzić różnorodne zajęcia. Pomagają dzieciom zrozumieć różne uczucia i emocje, też te trudne, zgrać się z grupą i znaleźć rozwiązanie ich problemów. Zbliża się 19.00. Jak szybko płynie tu czas!

Cześć! To my, dzieciaki z Sokołowskiej!

– *Do świetlicy przychodzimy po skończonych lekcjach. Zmieniamy*



buty, ponieważ dbamy o naszą placówkę. Myjemy też ręczki, bo higiena jest bardzo ważna! Nie zapominamy także o tym, by przywitać się z Ciociami. Nasz „rozkład jazdy” zaczyna się zawsze od tego, co najważniejsze, czyli od nauki. Odrabiamy wtedy prace domowe i przygotowujemy się do kartkówki i sprawdzianów. Ciocie zawsze nam pomagają, więc szybko nam to idzie – opowiadają dzieci ze świetlicy przy ul. Sokołowskiej. Później są zajęcia prowadzone przez wychowawców.

– *Ostatnio robiliśmy ludziki z kasztanów, które zebraliśmy podczas wspólnego spaceru. Najwięcej było ich w parku, gdzie szukaliśmy także innych śladów jesieni. Te kolorowe liście naprawdę robią wrażenie. Spotkaliśmy nawet piękną, pomarańczową wiewiórkę. Ciocie powiedziały, że następnym razem będziemy tworzyć różne ozdoby, do których będziemy potrzebowali dużej ilości szyszek i żołądzi. Nie możemy doczekać się efektów naszej pracy. Jeśli nie zajmujemy się tworzeniem prac plastycznych, to spędzamy czas na zajęciach integrujących naszą grupę (np. gramy w różne gry planszowe) lub na zajęciach sportowych.*

Potem pora na obiad i wspólne czytanie.

– *Codziennie mamy też warsztaty kulinarne, podczas których pomagamy Ciociom w przygotowywaniu obiadu i nakryciu stołu. Obiad kończymy odpowiadaniem na ciekawe zagadki, zadawane przez Ciocie. Gdy posprzątam po obiedzie, doskonałym swoją umiejętność czytania poprzez wspólną lekturę. Uczymy się także wtedy słuchać innych bez przeszkadzania sobie nawzajem. Po wspólnym czytaniu, poświęcamy czas na zajęcia socjoterapeutyczne z Ciocią Elżbietą. W inne dni mamy również ciekawe zajęcia z innymi specjalistami – Ciocią logopedką, reedukatorką i psycholożką. Każdego dnia, oprócz rozwijania swoich różnych umiejętności, nawiązujemy też nowe przyjaźnie. Pamiętamy też o tym, żeby zawsze po sobie sprzątać, bo świetlica jest dla nas jak drugi dom. Gdy zbliża się godz. 19:00, jesteśmy odbierani przez naszych rodziców, którym opowiadamy, jak spędziliśmy dzień.*

Po wyjściu dzieci ze świetlicy, wychowawcy mają chwilę na zastanowienie się, kogo nagrodzić w punktacji „kropkowej”. Podczas dnia każde dziecko może dostać aż pięć kropek! Magiczne kropki są nagrodą za aktywny udział w zajęciach, efektywną naukę, dobre

zachowanie, uczynność wobec innych i utrzymywanie porządku. Pod koniec miesiąca osoby z największą ilością kropek dostają nagrody w postaci niespodzianek, wykonanych przez Ciocie.

Uczyć się autentyczności od dzieci

Kierowniczka świetlicy przy ul. Okopowej, pani Kamila podkreśla, że w jej pracy najważniejsza jest prawda, autentyczność i człowieczeństwo, które dostrzega w zachowaniu wychowanków, ale też dorosłych, którzy w placówce pracują.

– *O autentyczność w dzisiejszym świecie coraz trudniej. Ludzie zakładają maski. Często uważamy, że musimy być kimś innym, niż jesteśmy w rzeczywistości. Swoje prawdziwe „ja” skrywamy pod makijażem lub sztywnym krawatem. Zachowujemy się z rezerwą z obawy przed surową oceną, szukujemy, że niczego ani nikogo nie potrzebujemy, udajemy, że zachowanie innej osoby nas nie zabolowało. A co byłoby, gdybyśmy zachowali chociaż odrobinę autentyczności z dziecięcych lat? Każdego dnia podziwiam to wśród swoich wychowanków. Podziwiam i zastanawiam się, czy jeszcze nie jest dla*



mnie za późno, by się tego nauczyć? – zadaje retoryczne pytanie.

Pani Kamila wypełnia dokumenty i umawia się na spotkania w sprawie podopiecznych. Słychać pierwszy dźwięk dzwonka. W korytarzu pojawia się sylwetka chłopca, który już w progu się uśmiecha i jeszcze w młokrej kurtce przychodzi do niej się przytulić. Taka sytuacja pojawiła się w ciągu dnia kilkakrotnie. Czym jest to zachowanie, jak nie czymś najcenniejszym na świecie – spontanicznym i autentycznym wyrażaniem uczuć? Oczywiście zdarzają się nieporozumienia i konflikty, ale największą radość jest wtedy, gdy dzieci potrafią szczerze powiedzieć „przepraszam”. Widać, że trud wychowawczy opiekunów nie idzie na marne. Miło obserwować, jak potrafią się dzielić i kiedy wzajemnie się wspierają, choć przed chwilą się kłóciły. Gdy pracuje się lata z danym dzieckiem, to widać, kiedy jest ono prawdziwe. Na koniec dnia chłopiec, który czule witał się po przyjściu do świetlicy, stwierdza: „O nie, mam klej na rękach. Zostaję tak i nie puszcza Cioci.”

Mój głos jest ważny

Codziennosc w Placówkach Wsparcia Dziennego Caritas AW to nauka,

zabawa, rozmowy. Można powiedzieć – nic nadzwyczajnego. Jednak w świecie, w którym zapracowani dorośli ciągle narzekają na brak czasu, ten ofiarowany dzieciom w świetlicach jest szczególnie istotny. To, że są wysłuchane, że ktoś potrafi im doradzić, kiedy mają kłopot, pocieszyć, ale też stawiać wymagania na miarę ich możliwości i nagradzać nawet najmniejsze sukcesy, czyni ze świetlic miejsce wyjątkowe. „Mój głos jest ważny” stwierdza jeden z uczestników zajęć. Nie ma lepszej rekomendacji tych miejsc niż taka opinia wyrażona przez dziecko. ■

Tekst został przygotowany przez kierowników i dzieci ze świetlic socjoterapeutycznych Caritas AW.

KAŻDEGO ROKU Z POMOCY CARITAS AW KORZYSTA:

250 DZIECI

Prowadzimy zajęcia wychowawcze i edukacyjne w 5 Specjalistycznych Placówkach Wsparcia Dziennego (świetlice socjoterapeutyczne) w Warszawie na Ochocie, Ursynowie i Woli. Uczestniczymy także w programie stypendialnym „Skrzydła”.



W poszukiwaniu pasji

W przeciagu lat było ich kilka. Niektóre rozwiął wiatr, inne rozwiwały możliwości, czasami zwyczajnie ich brak. Ale po kolei.

Pierwszą pasją była elektronika, z którą dotarłem do prac naukowych i ...trach!

Drugą były wędrowki turystyczne po kraju i świecie, po muzeach Paryża, Londynu i co po drodze. Później przyszedł czas na włóczęgi wędkarskie, nasz Dunajec i San, urzekająca Suwalszczyzna, potem pełne rzek zakola podbiegunowe w Szwecji. Była moja ukochana Teneryfa i Puerto de La Cruz. W końcu doszło do rowerowej pielgrzymki w poprzek Europy, przez Niemcy, Francję, Hiszpanię, droga św. Jakuba do Santiago de Compostela, dalej przez Portugalię do sanktuarium Fatimy.

Później ciągle dalej i dalej, już jako włóczęga, brzegiem oceanu przez Portugalię i znów Hiszpanię do skraj Europy. Nad brzegiem Europy pomyślałem, że to moja jedyna szansa, by wędrować po Afryce. Wsiadłem więc na prom i popłynąłem do Tangeru i dalej, brzegiem zachodniej Afryki wędrowałem przez Maroko, Mauretanię, Senegal do Gambi, gdzie zatrzymałem się na 2 lata. Gdy podupadłem na zdrowiu, dzięki przyjaciółom, wróciłem na „stare śmieci” do Warszawy, gdzie wędrując przez szpitale i klasztor Sióstr Białych Matki Teresy z Kalkuty, znalazłem miejsce w DPS na Białołęce, a tam pokój i pewnie ostatnią już pasję – malarstwo.

Tak w skrócie o moich przeżyciach. Wiele z tego, co się wydarzyło, było dziełem przypadku, ale czasami też konieczności, uporu i pasji. Spotykałem różnych ludzi – różnych ras, kultur i religii, większość przyjaznych, życzliwych i chętnych do pomocy, gdy jej potrzebowałem, a nawet wtedy, gdy nie była konieczna.

W podsumowaniu Wimbledonu 2023 Noe powiedział, że Carlos wygrał finał, bo w miarę potrzeby grał jak



Roger albo Rafa albo Noe. Parafrazując mistrza tenisa, chciałbym nauczyć się malować w miarę potrzeby jak Vincent albo jak Cloud albo jak Marc. Chociaż wiem, że nie zdążę...i pozostanę amatorem – samoukiem, którego malarstwo jest pełne braków technicznych i naiwności artystycznej.

Mirek Zygmunt

Wernisaż wystawy prac Mirka Zygmunta odbył się 21 lutego 2024r.



Cafe Żytnia to miejsce z unikalną atmosferą w samym centrum Warszawy, przy ul. Żytniej 1a. Każdy gość może tu przy filiżance kawy lub herbaty wziąć udział w wydarzeniach kulturalnych, takich jak warsztaty, prelekcje, wieczorki filmowe lub poetyckie. Cafe Żytnia to także scena otwarta dla twórców, przestrzeń, w której każdy może zaprezentować swoje pasje, opowiedzieć o swoich zainteresowaniach. To miejsce integracji dla osób o różnym statusie społecznym, w różnym wieku i o różnych zainteresowaniach.

Bardziej dom niż placówka

– rozmowa z Sylwią Zarembą, kierowniczką schroniska dla osób w kryzysie bezdomności „Przystań”

– Jest Pani kierowniczką schroniska dla osób w kryzysie bezdomności od blisko dwóch lat. Czy obejmując to stanowisko miała Pani gotową wizję tego miejsca? Co dla Pani jest priorytetowe, jeśli chodzi o jego funkcjonowanie?

– Chciałabym, aby mieszkańcy schroniska mieli poczucie, że miejsce, w którym przebywają, jedni dłużej, inni krócej, to bardziej dom niż placówka. W domu są kwiaty, więc zasadziłyśmy takie przed wejściem. Pielęgnuje je jeden z mieszkańców, drugi pan sam zrobił doniczki. W domu są też zwykłe książki i zastłony w oknach, dlatego zrobiliśmy mini biblioteczkę w jadalni i powiesiliśmy zastłony. Mieszkańcy w chwili obecnej wykonują np. prace remontowe na patio, znajdującym się za budynkiem schroniska. Myślę, że to będzie taka funkcjonalna i estetyczna przestrzeń, miejsce do rozmów, jakiś wydarzeń, zwłaszcza w sezonie letnim. Na terenie placówki znalazło się nawet miejsce dla pieska jednego z mieszkańców. To są może drobiazgi, ale chciałabym, żeby mieszkańcy przypomnieli sobie domową atmosferę, która skłoni ich do zmian w życiu, nawiązania kontaktu z rodziną, powrotu do niej. Może w takich warunkach odnajdą w sobie siłę do pracy i życia na własny rachunek. Z domem wiąże się też odpowiedzialność. Staram się wiele spraw omawiać z mieszkańcami, słuchać ich i angażować do działań na rzecz schroniska. Uważam, że tym ludziom potrzebne jest poczucie sprawczości, a nie tylko odgórne nakazy i zakazy. Potrzebują też dostrzeżenia, że się starają, że są w czymś dobrzy.



– Dom to też szereg codziennych obowiązków. Jak sobie z nimi radzą mieszkańcy schroniska?

– Bywa z tym różnie. Właśnie przed chwilą rozstrzygałam spór między dwoma panami, z których każdy twierdził, że porządek w sali powinien zrobić ten drugi. W schronisku nie ma zatrudnionej ekipy sprzątającej. Za porządek w tym miejscu odpowiedzialni są mieszkańcy. Porządkowanie sal regulujemy grafikami.

To jest najskuteczniejsze rozwiązanie. Lepiej przedstawia się sytuacja w kuchni. W przygotowanie posiłków panowie chętniej się angażują.

– Sami przygotowują posiłki? To spore wyzwanie, biorąc pod uwagę, że kilka osób przygotowuje obiad dla blisko osiemdziesięciu mieszkańców.

– W schronisku wydawane są trzy posiłki dziennie, w tym ciepły obiad – zupa lub drugie danie. Nie mamy

na etacie kucharza, bo nie prowadzimy kuchni profesjonalnej, a jedynie posiadamy miejsce do samodzielnego przygotowywania posiłków, więc faktycznie to sami mieszkańcy przygotowują obiady. Zdarza się, że ktoś z naszych mieszkańców pracował kiedyś w gastronomii, ma w tym obszarze doświadczenie, ale muszę przyznać, że nawet amatorzy radzą sobie całkiem dobrze. Przy wsparciu etatowego pracownika, zajmującego się zaopatrzeniem, codziennie serwujemy obiad – raz lepszy, raz gorszy, jak to bywa w domu. Przecież nawet najlepszej gospodyni zdarza się upiec ciasto z zakalcem. Każdy ma szansę spróbować swoich sił w kuchni. Mieszkańcy w ten sposób wywiązują się z obowiązku pracy wolontariackiej na rzecz schroniska, która zapisana jest w regulaminie pobytu.

– Czy możliwość zjedzenia posiłku mają również osoby z zewnątrz?

– Zasadniczo przygotowujemy posiłki tylko dla mieszkańców schroniska. Jadłodajnie wydające posiłki dla osób z zewnątrz działają w innych miejscach Warszawy, m.in. w Ośrodku „Tylko” Caritas Archidiecezji Warszawskiej przy ul. Żytniej 1a, gdzie wydawane są trzy razy w tygodniu (w poniedziałek, środę i piątek), w Klasztorze Braci Mniejszych Kapucynów przy ul. Miodowej 13, w Jadłodajni Caritas Diecezji Warszawsko-Praskiej przy ul. Grochowskiej 111/113. Muszę jednak dodać, że bardzo zależy mi, aby u nas jedzenie się nie marnowało. Jeśli pozostają jakieś produkty, porcje obiadowe, to nasi mieszkańcy mają możliwość przekazania ich swoim potrzebującym znajomym, przebywającym poza schroniskiem, często gdzieś w pustostanach czy na ogródkach działkowych. Nie wyobrażam sobie też sytuacji, że odprawiamy z niczym osobę, która do nas przychodzi i mówi, że jest głodna. Caritas to organizacja niosąca pomoc potrzebującym. Pracując z osobami w kryzysie bezdomności nie wypełniam

tylko obowiązków zawodowych, ale przede wszystkim realizuję misję organizacji, która jest mi zwyczajnie bliska. Swoje życie zawodowe zaczynałam w zupełnie innym miejscu, w wydawnictwie, jednak w Caritas, początkowo w ośrodku „Tylko”, a teraz w schronisku „Przystań” czuję, że robię to, co daje mi satysfakcję.

– Czy empatia i dobre serce to efektywna strategia w pracy z osobami w kryzysie bezdomności? Nikt nie chciał wykorzystać Pani dobroci?

– Ależ oczywiście, że takie sytuacje się zdarzały. Powiem więcej, one pojawiają się też w przyszłości, ale podchodzę do nich z dystansem. Spotykam się z ludźmi, z których część wypracowała w życiu pewne mechanizmy przetrwania opierające się np. na oszukiwaniu. Skłoniły ich do tego perturbacje życiowe i są przekonani, że tak trzeba postępować zawsze i w kontaktach

z każdym. Zdarzają się więc próby manipulacji. Muszę jednak wyraźnie podkreślić, że przy całej mojej życzliwości w kontaktach z ludźmi, jestem też konsekwentna i wymagająca. Pobyt w schronisku podlega wielu procedurom i regulaminowi, których mieszkańcy muszą przestrzegać. Obowiązuje np. bezwzględny zakaz przebywania w schronisku pod wpływem środków psychoaktywnych i alkoholu. Jeśli pracownicy mają podejrzenie, że mieszkaniak jest pod ich wpływem, mają prawo wykonać test takiej osobie lub sprawdzić ją alkomatem, oczywiście za jej zgodą. W przypadku wyniku pozytywnego, mieszkaniak musi opuścić schronisko. Przekazujemy mu oczywiście adresy noclegowni, tak aby mógł bezpiecznie spędzić noc. Powrót na Wolską podlega procedurze, takiej samej, jak przy pierwszym przyjęciu do naszego schroniska.



– **Rozumiem, że do „Przystani” nie można przyjść tak po prostu „z ulicy”?**

– Nie. Osoba chcąc znaleźć u nas schronienie na dłuższy czas, musi najpierw zgłosić się do Ośrodka Pomocy Społecznej w dzielnicy, w której przebywa, np. jeśli ktoś przebywa w pustostanie na Woli, to zgłasza się do wolskiego OPS. Tam wypełnia wniosek o tymczasowe schronienie. Potem czeka na decyzję. To może trwać nawet miesiąc. Przez ten czas ma możliwość korzystania z noclegowni, ale tam może przebywać od godzin wieczornych do porannych dnia następnego.

– **Często mówi się, że bezwzględne procedury powodują, że z pola widzenia znika człowiek potrzebujący pomocy. Podczas miesięcznego oczekiwania na decyzję z OPS osoba w kryzysie bezdomności może np. powrócić do nałogu czy wejść na drogę przestępczą.**

– Modele postępowania z osobami w kryzysie bezdomności są wypracowywane przez lata przez osoby, które mają wiedzę na temat tego środowiska, bardzo zróżnicowanego i skomplikowanego. Nie będę na pewno podważać procedur, w moim przekonaniu są potrzebne. Warto zaznaczyć jednak, że jako kierownicy placówek mamy możliwości indywidualnego podchodzenia do każdego przypadku. Wróć więc do tego mieszkańca, który nie przestrzegał regulaminu naszej placówki i musiał ją opuścić. Po miesiącu wraca i prosi o ponowne przyjęcie. Tak się właśnie ostatnio zdarzyło. Mogłabym go po prostu odesłać do OPS i powiedzieć, żeby przyszedł do nas dopiero z decyzją, czyli za miesiąc. Ale widząc, że bardzo mu zależy, postąpiłam nieco inaczej i zaproponowałam, aby dzień spędzał na Wolskiej, korzystał z możliwości zjedzenia posiłku, umycia się, zasugerowałam, aby zaangażował się w jakieś działania na rzecz współmieszkańców, nawiązał z nimi relacje. Ten mężczyzna noc spędzał w noclegowni, a rano był już u nas. Tym samym unikał sytuacji ryzykownych, z którymi mógłby się zetknąć np. przebywając cały dzień w parku.

– **Czy mieszkańcy mają możliwość w placówce skorzystania z pomocy psychologa czy terapeuty uzależnień?**

– Obecnie standardem jest, aby w schronisku był zatrudniony kierownik, pracownicy socjalni i opiekunowie. To jest dofinansowane z budżetu miasta. Pomoc psychologiczną lub terapeutyczną osoby bezdomne mogą uzyskać w ramach pomocy środowiskowej, współpracujemy też z Centrum Zdrowia Psychicznego przy ul. Kasprzaka, ale pierwszym miejscem w ramach pomocy interwencyjnej jest przychodnia stowarzyszenia „Jesteśmy Nadzieją”, znajdująca się tuż obok schroniska. Tam przyjmuje pacjentów psycholog. Czasami kieruje mieszkańca do innych specjalistów, np. do neurologa bądź psychiatry. Zdarza się, że na te wizyty nasz mieszkaniec jedzie z opiekunem bądź z pracownikiem socjalnym. Czasami musi na nie poczekać, tak jak większość ludzi w Polsce. To nie powinno dziwić. Podsumowując – bezpośrednio w schronisku nie mamy specjalistów czy nawet pielęgniarki, tak jak było kiedyś. Zmienił się profil naszego schroniska ze specjalistycznego na aktywizujące. Dla chorych czy niepełnosprawnych osób w kryzysie bezdomności są inne placówki, m.in. Schronisko Dom Matki Bożej Serdecznej przy ul. Foliatowej 10 w Warszawie.

– **Co jest najbardziej satysfakcjonujące w tej pracy? Co Panią cieszy, jakie sytuacje utwierdzają Panią w przekonaniu, że warto w tym miejscu działać?**

– Największą satysfakcję mam wtedy, kiedy mieszkaniec otrzymuje mieszkanie z zasobów miejskich i się usamodzielnia. To jest często długi proces, bo musi zerwać z nałogiem, znaleźć pracę i się w niej utrzymać, krótko mówiąc – musi to być osoba bardzo zdeterminowana. Takich lokali miejskich nie jest też dużo, ale trzeba przyznać, że jednak coraz więcej. Cieszy mnie jeszcze bardziej, kiedy taka osoba potrafi sobie w samodzielnym życiu poradzić. Opuściłam schronisko zawsze mówiąc, że chętnie ich odwiedzę i że w razie doraźnych kłopotów mogą na nas – pracowników schroniska zawsze liczyć. I faktycznie, mamy często kontakt z tymi, którzy rozpoczynają nowe życie. Przychodzą na Wolską, żeby zwyczajnie porozmawiać, proszą o pomoc w sprawach administracyjnych, kiedy np. mają kłopot ze zrozumieniem pism urzędowych, które trafiają do ich skrzynek, chcą się wyżalić lub pochwalić sukcesem. W takich sytuacjach mam poczucie, że pobyt w schronisku to była taka trampolina do wybiecia się wyżej, do zwyczajnego życia na własny rachunek.

– **Dziękuję za rozmowę! ■**

Rozmawiała:

Agata Jabłonowska-Turkiewicz

KAŻDEGO ROKU Z POMOCY CARITAS AW KORZYSTAJĄ TYSIĄCE OSÓB W KRYZYSIE BEZDOMNOŚCI

400 bezdomnych w 2 schroniskach otrzymuje całodienne wyżywienie, pomoc socjalną oraz w szczególnych przypadkach prawną. Kilkadziesiąt osób rozpoczyna samodzielne życie, otrzymuje mieszkanie socjalne i podejmuje pracę zarobkową. Kilka tysięcy osób korzysta z zabiegów higieniczno-medycznych i wymiany bielizny oraz odzieży, porad psychologicznych i terapeutycznych. Jadłodajnie wydają kilkanaście tysięcy ciepłych posiłków. Prawie tysiąc osób udzielana jest doraźna pomoc medyczna w ramach streetworkingu medycznego realizowanego przez Fundację Ambulans z Serca. Zespół ratowniczy dojeżdża karetką do różnych miejsc w Warszawie i na miejscu zaopatrzuje osoby bezdomne bądź transportuje je do szpitala.

*spotkania co przychodzą same
tak dokładnie konieczne że zupełnie czyste*

(ks. Jan Twardowski „Przychodzą same”)

Od kilku lat Caritas Archidiecezji Warszawskiej współrealizuje projekt „Warszawski Streetworking i Poradnictwo” we współpracy z Stowarzyszeniem Pomocy i Interwencji Społecznej i Fundacją Ambulans z Serca. Działamy na rzecz osób doświadczających bezdomności, przebywających głównie w przestrzeni publicznej

i miejscach niemieszkalnych, w tym altankach działkowych, pustostanach, kanałach ciepłowniczych, klatkach schodowych i dworcach, a także na rzecz mieszkańców noclegowni i schronisk, pozostających w sytuacji kryzysu. Program jest współfinansowany przez Miasto Stołeczne Warszawa.



projekt współfinansuje
miasto stołeczne
Warszawa





Parafialny Zespół Caritas przy parafii bł. Władysława z Gielniowa – współpraca i transparentność

Parafialny Zespół Caritas przy parafii bł. Władysława z Gielniowa w Warszawie działa i wspiera lokalną społeczność od ponad ćwierć wieku. Od lat inicjatywą zawiaduje kilka osób, jednak ich sukces tkwi w tym, że potrafią pociągnąć za sobą innych.

Obecna przewodnicząca, pani Maria Graczyk, podkreśla, że aby skutecznie pomagać, ważna jest współpraca wielu podmiotów i transparentność w działaniach.

– Mamy wiele danych liczbowych, komu i w jaki sposób pomagamy. Obecnie np. wydajemy co miesiąc 59 paczek żywnościowych dla blisko 100 osób, wśród nich są schorowani seniorzy, ale też matki samotnie wychowujące dzieci czy rodziny wielodzietne. Paczki zawierają podstawowe produkty żywnościowe, takie jak mąka, cukier, mleko, jaja, masło, paczkowane wędliny. Wszystkie są takie same, wartość każdej to ok. 60 zł. Do paczek świątecznych dołączamy słodycze, a ich wartość to ok. 100zł. Pieniądze pozyskujemy od darczyńców, którzy dowolne kwoty mogą wpłacać na konto lub wrzucać do skarbonki, znajdującej się w przedsionku naszego kościoła. Przez cztery niedziele poprzedzające Święta Bożego Narodzenia wystawiona jest dodatkowo puszkawka w kiosku parafialnym. O wszystkich pozyskanych środkach i wydatkach informujemy naszych parafian w Biuletynie Parafialnego Zespołu Caritas, wydawanym raz w miesiącu – relacjonuje Maria Graczyk i dodaje:

– Poziom zaufania do naszych działań wzrasta, kiedy rzetelnie informujemy, na co wydajemy pieniądze darczyńców. Tak po prostu trzeba robić.

Działać zespołowo

Pomaganie to praca zespołowa. „Prawą ręką” pani Marii jest Teresa Wyszyńska, pełniąca funkcję jej zastępczyni, pomocny jest ks. Daniel Malinowski i proboszcz parafii ks. kanonik Robert Zalewski. Na stałe zaangażowanych jest jeszcze pięciu wolontariuszy. Na pytanie, czy do działań PZC „garną” się młodzi ludzie, panie Maria i Teresa entuzjastycznie odpowiadają, że tak, jak najbardziej – to młodzież ze wspólnoty „Ruch Światło – Życie” i innych wspólnot działających przy parafii, ministranci. PZC łączy pokolenia i nie działa też w odosobnieniu, bo stale współpracuje z Caritas Archidiecezji Warszawskiej, Caritas Polska czy dzielnicowym Ośrodkiem Pomocy Społecznej.

– Inicjatorem wielu akcji jest Caritas ogólnopolska i diecezjalna i my do tych akcji się włączamy. Tak jest z programem „Karta do Biedronki”, polegającym na możliwości robienia nieodpłatnych zakupów za 200 zł. miesięcznie przez okres dziesięciu miesięcy. Siedmiu z naszych parafian korzysta z tej karty. Czasami zwracamy się do Caritas Archidiecezji Warszawskiej z prośbą o dofinansowanie osób z Ukrainy, znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej i taką pomoc nasi podopieczni otrzymują. Od Caritas warszawskiej otrzymujemy też kilka razy w roku kosmetyki i środki czystości, które dołączamy



do naszych paczek. Co roku w okresie poprzedzającym Święta Bożego Narodzenia dystrybuujemy wśród parafian świece, a zebrane w ten sposób środki przekazujemy na wyjazdy letnie i zimowe dla dzieci, organizowane przez księży z naszej parafii. Nawiązujemy też kontakt z wolontariuszami Szlachetnej Paczki, dzięki czemu pomoc otrzymuje co roku kilka naszych rodzin.

Mamy też dobry kontakt z dzielnicowym OPS – opowiada Maria Graczyk.

Docierać do potrzebujących

Członkowie natolińskiego PZC mają wiedzę, kto w ich otoczeniu potrzebuje pomocy. Takie osoby nie zawsze same się po nią zgłaszają, bo często wstydzą się przyznać do swojej trudnej sytuacji. W identyfikacji potrzeb parafian pomagają wizyty duszpasterskie, podczas których księża poznają warunki, w których żyją parafianie.

PZC współpracuje z dzielnicowym OPS. Dzięki tej współpracy udało się umieścić dwóch parafian w Domu Opieki.

– Zdarza się, że ktoś ze względu na zły stan zdrowia, nie powinien sam mieszkać we własnym domu bez opieki. Tak było w przypadku parafianina z niepełnosprawnością, który przez wiele lat mieszkał z rodzicami. Kiedy zmarła jego matka, sytuacja się skomplikowała, bo tata też był już w podeszłym wieku i nie był w stanie zaopiekować się głuchoniemym synem. Zachęcaliśmy długo obu, aby zamieszkali w Domu Opieki, ale dopiero gdy zmarł ojciec, syn zgodził się na ten krok. Cały czas monitorowaliśmy ich sytuację, prowadziliśmy rozmowy we współpracy z OPS, tak żeby ci ludzie nie pozostawiali osamotnieni – mówi Teresa Wyszyńska, bardzo zaangażowana w sprawę.

– Zdarza się, że o problemach danej osoby, dowiadujemy się np. od jego znajomych bądź sąsiadów. Tak było w przypadku mężczyzny, który nie miał bliskiej rodziny, nadużywał alkoholu, a jego stan zdrowia był zły. Szybko poinformowaliśmy OPS o jego sytuacji i ten pan też trafił do Domu Opieki – dodaje Maria Graczyk.

Inne formy pomocy

Pani Maria Graczyk jest z wykształcenia prawnikiem. Chętnie pomaga parafianom, jeśli pojawiają się trudności w tym obszarze. Pisze wspólnie z nimi pisma do różnych urzędów i instytucji, edukuje, dostarcza informacji. Porady prawne są drogie i nie wszystkich na nie stać, więc taki parafialny „doradca prawny” to prawdziwy skarb.

– Ludzie bez większego zastanowienia poręczają kredyty znajomym, biorą pożyczki, podpisują umowy bez wcześniejszego ich przeczytania. Potem wynikają z tego problemy. Niektóre z nich udaje nam się rozwiązać, choć niestety nie wszystkie. Korzystając z okazji apeluję do wszystkich, zwłaszcza seniorów, aby dwa razy się zastanowili, a najlepiej skonsultowali z kimś umowę, którą mają podpisać. Tych, którzy wykorzystują naiwność ludzką, jest bardzo dużo.

Parafialny Zespół Caritas zrzesza ludzi, którzy lubią swoim czasem dzielić się z innymi i interesują się



losem drugiego człowieka. Pani Maria i Teresa będą działać dotąd, aż znajdzie się ktoś, kto zechce je zastąpić.

– Wiele nauczyłyśmy się od naszej poprzedniczki, pani Barbary Kieszek, która zmarła trzy lata temu. Ze względu na pamięć jej nieocenionych działań, zależy nam, aby PZC przy parafii bł. Władysława z Gielniowa działało kolejne ćwierć wieku – podsumowuje Maria Graczyk. ■

Agata Jabłonowska-Turkiewicz

KAŻDEGO ROKU Z POMOCY CARITAS AW KORZYSTA KILKA TYSIĘCY SENIORÓW I INNYCH POTRZEBUJĄCYCH

2000 osób otrzymuje pomoc indywidualną w zakupie leków, sprzętu rehabilitacyjnego i AGD. Dofinansujemy turnusy rehabilitacyjne i leczenie specjalistyczne. 300 seniorów otrzymuje pomoc w postaci bezpłatnych obiadów oraz comiesięcznych kart zakupowych. Wolontariusze w parafiach wydają ponad 15000 paczek żywnościowych.

Jeśli nie własny dom, to Pro Seniore w Otwocku

Za oknami Domu Pro Seniore złota jesień. Alicja, która mieszka tu blisko od dwóch lat, waha się, czy wyjść na spacer, czy spędzić popołudnie na drzemce. – *Często nie pamiętam swojego życia* – mówi z żalem. Dzisiaj ma dobry dzień. Myślimi wraca do lat sześćdziesiątych, gdy podczas wycieczki spontanicznie zdecydowała się zostać we Francji.

– *To były czasy komunizmu, a decyzja była zupełnie szalona. Mieliśmy tylko parę dolarów przy sobie i nie znaliśmy francuskiego. Początki były trudne. Mąż, inżynier, zaczynał od mycia butelek. Ja pracowałam dorywczo. Wspomnienia już znikają, pamięć ulatuje, ale chyba miałam dobre życie* – mówi z wahaniem. Oddałaby wszystko, by mieszkać we własnym domu, ale docenia miejsce, w którym się znalazła.

– *To nie była moja decyzja, by tu zamieszkać i brak we mnie entuzjazmu, ale nie byłabym uczciwa, gdybym nie przyznała, że to miejsce jest zupełnie wyjątkowe. Atmosfera jest absolutnie wspaniała, a standard niespotykany. Ma jednak tę wadę, że to nie mój dom* – Alicja wzdycha ze łzami w oczach. Chwilę później zapada w drzemkę w fotelu. Tęskni za domem, ale już nie jest wystarczająco samodzielna, by do niego wrócić. W Domu Pro Seniore ma własny pokój z pięknym widokiem, tereny spacerowe, które uwielbia, wygody, pełną obsługę i towarzystwo innych osób. Nie jest już samotna.

Krystyna żałuje, że nie trafiła tu wcześniej

Wizja samotności przerażała Krystynę, która zdecydowała się przepisać część swojego majątku na rzecz Caritas Archidiecezji Warszawskiej w zamian za miejsce w Otwocku.

– *Nie ma drugiego takiego miejsca. To jest coś niespotykanego* – zapewnia Krystyna. Żałuje, że do Otwocka nie



trafiła wcześniej. Osiem lat temu została wdową. Wtedy zaczęły się jej problemy ze zdrowiem. Przestała spać, męczyły ją stany lękowe.

– *Czasem spędzałam noce na stołku. Byłam wyczerpana* – wspomina.

Krystyna była psychologiem. Pracowała w szpitalu w Tworkach, założyła hospicjum przy Centrum Onkologii w Warszawie. W wolnych chwilach zajmowała się twórczością artystyczną. Gdy wykryto u niej tętniaki, wysiłek stał się ryzykowny, a życie towarzyskie nie uspokajało już nocnych lęków. Przyszedł czas na zmiany.

– *Zaczęłam szukać czegoś dla siebie. Odwiedzałam różne DPS, ale warunki życia były tam straszne. Dopiero Dom Pro Seniore mnie zachwycił.*

To powinien być wzór dla wszystkich innych placówek. Właśnie tak to powinno wyglądać. Tak należy zorganizować i wyposażać domy dla seniorów.

Jednym tchem wylicza zalety: pokój w standardzie hotelowym, taras z widokiem na zieleni i piątkowe spa.

– *To nie jest prawdziwe spa, ale mamy z tego dużo przyjemności. Opiekunki kładą nam maseczki na twarz i parafinę na dłonie. W sobotę przychodzi podolog. Jest gimnastyka i rehabilitacja. Są pokazy filmów. Jest wiele propozycji wspólnych zajęć i ogromna troska o regularne spacer i pobyt na świeżym powietrzu z opiekunkami. Dom oferuje nadzwyczaj troskliwą opiekę, a to daje nam poczucie pełnego bezpieczeństwa.*

Krystyna podkreśla, że serwowane jest smaczne jedzenie, a wielkim atutem Domu jest perfekcyjnie zorganizowana opieka medyczna.

– *Korzystamy z państwowej służby zdrowia, ale wszystko jest wcześniej dla nas umówione i zaplanowane, a opiekun jest z nami na każdej wizycie u specjalisty. Nie musimy pamiętać o terminach, niezbędnych badaniach czy zamawianiu recept. We wszystkim jesteśmy wyręczani* – podkreśla Krystyna.

Swoje życie wspomina bez żalu. Podróżowała, mieszkała we Włoszech i w Hiszpanii, miała udaną karierę zawodową.

– *Miałam wspaniałe życie. Wszystkie pieniądze wydawaliśmy z mężem na podróże i było warto. Tego nikt mi nie zabierze. Teraz też jestem we właściwym miejscu w życiu.*

Krystyna ma 84 lata. Na obiad schodzi starannie ubrana. Ma delikatny makijaż, ze smakiem urządzony pokój, który sprząta personel domu. Mimo swojego wieku pozostaje atrakcyjną kobietą o ujmującej osobowości. Chodzi na spacer, czyta książki i zachwyca się osobą kierowniczką Domu Pro Seniore.

– *Cechuje ją nadzwyczajna troskliwość. Sama piecze ciasta, przygotowuje torty. Osobiście przepchała w moim pokoju zlew i odpowietrzyła grzejnik. Zaraża nas swoim zapałem i potrafi „porwać” za sobą ludzi. Jest wzorem i przykładem dla personelu. Naszym skarbem.*

Elżbieta tęskni za swoim domem

Rolę kierowniczką w codziennym życiu domowników docenia także Elżbieta. Ma 90 lat i w Pro Seniore przebywa tymczasowo.

– *Obchodziłam tu swoje urodziny. Pani Magda zorganizowała dla mnie przyjęcie na 30 osób i oczywiście upiekła wyjątkowy tort. Wszystko, co robi, jest wyjątkowe* – zapewnia Elżbieta, która w Otwocku zamieszkała po śmierci męża.

– *To najlepsze miejsce, jakie można sobie wyobrazić, luksusowe,*



wspaniałe. Tak właśnie powinny wyglądać wszystkie domy. Problem jest jednak taki, że własny dom to własny dom. Żaden luksus tego nie zastąpi.

Martwi się, że z dala od domu traci kontakt z wnukami. W Pro Seniore jeszcze się nie odnalazła. Ma pokój z bezpośrednim wyjściem na trawnik, widok na drzewa i bogatą ofertę zajęć, ale niechętnie z nich korzysta.

– *Bołą mnie oczy, nie mogę więc czytać. W moim wieku nie ma się już zbyt wielu koleżanek, a do centrum Otwocka mam stąd za daleko, by myśleć o popołudniu na lodach.*

Elżbieta, kiedyś księgowa w Cepelii, najchętniej spędza czas w pokoju. Oparta o zagłówek fotela wraca myślami do czasów Powstania Warszawskiego, wojny, młodości.

– *Żal umierać, bo świat jest piękny, ale starość, no cóż, ona nie jest ani trochę fajna i najlepiej byłoby ją spędzić we własnym domu.*

Coś więcej niż praca

Dla Magdaleny Borzęckiej Pro Seniore stał się własnym domem, miejscem do życia i miejscem pracy. Przełomem w jej życiu był czas pandemii. Wychowana w kulcie pracy, nauczona przez swoją babcię zwracania uwagi na potrzeby innych ludzi, bez wahania podjęła propozycję przekształcenia pięknego budynku w sosnowym lesie w Otwocku w prawdziwy Dom.

Rzuciła wszystko i zamieszkała niemal na placu budowy z jednym mieszkańcem. Sprzątała, porządkowała, przygotowywała dom dla siebie, dla jego kolejno napływających domowników, dla uchodźców z Ukrainy, dla personelu. Zaangażowała się w to miejsce bez reszty.

– *Było dużo trudnych momentów. Rzeczy niemożliwych. Nigdy nie byłam tak zapracowana, ale też nigdy wcześniej nie czułam się tak szczęśliwa* – zapewnia Magdalena, która pracuje non-stop. Noce spędza w swoim pokoju na terenie Pro Seniore. Mieszkańców traktuje jak członków swojej rodziny, towarzyszy im w trudnych chwilach i przechodzi żałobę po ich śmierci.

– *Życie ludzkie i cierpienie to obłąd. Gdyby nie moja wiara, życie i śmierć nie miałyby sensu. Na szczęście dla mnie śmierć nie jest końcem, a jedynie zmianą. Wielką szkołą jest dla mnie obserwowanie ludzkich relacji.* Magdalena wkrótce jeszcze mocniej zwiąże się z otwockim domem. Zamieszkają tu także jej rodzice.

Zbigniew przyjeżdża na chwilę

Dom został wybudowany z prywatnych środków i uroczystie otwarty 18 października 2023 roku. Jedną z osób szczególnie zaangażowanych w jego powstanie był Zbigniew.

– *Miałem minimalny wpływ na ostateczny kształt tego domu. Nie znałem*



nawet tych terenów, ale muszę przyznać, że wszystko wyszło pięknie. Zbudowano tu coś solidnego, co przetrwa lata i o wysokim standardzie – mówi Zbigniew, który czasowo zajmuje jeden z pokoi w domu.

Były sędzia i notariusz ceni sobie zorganizowane zajęcia i z optymizmem patrzy na swoje życie.

– Zachowałem swoje mieszkanie, ale przyjeżdżam tu często. Jestem zadowolony ze swojego życia. Bardzo dużo pracowałem, ale pracę miałem fascynującą i niczego bym w tej kwestii nie zmienił. Mieszkalem przez chwilę w Turcji, dużo podróżowałem. Robiłem to, co lubiłem i to, co mnie pochłaniało. Teraz korzystam z Domu Pro Seniore w Otwocku i z dumą patrzę, co zostało tu stworzone.

Dla kogo i na jakich zasadach

Oferta Domu Pro Seniore jest bogata, ale nie jest to miejsce dla każdego. Powstało, by docenić darczyńców. Zamieszkanie w Otwocku odbywa się na zasadach komercyjnych, a jedną z opcji jest darowizna majątku na rzecz Caritas Archidiecezji Warszawskiej. Nie jest to jednak jedyna możliwość zapewnienia sobie opieki w dojrzałym wieku, a darowizna nie musi oznaczać utraty możliwości użytkowania swojego majątku. Caritas przewidziała umowy dożywocia, w których można przepisać swoją nieruchomość z zachowaniem prawa do mieszkania w niej. Personel Caritas Archidiecezji Warszawskiej zapewnia darczyńcy opiekę i wsparcie w miejscu zamieszkania oraz korzystanie z czasowego pobytu w Otwocku np. podczas rekonwalescencji lub wakacji. Możliwe są również wspólne wydarzenia i święta. Z takiej formy zabezpieczenia

sobie pomocy korzysta obecnie 7 osób. Dom Pro Seniore ma także ofertę dla starszych mieszkańców w Otwocku, którzy mogą przychodzić na wspólne obiady.

– Wszystko jest ustalane indywidualnie i opiera się na rozmowie o potrzebach i możliwościach. Razem zastanawiamy się, czego nasz darczyńca potrzebuje, z jakiej formy pomocy chciałby skorzystać. Wartość świadczeń ustalana jest szacunkowo. Umowa przewiduje, że darczyńca przekazuje nam np. nieruchomość, a po naszej stronie może być pielęgnacja w chorobie, opłaty za media, robienie zakupów – mówi ksiądz Zbigniew Zembrzuski, dyrektor Caritas Archidiecezji Warszawskiej.

Możliwości wzajemnych zobowiązań w umowie jest wiele. Darczyńca może mieszkać w swojej nieruchomości do końca życia i nawet sprawę pogrzebu zlecić obdarowanemu, może się również na pewnym etapie swojej choroby przenieść do Zakładu Opiekuńczo - Leczniczego lub hospicjum. Może zamieszkać w Otwocku, pozwalając na wynajem swojego mieszkania.

– To inne spojrzenie na własny majątek. Czasami starsza osoba nie ma wysokiej emerytury, ale ma duże mieszkanie, a może dom na wsi i ziemię, zgromadziła jakieś inne dobro, czy też chce powrócić do kraju po latach na emigracji. To wszystko może posłużyć jako zabezpieczenie sobie opieki w wysokim standardzie – mówi Magdalena Borzęcka, kierowniczka Domu Pro Seniore.

Otwocki dom jest wyjątkowy. Oferuje całodobową obsługę, którą cenią sobie mieszkańcy.

– W innych domach zmienia się personel, a tu nie. Ludzie są ci sami. My znamy ich, a oni nas. Tworzą się relacje i więzi – mówi Elżbieta.

Miejsce nie jest domem opieki, nie przypomina DPS-u, ani znanego z krajów południowych systemu mieszkań niezależnych z częścią wspólną i opieką na życzenie. Jakością wyposażenia przypomina pięcigwiazdkowy hotel. Poziomem obsługi bliżej mu do wielopokoleniowej, pełnej troski rodziny. Rozpowszechnienie tego typu rozwiązania wymaga jednak zmiany mentalności. Umowa dożywocia to zmiana postrzegania własnego stanu posiadania. Seniorzy mają skłonność do traktowania swojego majątku jak czegoś, co należy się najbliższej rodzinie. Nie widzą w nim możliwości podniesienia standardu własnego życia. Dom Pro Seniore nie opiera się na wysokości emerytur, nie korzysta z dotacji państwowych. Jest wynikiem umowy majątkowej i osobistej pomiędzy mieszkańcem i Caritas. Darczyńca jest niezależnym podmiotem, stroną rozmowy, w której sam może określić, czego oczekuje i na jakich warunkach chce spędzić swój ostatni etap w życiu. Obecni domownicy są zgodni, że Pro Seniore nigdy nie będzie tym, czym był ich własny dom rodzinny, ale jest najlepszym możliwym miejscem stałego zamieszkania, gdy własny dom nie pozwala już na niezależne życie. Zaletą rozwiązania jest indywidualne ustalenie zasad przekazania majątku, procesu ewentualnej przeprowadzki czy też etapów związania swojej przyszłości z Pro Seniore.

– Mama najpierw była nastawiona negatywnie, ale z biegiem czasu czuje się tu coraz lepiej i wydłuża okresy pobytu w Otwocku. Może zdecyduje się tu zostać – podsumowuje Kasia, córka Elżbiety. ■

Ilona Berezowska

Animus Film. Kino Wartości

– nowa inicjatywa Caritas Archidiecezji Warszawskiej

13 listopada 2024 roku, w Światowy Dzień Dobroci, Caritas Archidiecezji Warszawskiej, we współpracy z partnerami i uznanymi krytykami filmowymi, uruchomiła stronę animus.film – bazę filmów podejmujących temat uniwersalnych wartości, takich jak: miłość, przyjaźń, dobro, prawda, piękno, pasja, sens życia...

Liczba filmów w bazie stale rośnie. Na wybór prezentowanych tytułów na animus.film mają wpływ rekomendacje wybitnych dziennikarzy i krytyków, m.in.: Łukasza Adamskiego (Interia), Diany Dąbrowskiej, Barbary Hollender (Rzeczpospolita), Kai Klimek (Kajutex), Łukasza Knapa (Kanapa Knapa), Krzysztofa Kwiatkowskiego (Wysokie Obcasy), Magdy Maksimiuk (WP), Jakuba Mosiora (Cinema Moss), Michała Oleszczyka (Spoilermaster), Marcina Radomskiego (Kino Rozmowa), Tomasza Samotyka, Sebastiana Smolińskiego, Anny Tatarskiej (Radio 357) i Patrycji Wanat (TOK FM). Każdy tytuł prezentowany na animus.film ma wyjątkową sekcję – *Porozmawiamy o* – która powstała z myślą o rodzicach, nauczycielach, wychowawcach i wszystkich miłośnikach kina, którzy lubią dyskutować na jego temat. Dla nich przygotowany został scenariusz rozmowy o wartościach i osobistych doświadczeniach w kontekście obejrzanego filmu.

– Serwisy streamingowe mają w swojej ofercie tysiące filmów i seriali. Chciałbym, żeby animus.film pomagał widzom w nawigowaniu po oceanie propozycji i wyławianiu z nich tych najbardziej wartościowych – mówi Bartłomiej Pulcyn, pomysłodawca inicjatywy. – Mam



nadzieję, że projekt ten będzie zachętą do oglądania filmów odnoszących się do wartości uniwersalnych i prowadzenia rozmów o nich, a tym samym do budowania relacji, dzielenia się z innymi życiowym doświadczeniem i wzajemnej inspiracji.

Strona jest częścią inicjatywy Animus Film. Kino Wartości – skierowanej do widzów poszukujących w kinie inspiracji i refleksji nad tym, co najważniejsze. W ramach projektu odbywają się pokazy filmowe i warsztaty; pierwsze zorganizowane zostały w ramach 25-letniej Akademii Filmowej w Zwierzyńcu, kolejne planowane

są w Warszawie we współpracy z Centrum Kultury Filmowe im. Andrzeja Wajdy.

W planach jest również zorganizowanie festiwalu – przeglądu filmów o wartościach, z dyskusjami i warsztatami o nich – w Warszawie oraz jego replik w kilku miastach w Polsce.

Partnerami projektu są: Arbor Film, Dietly, Centrum Kultury Filmowej im. Andrzeja Wajdy i Letnia Akademia Filmowa w Zwierzyńcu. Patronami i partnerami medialnymi są Tygodnik Powszechny, KINO, Ekrany, Stacja7 i Radio Plus Warszawa. ■





„Termomodernizacja zespołu zabytkowych budynków Caritas AW znajdujących się przy Trakcie Królewskim w Warszawie” dofinansowana ze środków Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej.

ZABYTEK

Kompleks budynków Caritas AW przy Krakowskim Przedmieściu, znany jako „Res Sacra Miser”, jest jednym z cenniejszych, a jednocześnie mało znanych zabytków Warszawy, z historią sięgającą 1630 roku.

Więcej o jego historii można przeczytać na stronie: <https://caritasaw.pl/budynek-res-sacra-miser/>

FUNKCJA

W budynkach objętych termomodernizacją Caritas AW prowadzi działalność leczniczą w Hospicjum stacjonarnym i Zakładzie Opiekuńczo-Lecznicznym (łącznie 150 łóżek, w roku leczymy średnio 400 pacjentów). W części frontowej mieszczą się biura Caritas AW. Każdego roku z naszej pomocy korzysta 21.000 osób: chorych, seniorów, bezdomnych i dzieci.

W powojennej historii budynki służyły różnym celom dobroczynnym, ale nigdy nie doczekały się kompleksowej modernizacji i konserwacji. Ostatni generalny remont kompleksu budynków „Res Sacra Miser” przeszedł 50 lat temu!

ZAKRES PRAC

W ramach termomodernizacji są wykonywane między innymi następujące prace:

1. Ocieplenie dachu:
 - a. wymiana pokrycia dachu na pow. 3.981,25 m²,
 - b. ocieplenie połaci dachu na pow. 1.627,80 m².
2. Ocieplenie stropu zewnętrznego, $U=0,096W/(m^2.K)$ – łącznie ok. 1200 m².
3. Modernizacja c.w.u. – wymiana instalacji, wymiana armatury natryskowej przyciskowej wodooszczędnej – 60 szt., armatury umywalkowej przyciskowej wodooszczędnej – 191 szt., armatury wannowej przyciskowej wodooszczędnej – 5 szt., baterii zmywakowych stojących 41 szt.
4. Modernizacja oświetlenia – modernizacja instalacji, wymiana 1036 opraw oświetleniowych na energooszczędne LED o mocy 17,88 kW i 6,6 KW, wraz z czujkami obecności (225 szt.), panelami sterowania (142 szt.), multitetektorami. (116 szt.)

5. Modernizacja wentylacji mechanicznej obejmująca instalację 15 central wentylacyjnych z wymiennikami ciepła, zasilanych z pomp ciepła oraz rozprowadzenie instalacji.
6. Wymiana okien na drewniane, półskrzynkowe, o współczynniku $U=0,9 \text{ W/m}^2\text{K}$ – 277 szt. (558,20 m²).
7. Renowacja zabytkowych drzwi zewnętrznych z podniesieniem oporu cieplnego do $U=1,3 \text{ W/m}^2\text{K}$, 13 sztuk.
8. Modernizacja centralnego ogrzewania – modernizacja 2 węzłów ciepłych zasilających wszystkie budynki o mocy cieplnej 309 kW, c.t./c.o. – 70/50°, wymianę rurociągów i armatury, izolację termiczną z montażem w każdym węźle pompy c.o. – (2szt.), pompa c.t. – (1 szt.), pompa cyrkulacyjna c.w. – (1 szt.), wymiennik płytowy c.w.u. z izolacją – (1 szt.), oraz wymianę instalacji c.o., montaż 198 szt. grzejników kolumnowych, 45 szt. grzejników aluminiowych, 268 szt. zaworów termostaticznych.
9. Modernizacja klimatyzacji oparta o system wody lodowej 2 pomy ciepła – agregaty o mocy grzewczej 580 kW, chłodzenie 540 kW, osprzęt z 186 klimakonwektorami.
10. Wykonanie i montaż systemów zarządzania wszystkimi rodzajami energii BEMS – zawierający liczniki wszystkich odbiorników energii z systemem wizualizacji poboru i wskaźnikami alarmowymi, system sterowania odbiornikami energii i analiz zużycia energii.
11. Osuszanie pomieszczeń podziemia i pomieszczeń „mokrych”.
12. Modernizacja napędów i urządzeń dźwigowych.



EFEKTY

Poprawa warunków życiowych pacjentów hospicjum i ZOŁ oraz pracy personelu i wolontariuszy.

Zmniejszenie zużycia energii pierwotnej: 17565 GJ/rok.

Zmniejszenie emisji dwutlenku węgla: 1759 Mg/rok.

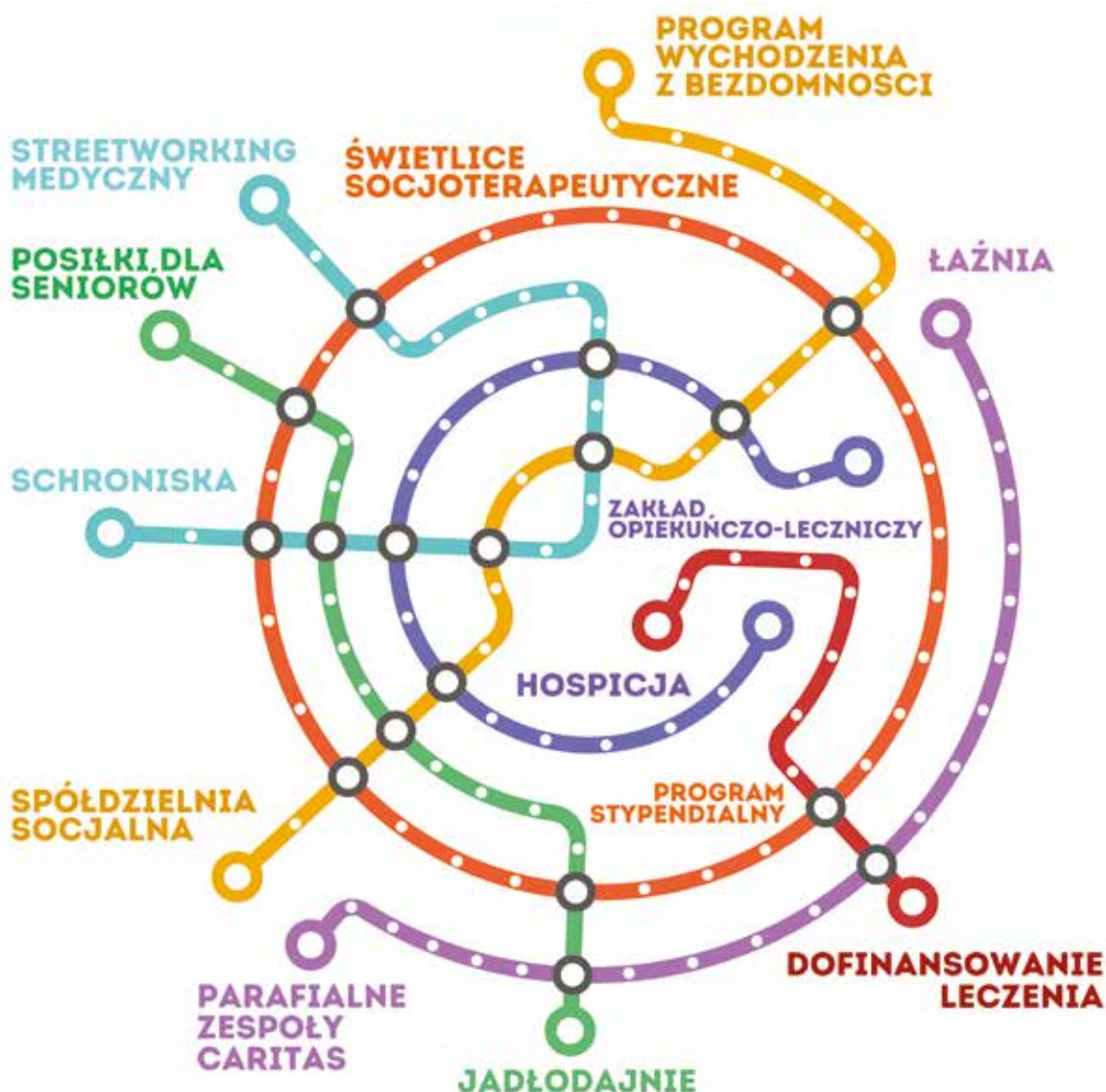


Dofinansowano ze środków
**NARODOWEGO FUNDUSZU
OCHRONY ŚRODOWISKA
i GOSPODARKI WODNEJ**



ARCHIDIECEZJI
WARSZAWSKIEJ

**KAŻDEGO ROKU Z POMOCY CARITAS AW
KORZYSTA PONAD 21000 OSÓB!**



**KOCHAMY WARSZAWĘ
WSPIERAMY JEJ MIESZKAŃCÓW!**

1,5% PODATKU - 100% SENSU
KRS 0000225750

RES SACRA MISER – Biuletyn Caritas Archidiecezji Warszawskiej

Redakcja: Agata Jabłonowska-Turkiewicz, Bartłomiej Pulcyn

Autorzy tekstów:

Ilona Berezowska, Jolanta Chojnowska, Iwona Flisiak, Agata Jabłonowska-Turkiewicz, Anna Kiliszczuk, Mirek Żygmunt

Grafika na okładce: Tomasz Domański

Adres redakcji:

00-322 Warszawa, ul. Krakowskie Przedmieście 62
Tel.: 694 719 564, fax: (22) 828 18 15, e-mail: warszawa@caritasaw.pl

Opracowanie graficzne:

PerGraf Tczew, tel. 728 535 888

Zdjęcia w numerze:

Bartłomiej Pulcyn, archiwum Caritas AW