

RES SACRA MISER

Biuletyn Caritas Archidiecezji Warszawskiej



Zakład
Opiekuńczo-Lecznicy
pilnie poszukiwany

str. 4 – 5

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 – Lecniczy 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.



**ARCHIDIECEZJI
WARSZAWSKIEJ**

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: 538 516 440
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: 502 037 710
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 – Lecniczy
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 | | |



Każdy może pomóc

„... jałmużna pozostaje niezbędnym etapem kontaktu, spotkania i wczuwania się w sytuację drugiej osoby.” – przypomina Leon XIV, kolejny papież najnowszej historii, zwracając uwagę na nasze podstawowe zobowiązanie wobec potrzebujących.

Wojna na Ukrainie i na Bliskim Wschodzie oraz drastyczny spadek liczby urodzeń w Polsce i Europie powodują coraz większe potrzeby w obszarze pomocy społecznej. Caritas Archidiecezji Warszawskiej z coraz większym zaangażowaniem stara się leczyć i opiekować pacjentami w Zakładzie Opiekuńczo-Lecznym, hospicjum stacjonarnym oraz hospicjach domowych w kilku powiatach: grodziskim, grójeckim, piaseczyńskim, pruszkowskim i warszawsko-zachodnim. Pacjentów jest zawsze więcej niż naszych możliwości, co oznacza, że wymagają leczenia i opieki zarówno osoby poniżej 30. roku życia, jak i najstarsi, zbliżający się do 100 lat. Jest to od zawsze zadanie wyjątkowo złożone i trudne.

Na różnych poziomach staramy się służyć naszym pacjentom i ich rodzinom. Zatrudniamy wysoko wykwalifikowany personel medyczny, prowadzimy specjalizację z medycyny paliatywnej oraz staże podstawowe i kierunkowe w hospicjum stacjonarnym i domowym. Z dużym wysiłkiem finansowym i logistycznym poprawiamy infrastrukturę budynków przy Krakowskim Przedmieściu, gdzie stacjonarną opieką obejmujemy około 150 pacjentów.

Drugim obszarem pracy Caritas AW jest pomoc osobom w kryzysie bezdomności. Realizujemy ją w schroniskach dla kobiet i mężczyzn w Warszawie, w mieszkaniach treningowych i wspieranych, a także poprzez jadłodajnię, łaźnię i pomoc doraźną na ulicach stolicy.

Trzecią grupą, do której kierujemy nasze działania, są najmłodsi wraz z ich rodzicami lub opiekunami. W pięciu Specjalistycznych Placówkach Wsparcia Dziennego – tzw. świetlicach – na Ochocie, Woli i Ursynowie dzieci do 16. roku życia mogą uzupełniać i utrwalać materiał szkolny oraz korzystać z różnych form wsparcia w procesie dorastania, często wspólnie z rodzicami.

Największą grupą potrzebujących stają się jednak seniorzy 65+. W Caritas AW rozwijamy kilka programów skierowanych do najbardziej potrzebujących, m.in. dotyczących codziennych zakupów, programu „Karta Biedronki”, pomocy w zakupie leków czy dostarczania ciepłych posiłków. Polecam lekturę biuletynu *Res Sacra Miser*, w którym sygnalizujemy najważniejsze obszary naszej działalności.

Wszystkie nasze działania na rzecz osób ciężko i nieuleczalnie chorych, osób w kryzysie bezdomności, dzieci i ich bliskich oraz seniorów są możliwe dzięki dobrej współpracy z urzędami państwowymi i samorządowymi, innymi organizacjami społecznymi oraz parafiami archidiecezji. Pomoc, którą codziennie otrzymuje ponad 1000 osób, jest owocem zaangażowania pracowników, wolontariuszy oraz życzliwości instytucji, fundacji, stowarzyszeń, firm i wielu osób indywidualnych. Prawidłowo zawarte kontrakty, umowy i porozumienia zapewniają finansowe bezpieczeństwo i umożliwiają nam niesienie konkretnej pomocy tym, którym możemy i chcemy pomagać.

Szanowni Państwo

W imieniu całej wspólnoty Caritas AW, naszych pracowników oraz beneficjentów korzystających z pomocy, składam serdeczne podziękowania wszystkim przedstawicielom urzędów, firm i organizacji za dobrą i profesjonalną współpracę. Dziękuję naszym Pracownikom za codzienne zaangażowanie i aktywne współtworzenie wielkiego dzieła pomocy najbardziej potrzebującym.

Słowa wdzięczności kieruję również do Wolontariuszy towarzyszących naszym pacjentom w leczeniu i pielęgnacji. Szczególne podziękowania składam Wolontariuszom – w większości seniorom – od lat zaangażowanym w pomoc na terenie parafii naszej archidiecezji. Dziękuję księżom proboszczom, siostrom zakonnym oraz liderom Parafialnych Zespołów Caritas za organizowanie pomocy i wspieranie najbardziej potrzebujących mieszkańców naszych wspólnot.

Wyrazy uznania i wdzięczności kieruję także do Darczyńców, Sponsorów i Ofiarodawców, którzy dzielą się swoimi środkami, aby nie zabrakło finansów na realizację naszych działań. Dziękuję podatnikom przekazującym 1,5% za zaufanie i wspieranie naszych celów statutowych.

Niech zbliżające się Święta Bożego Narodzenia oraz Nowy Rok 2026 przyniosą nam wszystkim radość płynącą z wiary w Boga, który stał się Człowiekiem.

Życzę zdrowia, pomyślności oraz daru pokoju dla każdego domu i każdej rodziny.

ks. Zbigniew Zembrzowski
dyrektor Caritas AW

Miejsce

w Zakładzie Opiekuńczo-Lecznym pilnie poszukiwane

O zasadach przyjęcia do Zakładu Opiekuńczo-Lecznego i funkcjonowaniu w nim pacjentów opowiada Dorota Siemiatycka, pracownik socjalny Ośrodka Działalności Leczniczej Caritas Archidiecezji Warszawskiej

– Myślę, że zainteresowanie pobytem w Zakładzie Opiekuńczo-Lecznym jest duże. Społeczeństwo się starzeje, coraz rzadziej mieszkamy w domach wielopokoleniowych. Osoby w podeszłym wieku, chore i z niepełnosprawnością często są samotne, bo dzieci i wnuki mieszkają w innych miastach, a nierzadko w innym kraju. Jakie są zasady przyjęcia do ZOL prowadzonego przez Caritas Archidiecezji Warszawskiej w Warszawie?

– Zainteresowanie jest faktycznie duże, m.in. z powodów, o których Pani wspomniała, ale też dlatego, że nie ma zbyt wielu placówek, które zabezpieczałyby potrzeby osób wymagających całodobowej opieki medycznej. Przyjęcie do naszego ZOL odbywa się zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia dotyczącym zasad funkcjonowania Zakładów Opiekuńczo-Lecznych. Najpierw potencjalny pacjent powinien podpisać wniosek o przyjęcie do ZOL. Już w tym momencie pojawia się często problem, bo pacjent – z uwagi na swój stan zdrowia i dysfunkcje – czasem nie jest w stanie tego zrobić, a chodzi tutaj nie tylko o mechanicznie złożony podpis, ale o świadome wyrażenie zgody na pobyt w Zakładzie Opiekuńczo-Lecznym. Jeśli pacjent jest ubezwłasnowolniony, to taki wniosek wypełnia jego opiekun prawny.

– A jeśli pacjent nie jest ubezwłasnowolniony, a nie może świadomie wyrazić zgody na leczenie?

– Wówczas taka osoba może trafić do ZOL na mocy postanowienia Sądu Rodzinnego. W tej sprawie do Sądu może wystąpić także szpital, jeśli

pacjent akurat w nim przebywa lub rodzina. Sprawy w Sądzie na ogół trwają od miesiąca do dwóch, jednak na listę oczekujących na przyjęcie do naszego ZOL zapisujemy już pacjentów, którzy oczekują na decyzje sądowe.

– Co powinna dostarczyć rodzina pacjenta poza wnioskiem o przyjęcie?

– Potrzebna jest dokumentacja medyczna, czyli po pierwsze lekarz musi wystawić skierowanie do ZOL ze wskazaniem jednostek chorobowych, potrzebny jest dokument z wywiadu pielęgniarzkiego oraz, co bardzo istotne – ocena pacjenta w skali Barthel. Warunkiem przyjęcia do Zakładu Opiekuńczo-Lecznego jest wynik nie większy niż 40 pkt. w skali Barthel. Osoba przekraczająca ten próg, zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia, nie kwalifikuje się do przyjęcia do Zakładu Opiekuńczo-Lecznego. Może starać się o przyjęcie np. do Domu Pomocy Społecznej. Zwrócę może przy tej okazji uwagę na fakt, że zgodnie z przepisami, pacjent bądź jego rodzina powinni składać oryginały dokumentów i tylko do jednej placówki. Kiedy taki komplet dokumentów jest złożony, nasz lekarz kwalifikuje pacjenta do przyjęcia.

– Jaki jest czas oczekiwania na przyjęcie do ZOL Caritas Archidiecezji Warszawskiej?

– Około roku, a w przypadku mężczyzn nawet dłuższy.

– To bardzo długo. Z czego to wynika?

– W Zakładzie Opiekuńczo-Lecznym miejsca zwalniają się tylko wówczas, kiedy jakiś pacjent umiera. W chwili

obecnej mamy 117 pacjentów, mężczyzn i kobiet. Długość pobytu zależy od stanu zdrowia pacjenta „na wejściu”, który jest na tyle ciężki, że osoby te wymagają całodobowej opieki medycznej, niemożliwej do zapewnienia w warunkach domowych. Na koniec każdego miesiąca dokonywana jest ocena w skali Barthel. Gdyby przekroczyła 40 pkt., pacjent kwalifikowałby się do wypisu. Ale tak się prawie nie zdarza, bo wiek i wielochorobowość robią swoje. Jednakże jakość sprawowanej opieki medycznej i opiekuńczej sprawia, że czas życia tych pacjentów – a tym samym pobytu w ZOL – wydłuża się.

– Powiedzmy jeszcze o płatnościach, o jakich zobowiązany jest pacjent.

– Nasza placówka funkcjonuje w ramach umowy z NFZ, w związku z czym podlega konkretnym przepisom Ustawy o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych z 27.08.2024 r., a jednym z nich jest paragraf mówiący, że pacjent ponosi częściowo koszt pobytu w ZOL tj. koszty zakwaterowania i żywienia w wysokości 70% całościowego dochodu netto, bez względu na jego wysokość, do którego nie wlicza się „trzynastej” i „czternastej” emerytury. Płatnikiem opieki medycznej jest natomiast NFZ. To są dobre warunki finansowania dla pacjenta i jego rodziny, bo nie ponoszą oni obciążających kosztów, które przekraczałyby posiadane zasoby. Przeciwnie, 30% dochodu pacjenta pozostaje nadal do jego dyspozycji. To jest też powód dużego zainteresowaniem takimi placówkami.

Ale oczywiście kluczowym powodem jest starzenie się społeczeństwa i realia demograficzne. Podzielę się tutaj swoją osobistą refleksją, mianowicie – powstaje wiele miejsc wspierających osoby starsze, ale to są miejsca dla jeszcze aktywnych osób, które są w stanie samodzielnie funkcjonować, wyjść z domu, skorzystać z zajęć aktywizujących. Natomiast placówek takich jak ZOL-e powstaje mniej, bo są kosztowne i muszą zapewnić pacjentowi całodobową opiekę medyczną.

– A co dzieje się z pozostałym 30% dochodu pacjenta?

– To kwota pozostająca do dyspozycji pacjenta i to, jak on sam bądź w porozumieniu z rodziną ją wydatkuje, jest jego prywatną sprawą. W momencie przyjęcia do ZOL pacjenta pobierającego świadczenie emerytalno-rentowe przesyłamy wniosek do Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, aby zgodnie ze wspomnianą ustawą przekazywano nam 70% dochodu netto pacjenta – nie więcej niż 250% najniższej emerytury. Pozostałe środki pozostają na koncie pacjenta lub trafiają na jego konto depozytowe w ZOL, jeśli pacjent - przed umieszczeniem w Zakładzie - nie miał własnego konta. W praktyce rodziny dysponują tą kwotą.

– Czy pacjent w Zakładzie Opiekuńczo-Lecznicznym jest zameldowany?

– Nie. Tak dzieje się w Domach Pomocy Społecznej. Jeśli chodzi o Zakład Opiekuńczo-Leczniczny to nie jest to z założenia placówka docelowa dla pacjenta. Pacjent zasadniczo przebywa w nim do momentu poprawy zdrowia, która może nastąpić, choć zdarza się to, jak już wspomniałam, niezwykle rzadko, bo trafiają do nas osoby w podeszłym wieku z wieloma schorzeniami lub młodsze, ale w bardzo ciężkim stanie zdrowia.

– A jak wygląda codzienne funkcjonowanie osób przebywających w Zakładzie Opiekuńczo-Lecznicznym? Czy mogą korzystać ze swoich przyborów toaletowych, chodzić we własnych ubraniach,

słowem – czy pobyt tutaj przypomina bardziej oddział szpitalny czy własne mieszkanie?

– Dążymy do tego, aby to było miejsce przyjazne dla pacjenta, aby pacjenci czuli się dobrze psychicznie, jednak specyfika tego miejsca jest zbliżona do oddziału szpitalnego. Osoby przebywające w ZOL wymagają pielęgnacji i opieki medycznej, często są leżące i panują tutaj warunki umożliwiające dokonywanie czynności higienicznych i medycznych. Oczywiście pacjent może mieć jakieś swoje ubrania, ale daleko tej sytuacji do własnej szafy w domu czy mieszkaniu, bo nie ma możliwości, abyśmy przechowywali większą liczbę ubrań. Poza tym w placówce panuje określony rytm dnia - czas wstawania, posiłków, obchodu lekarskiego czy rehabilitacji, czyli istnieje ograniczenie decyzyjności pacjenta, co w danym momencie chce robić. Jeśli ktoś chciałby np. słuchać głośno radia o północy, to nie jest to możliwe, nawet z prostego względu, że na sali nie jest sam.

– Czy pacjent może wypisać się z Zakładu Opiekuńczo-Lecznicznego? Może przecież się zdarzyć, że uzna, że nie jest to miejsce dla niego.

– Oczywiście jest taka możliwość. Zakład Opiekuńczo-Leczniczny nie jest miejscem przymusowego pobytu. Sam pacjent, bądź w porozumieniu z rodziną lub decyzją opiekuna prawnego, może zostać przeniesiony do innej placówki lub mieć zorganizowaną opiekę w domu. W praktyce prawie się to nie zdarza, ponieważ stan zdrowia pacjentów znacząco przerasta możliwości wykonywania czynności i zabiegów w warunkach domowych. Trend jest zgoła odwrotny, o czym świadczy kolejka oczekujących na przyjęcie. Odniosę się może przy tej okazji do faktu, że często rodziny mają wiele wątpliwości, a nawet wyrzutów przy umieszczaniu bliskiej osoby w ZOL. Potem okazuje się jednak, że pacjent ma tu fachową opiekę, przyzwyczajają się do panujących warunków, rodzina może odwiedzać go codziennie. Mamy też psychologów, którzy wspierają

w procesie adaptacji do nowych warunków zarówno chorego jak i jego rodzinę.

– Czy istnieje możliwość organizowania rodzinnych uroczystości, np. imienin, urodzin pacjenta na terenie Państwa placówki?

– Tak, jak najbardziej, jeśli tylko stan pacjenta na to pozwala. W naszym Zakładzie Opiekuńczo-Lecznicznym celebrowane są też Święta Bożego Narodzenia i Wielkanoc. To jest czas spotkań pacjentów, personelu i rodzin, do wydarzeń włączają się wolontariusze, organizowane są koncerty. Na oddziale organizowane są też msze święte i pacjenci, jeśli wyrażają taką chęć i pozwala na to ich stan zdrowia, mogą w nich uczestniczyć. Stale obecny jest kapelan, który na różne sposoby wspiera pacjentów i rodzinę. Bezcenna jest też praca terapeuty zajęciowego, który umila czas naszym pacjentom, aktywizuje ich i „odmraża” talenty zastygłe w czasie choroby. Powstają z tego piękne prace, z których robione są okolicznościowe wystawy.

– Dziękuję za rozmowę. Wydaje mi się, że udało nam się przybliżyć Czytelnikom miejsce, które na pewno nigdy nie zastąpi własnego domu, ale stwarza bezpieczne warunki pobytu dla osób wymagających stałej opieki. ■

Rozmawiała

Agata Jabłonowska-Turkiewicz

W Zakładzie Opiekuńczo-Lecznicznym prowadzimy staże z opieki długoterminowej w ramach specjalizacji z geriatrici. 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.

Terapia zajęciowa

– usprawnia i poprawia humor

Terapia zajęciowa definiowana jest jako jedna z form leczenia usprawniającego, której celem jest umożliwienie osobie poprawy zdrowia, dobrostanu i satysfakcji życiowej poprzez uczestnictwo w różnego typu zajęciach.

Jak wyglądają one w praktyce na oddziałach Zakładu Opiekuńczo – – Leczniczego i Hospicjum stacjonarnego w Ośrodku Działalności Leczniczej Caritas Archidiecezji Warszawskiej? Doskonale ilustrują to fotografie dołączone do artykułu, obrazujące efekt pracy pacjentów. Warto jednak tematowi przyjrzeć się bliżej, aby nie mylić terapii zajęciowej z „pracami ręcznymi”.

Cel – utrzymanie albo poprawa sprawności

Zarówno na oddziałach Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego jak i Hospicjum stacjonarnego przebywają pacjenci poważnie chorzy, potrzebujący



stałej, całodobowej opieki, w większości mający kłopoty z mówieniem, poruszaniem się, koordynacją wzrokowo – ruchową. Na oddziałach otrzymują pomoc w najprostszych czynnościach życiowych. Trzeba pamiętać, że każdy organ w bezruchu traci swoje możliwości, swoje funkcje, po prostu przestaje działać. Aby temu zapobiegać, bardzo pomocna jest terapia zajęciowa. Moim zadaniem jako terapeutki jest wywołać ruch, ćwiczyć małą motorykę, ale też aktywizować umysł, ćwiczyć pamięć, prowokować mówienie.

Dla mnie najważniejszym celem jest utrzymywanie albo, jeśli to tylko możliwe, poprawa sprawności pacjenta. Dotyczy to stanu fizycznego, ale nasi podopieczni również potrzebują wsparcia psychicznego. Terapia





zajęciowa pomaga im w nabraniu pewności siebie i uwierzeniu we własne możliwości, podnosi samoocenę, a co za tym idzie poprawia humor, pozwala, choćby przez chwilę, cieszyć się z życia.

Pierwsze pierniczki w życiu

Zajęcie dobierane są tak, aby były maksymalnie ciekawe, różnorodne, a zadania możliwe do wykonania przez pacjentów. Proponuję zajęcia kulinarne, aby pacjenci poculi zapach kuchni rodzinnego domu. Pachnie wówczas na całym piętrze! Pacjenci biesiadują i częstują innych swoimi wypiekami. Pieczemy i ozdabiamy świąteczne pierniki przed Bożym Narodzeniem. Pamiętam jedną panią z Hospicjum, która, wycinając pierniczki, nagle podniosła głowę i powiedziała podniesionym głosem, że robi to pierwszy raz w życiu! Wyglądała w tym momencie na szczęśliwą. To były jej pierwsze pierniczki i ostatnie święta. Wówczas pomyślałam, że robię coś na prawdę ważnego.

Pomalować kostkę brukową, zrobić latarnię morską

Moi pacjenci wiedzą, co to jest decoupage, papier mache, farby akrylowe i akwarelowe, glina samoutwardzalna, masa solna i masa „porcelanowa” oraz jak z nimi pracować. Wiedzą, czym jest kolaż i jak zrobić obraz strukturalny. Znają wiele technik plastycznych. Lubię też prowadzić zajęcia umysłowe. Pacjenci wówczas wykonują gry, rozwiązują zadania, trenujące pamięć. Obchodzimy nietypowe święta: Dzień Lotnictwa, Piękna, Brukarza, Błękitnego Nieba, Latarni Morskiej, Dzień Alfabetyzacji. Na takich zajęciach można czerpać nową wiedzę, świetnie się bawić, dzielić własnym doświadczeniem i zrobić coś nietypowego np. podświetlaną latarnię morską z papierowego kubka i gliny, ozdobioną prawdziwym piaskiem, muszelkami i nawet bursztynem znad polskiego morza, pomalować wzorem z kostki Rubika kostkę brukową, wygrać nagrodę w puszczaniu papierowego samolotu czy poznać podstawy polskiego alfabetu migowego.

Zanucić znajomą melodię

Dopasowuję zajęcia do możliwości podopiecznych, pomagam w wykonaniu, ale tak, żeby pacjentom zostawić poczucie, że to ich praca, ich projekt, ich sukces. Mam takich pacjentów, którzy nie potrafią manualnie pracować, ale mają chęć uczestniczenia w terapii zajęciowej. Nie odmawiam. Oni mi mówią, co mam robić i jak. Jestem ich rękami. Taki pacjent czuje, że to jego dzieło, jest dumny z siebie, a dla mnie to jest bardzo ważne.

Tym, którzy nie chcą, mówię - nic na siłę, proponuję poobserwować pracę innych, posłuchać muzyki (która prawie zawsze nam towarzyszy w tle, taka z lat, które lubią pacjenci). Zwykle po jakimś czasie okazuje się, że im się to podoba i z czasem dołączają do naszego grona. Co do muzyki, to jest bardzo ważny i skuteczny element pracy w terapii zajęciowej. Nieraz obserwuję osoby niemówiące



bądź na pozór bez kontaktu z otoczeniem, które zaczynają nucić znajomą melodię albo nawet śpiewać.

Ciepło bliskich zachowane w przedmiocie

Bardzo cieszę się widząc, że nasi pacjenci lubią moje zajęcia, czekają na nie, chcą pokazać swoje dzieła rodzinie, pochwalić się, podarować je swoim bliskim. Zwłaszcza w Hospicjum zdarzały się przypadki, że pacjent był obecny na jednych zajęciach i zmarł, zostawiwszy jedną swoją pracę, często nawet niedokończoną. Wtedy oddajemy to dzieło córce, synowi, żonie czy mężowi i cieszymy się, że taki pacjent zdążył zostawić część swojego ciepła, swojej miłości w tym przedmiocie. Przekonuję moich pacjentów, żeby robili coś dla swoich bliskich, żeby zostawili po sobie taki „ślad obecności”. Osobiście dużo bym dała, żeby mieć coś zrobionego przez moją od dawna nieżyjącą, ukochaną babcię. Coś, co ma w sobie jej ciepło, co mogłabym wziąć do ręki, przytulić i poczuć z nią więź. ■

Olga Shumylo

Deinstytucjonalizacja

- blaski i cienie

Wiele wiatr deinstytucjonalizacji. Wiatry w naszym kraju przeważają zachodnie i tak jest również w tym przypadku. Deinstytucjonalizacja, która na zachodzie Europy poczyniła już spore postępy, oznacza takie przeobrażanie systemu pomocy, które wykluczy traktowanie osób wspomaganych w sposób charakterystyczny dla bezdusznych instytucji: naruszający godność i autonomię, odbierający sprawczość, ograniczający kontakt z realnym życiem.



Dlaczego deinstytucjonalizacja?

Bo takie traktowanie kojarzone jest z dużymi instytucjami, w których podopieczny traktowany jest schematycznie, bardziej jako generyczny element zbiorowości niż indywidualna jednostka. Na polu pomocy osobom bezdomnym za instytucje w tym znaczeniu uważa się np. schroniska. Przeciwnieństwem i remedium na tym polu są programy mieszkaniowe,

oferujące zamieszkanie indywidualne, wtopione w lokalne środowisko i czerpiące z niego niezbędne funkcje. Teoretycznie trudno się z założeniami deinstytucjonalizacji nie zgodzić, ale jeśli przyjrzeć się sprawie z bliska, okazuje się, że alternatywa: zamieszkanie zbiorowe czy programy mieszkaniowe nie jest zawsze czarno-biała. Istotą „instytucjonalności” jest umiejscowienie osoby wspomaganej w niesprzyjającym jej rozwojowi

środowisku. W środowisku, w którym nie jest traktowana indywidualnie, które podporządkowuje ją własnym regułom i za cenę roztoczonego nad nią parasola ochronnego podkopuje jej samodzielność i sprawczość. Źródła takiego negatywnego oddziaływania środowiska pomocowego nie należy upatrywać w niczym innym jak w relacjach międzyludzkich, panujących w danej placówce pomocy – w szczególności relacjach między

personalem a podopiecznymi, bezpośrednio zresztą wpływających na relacje między samymi podopiecznymi. Jeśli tak, to oczywistym i pierwszym postulatem wobec takich placówek jest zmiana w zakresie jakości relacji.

Własne mieszkanie nie rozwiązuje problemów

Spora część zwolenników deinstytucjonalizacji zdaje się jednak sądzić, że konieczne przeobrażenia nastąpią już za sprawą samej zmiany warunków mieszkaniowych - z zamieszkania zbiorowego na indywidualne. Oczywiście mieszkanie indywidualne jest formą zamieszkania stwarzającą przestrzeń dla osobistego rozwoju i otwierającą najkrótszą drogę do społecznej readaptacji. Istnieje duża grupa osób zmagających się z bezdomnością, które z wdzięcznością i pożytkiem dla siebie i innych pójdą tą drogą. Dla tych osób zamieszkanie zbiorowe jest ograniczające i może być nawet destruktywne.

Zauważmy jednak, że muszą to być osoby zdolne do nawiązywania konstruktywnych więzi ze światem. Muszą posiadać odpowiednie zasoby wewnętrzne, „do szczęścia” zaś potrzeba im już tylko godziwych warunków mieszkaniowych. Jednak im gorzej dana osoba radzi sobie w relacjach i im gorzej przychodzi jej ich samodzielne budowanie, tym więcej wsparcia potrzebuje. Nierzadkie są sytuacje, w których wsparcia trzeba tyle, że nie jest możliwe udzielenie go w warunkach samodzielnego zamieszkania. Samodzielne zamieszkanie może się w tych przypadkach okazać wręcz destruktywne. Mówimy o osobach:

- z dolegliwościami psychicznymi (niewykluczającymi dobrego funkcjonowania w wielu sferach), dobrze tolerowanymi i kompenzowanymi w większej grupie, a dyskwalifikującymi do zamieszkania indywidualnego lub w małej grupie i w ograniczonej kubaturze;
- balansujących na krawędzi autodestrukcji związanej z nadużywaniem substancji, z „nawrotami”

i „powrotami” trudnymi dla małej mieszkaniowej grupy, a nie do wyhamowania w indywidualnym zamieszkaniu;

- dla których „własny dom” jest pojęciem obcym, bo znają jedynie domową przemoc, dom dziecka, hotel robotniczy czy zakład karny.

Mówimy więc o osobach, które nie zniosą samotności a raczej konfrontacji z samym sobą w czterech ścianach mieszkania. Projekt deinstytucjonalizacyjny zakłada udzielanie beneficjentom profesjonalnego wsparcia w postaci odwiedzin czy towarzyszenia psychologa czy asystenta, nigdy jednak takiego wsparcia nie da się udzielać w trybie 24/7. Co więcej, będzie to wsparcie udzielane przez kilka zaledwie osób i to z nierównorzędnej – „wyższej” pozycji. Co dla odróżnienia może zaoferować bardzo zranionym ludziom placówka zbiorowego zamieszkania? Właśnie bogactwo relacji, w tym równorzędnych, i to 24/7.

Placówka zbiorowego zamieszkania – wielość relacji

W placówce zbiorowego zamieszkania beneficjent ma możliwość:

- codziennego, wielogodzinnego kontaktu z personelem – od rozmów na bieżące tematy przez wspólne wizyty u lekarzy/psychiatrów po pilnowanie przyjmowania leków itd.;

- codziennego wielogodzinnego kontaktu ze współmieszkańcami – na bazie wspólnie wykonywanej pracy, zamieszkania na wspólnej sali, obojętnej sympatii itp.;
- włączenia w różnorodne aktywności - od prac na rzecz społeczności po grupy samopomocowe, organizujące się na bazie społeczności.

To wszystko ma w odniesieniu do zagubionego człowieka sens terapeutyczny: nadaje strukturę jego dniowi, definiuje zadania do wykonania, a przede wszystkim bazuje na relacjach i je rozwija. Nieprzerwanie trwa wymiana myśli, poglądów, wzajemna obserwacja, konieczność autokorekty ze względu na innych.

Mieszkańcy w placówkach zbiorowego zamieszkania reprezentują zróżnicowane spektrum osobowości, talentów i deficytów. Ludzie sami dla siebie w różnych konfiguracjach mogą stanowić środowisko terapeutyczne pod warunkiem, że relacje w placówce będą właściwie kształtowane przez personel. Dlatego projekt deinstytucjonalizacji wypada – jak większość propozycji – konsumować ze szczyptą soli. Na zakończenie trzeba wspomnieć, że niezmiennym postulatem wobec placówek zbiorowego zamieszkania pozostaje udostępnienie każdemu z mieszkańców prywatnej przestrzeni w postaci osobnego pokoju. ■

Andrzej Czarnocki

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

400 bezdomnych w 2 schroniskach otrzymuje całodzielne 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-pielęgnacyjnych 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 zaopatruje osoby bezdomne bądź transportuje je do szpitala.

Kolejny piękny dzień

„To jest kolejny piękny dzień!” – to nie moje hasło, tylko Kuby. Doszedł do nas po kilku miesiącach pracy grupy. Ma za sobą trudną drogę. Od uzależnienia do wolności. Od depresji do radości.

– *Nie dajmy temu dniu szansy!* – mówi Kuba. Wszyscy się śmieją i kiwają głowami. Właśnie tak! Nie dajmy mu szansy, musi być piękny, choć oni jeszcze niedawno, niektórzy wciąż jeszcze...

Do pracy z osobami w kryzysie bezdomności, mieszkającymi w ośrodku „Tylko” na Żytniej, ale też odwiedzającymi to miejsce osobami żyjącymi na ulicy, zostałam zaangażowana jako psychoterapeutka i praktyk teatru. Tyle tylko, że tu psychoterapia budzi lęk, a na teatr było chyba jeszcze za wcześnie. Teraz, po roku, pracujemy nad pierwszym spektaklem, ale „nie chwalmy dnia przed zachodem słońca”.

Były więc różne próby, różne formy pracy m.in. warsztaty dramowe, gdzie odgrywaliśmy scenki z ośrodka i uczyliśmy się wyrażać emocje, robienie masek, które pozwalają skryć się oraz wyrazić trudne uczucia, a także próba zrobienia wideoklipu. Przede wszystkim jednak były rozmowy. Ważne i błahe, poważne i żartobliwe. Krok po kroku budowało się poczucie bezpieczeństwa i wzajemne zaufanie.

Kiedyś podzieliłam się wrażeniami z mojej dość nietypowej, bo połączonej z pracą wolontariacką, podróży po Ameryce Południowej. To grupę zaciekało. Zachęcili mnie, abym podzieliła się tą historią z resztą mieszkańców ośrodka. Zorganizowali po południu, poza grafikiem naszej grupy, spotkanie w Cafe Żytnia. Na marginesie - ukłon dla prowadzących kawiarnię Uli i Ani. To naprawdę wyjątkowe miejsce.

Tak narodził się „Klub tysiąca tematów”. Można przyjść i pogadać. Wszyscy mają ciekawe doświadczenia, więc zawsze jest o czym. Powstał plakat i pierwsza ulotka – informacja

o spotkaniu, ale też dowód na to, że są w grupie osoby, które potrafią zająć się składem i grafiką.

Potem było spotkanie z Kubą, który pokonał nałogi i wysoko odbił się od dna. Znowu plakat i już nie ulotka, lecz gazetka. Nazwaliśmy ją „Kolejny piękny dzień”. Tylko dwie strony, ale o sprawach ważnych dla osób w kryzysie bezdomności. To było przed wakacjami.

W październiku powstał kolejny, tym razem już ośmiostronicowy numer, a w nim ciekawy dylemat: co najpierw? – praca czy mieszkanie oraz refleksje na temat tego, czego uczy bezdomność, wspomnienia, podsumowanie ankiety o pracy i marzeniach mieszkańców ośrodka, recenzja książki, informacje o ciekawych imprezach, ale też artykuł o... pochodzeniu nauki. Mamy nadzieję stać się miesięcznikiem oraz – przede wszystkim

– głosem i wsparciem osób, które znalazły się w kryzysie bezdomności.

Na kolejnych spotkaniach pojawiają się kolejni potencjalni autorzy. Ktoś chce coś napisać, komuś pisanie idzie gorzej, ale chętnie opowie. Nie cenzurujemy. Wszystkie historie są ważne. Każda opowieść to dowód odwagi ujawnienia się, podzielenia swoim doświadczeniem i refleksją. Ktoś dobrze rysuje. Cieszą nas proste, ale urokliwe rysunki Klaudii. Galerię prowadzi G., który umie rysować (jest po liceum plastycznym), ale póki co woli wybierać reprodukcje. Są głęboko przemyślane. Dopasowane do tego, co dzieje się w przestrzeni społecznej i politycznej.

Kolejny piękny dzień naszego życia już jutro. Gazeta „Kolejny piękny dzień” dopiero za miesiąc, ale warto pocze-kać. Jest tyle historii do opowiedzenia i tyle pięknych dni do przeżycia! ■

Dagna Ślepowrońska

”

***Wszystkie historie są ważne.
Każda opowieść to dowód odwagi
ujawnienia się, podzielenie swoim
doświadczeniem i refleksją.***

”

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.

Marzenia i doświadczenia

– wnioski z ankiety

Mimo że nie było to naszą intencją, wyszło na to, że zakończenie wakacji zbiegło się w czasie z przeprowadzeniem ankiety wśród beneficjentów ośrodka „Tylko”. Pytaliśmy w niej o doświadczenie zawodowe i plany na przyszłość.

Według mnie marzenia są pierwszym krokiem do zmiany w życiu, nawet jeśli ich realizacja wydaje się cudem. Warto też wiedzieć, co już się umie, na czym można się oprzeć. Ankietę wypełnił co trzeci mieszkaniec schroniska, co uważam za niebywały sukces. Bardzo dziękuję kierownikowi Schroniska za wsparcie pomysłu i upominki dla biorących udział w ankiecie.

Praktycznie wszyscy uczestnicy ankiety mają spore doświadczenie na rynku pracy. Pokazuje to wyraźnie, że ich obecną sytuację można uznać za przejściową, będącą wynikiem wielu czynników. Wachlarz umiejętności ankietowanych jest zadziwiająco szeroki, począwszy od prac fizycznych typu ochrona, sprzątanie, budowlanka, praca w sklepie, gastronomia, a nawet praca w kopalni, po prace intelektualne – dziennikarstwo, marketing, agencje reklamowe, finanse, grafika komputerowa, stanowiska kierownicze. Pamiętajmy: bezdomność to sytuacja, a nie tożsamość! To coś, co się wydarzyło, ale nie musi trwać wiecznie.

Na pytanie „O czym marzysz?”, większość pisała o własnym domu i zdrowiu. To nie fanaberie. To rzeczy, do których każdy człowiek ma prawo dążyć. Pojawiły się też marzenia o rodzinie, miłości, podróżach, studiach, lepszym życiu. I to jest najważniejsze. Nadal macie marzenia, a to znaczy, że może przysypałe okolicznościami, ale mieszkają w Was szlachetne uczucia! Co Was blokuje? Najczęściej mówicie o jednym: stan zdrowia – problemy z kręgosłupem, nogami, brak siły.

Ale też pojawia się coś, o czym mało kto mówi głośno:

- brak wiary w siebie,
- przekonanie, że wszystko kończy się porażką,
- uzależnienia,
- poczucie, że nie warto próbować.

To są pułapki myślenia, które zabierają nadzieję i wciągają w marazm. Ale prawda jest taka, że każdy człowiek ma prawo, by się podnieść, nawet po setnym upadku. Nie jesteś leniwy. Nie jesteś gorszy. Jesteś zmęczony życiem, które było zbyt ciężkie. Ale jeszcze jesteś tu i to znaczy, że możesz coś zmienić. Każda, nawet najdłuższa podróż, zaczyna się od pierwszego kroku. Ze swojej strony chętnie pomogę Wam przeprosić się z dyscypliną, prowadząc poranny rozruch.

To, jak zaczynamy dzień, jest bardzo ważne. Dobrze jest wstać z intencją pielęgnowania życia, uśmiechnąć się do osoby w lustrze, rozruszać, podlać kwiaty, nakarmić gołębie,



zrobić parę głębokich wdechów na świeżym powietrzu. Zakończę cytatem „ojca” współczesnej medycyny – Hipokratesa: „wszyscy chcą wyzdrowieć, dopóki nie dowiedzą się, że lekarstwem jest dyscyplina”.

Co może pomóc:

- indywidualne spotkania z doradcą lub psychologiem, żebyś mógł/mogła pogadać szczerze o sobie, swoich planach, trudnościach, ale i możliwościach,
- grupy wsparcia i rozmowy motywacyjne, żebyś nie czuł/ nie czuła się sam/sama i mógł/mogła podzielić się tym, co cię boli, aby usłyszeć, że inni też walczą i że razem można więcej,
- warsztaty rozwojowe – komputer, rękodzieło, praca z ludźmi, komunikacja, zdrowie, motywacja, aby odzyskać pewność siebie i sens,
- pomoc w szukaniu pracy dopasowanej do twojego zdrowia (nie musi być ciężka, może być mądra, lżejsza, zdalna – są różne możliwości),
- wsparcie w walce z uzależnieniami, bo nikt nie poradzi sobie sam.

Pamiętaj, że nie jesteś sam. Jesteśmy gotowi wesprzeć Cię w poszukiwaniu pomocy. Niektórych z proponowanych działań trzeba będzie poszukać na zewnątrz. Niektóre możemy zorganizować na miejscu, czy to siłami naszej grupy, czy zapraszając bardziej kompetentne osoby. ■

oprac. Kuba

Artykuł pochodzi z październikowego wydania Biuletynu mieszkańców i gości Żytniej „Kolejny piękny dzień”

Żeby się więcej nauczyć i dobrze bawić

W pięciu Specjalistycznych Placówkach Wsparcia Dziennego, prowadzonych przez Caritas AW na Ursynowie, Woli i Ochocie, dzieci w wieku od 6 do 13 lat uzupełniają wiedzę, odrabiają lekcje, pracują również razem z rodzicami nad poprawą i doskonaleniem wzajemnych relacji. Jest to możliwe dzięki finansowemu wsparciu urzędów dzielnic, zatrudnieniu wykwalifikowanej kadry pedagogiczno-wychowawczej.



Bardzo cennym doświadczeniem jest wspólny wyjazd z dziećmi na krótki letni wypoczynek podczas wakacji, tzw. kolonie. Wybór ciekawego miejsca, program i tematyka kolonii, zatrudnienie wychowawców i opiekunów należą do Caritas AW. W wakacje 2025 100 dzieci wyjechało wraz z wychowawcami w Góry Świętokrzyskie. Odwiedziliśmy Europejskie Centrum Bajki w Pacanowie, Muzeum Ojca Mateusza w Sandomierzu, Park Legend w Nowej Słupi oraz Park Miniatur w Krajnie. Bawiliśmy się w kompleksie basenowym Tropicana w Kielcach. Poprosiliśmy dzieci i wychowawców o spontaniczne, krótkie wypowiedzi:

– Mogłem zrobić sobie zdjęcia z figurami z wosku! Jedna miała nawet prawdziwe włosy aktora z serialu! Chciałbym tam pojechać jeszcze z rodzicami i teraz wiem, że na pewno to się uda.

– W Parku Legend poznaliśmy ciekawą historię o zbójach i wiedźmach, które podobno kiedyś wydarzyły się naprawdę. Dużo czasu spędziłem grając w gierki na ekranach multimedialnych. Super był film 3D, który pokazał wszystkie miejsca w Górach Świętokrzyskich, które zwiedziliśmy, a najlepszy był lot na miotle w okularach VR!

– W osadzie średniowiecznej bardzo mi się podobało to, że mogłam zobaczyć, jak wyglądało życie dawno temu. Przywiozłam do domu herbatki ziołowe i mydełko własnej roboty.

– Kolonie nauczyły mnie, że nie trzeba mieć telefonu cały czas przy sobie, żeby dobrze się bawić. Ważni są ludzie i to, co robimy razem.

– Nauczyłam się, jak ręcznie uprać skarpetki oraz rozsądnie wydawać pieniądze. Nauczyłam się dbać o porządek w pokoju za sprawą konkursu czystości. Jak

zdobyłam pierwsze miejsce w tym konkursie, to byłam z siebie dumna. Udało mi się utrzymać przez wszystkie dni porządek, a moje starania zostały zauważone i docenione!

Ośmioletnia dziewczynka z dumą mówi, że nauczyła się sama zasypiać, ktoś inny, że odkrył w sobie odwagę, jeszcze inny, że podczas wyjazdu uczy się, jak być pomocnym dla kolegów. To nie są rzeczy, których można nauczyć się na godzinach wychowawczych w szkole ani nawet w świetlicy. Nauka samodzielności, ale też wzajemnej życzliwości, odpowiedniego zachowania w określonych miejscach i wobec siebie nawzajem, jest pewnym procesem. Nauka odpowiedzialności zaczyna się od małych rzeczy, np. punktualnego stawiania się na zbiórkach, aby inni nie czekali, od utrzymywania porządku w pokoju. Jedna

z wychowawczyń zauważyła, że dzieci podczas kolonii są chętne do pomocy kolegom, czują się odpowiedzialne za innych:

– *Jeśli ktoś nie ma bluzy z długim rękawem, to od razu 10 osób proponuje mu swoją. Kiedy kogoś nie ma na zbiórce, od razu inni biegną do pokoju, żeby sprawdzić, czy wszystko jest w porządku. Podczas posiłku koledzy robią kanapkę „niejadkowi”, młodszym pomagają w odnoszeniu naczyń. Takie małe rzeczy i sytuacje pokazują nam – dorosłym, jak wrażliwe są te dzieci i że nasza codzienna praca trafia do ich serc.*

– *Jesteśmy przez kilka dni cały czas razem. Razem się bawimy, siadamy do posiłku i razem patrzymy na te same obiekty podczas wycieczek. Wymyślamy zajęcia wieczorne i słuchamy muzyki. Miło jest odkrywać dzieci na nowo, patrzeć, jak się zachowują nowymi atrakcjami, towarzyszyć im w całym dniu. To nasz wspólny czas. Jesteśmy tam tylko dla nich.*

Druga wychowawczyni dodaje:

– *Możemy zobaczyć, jak dzieci funkcjonują na co dzień, jak wygląda ich poranna rutyna, jak dbają o porządek czy też jak zachowują się w sytuacji stresowej. Podczas tych wyjazdów dzieci opowiadają o życiu rodzinnym i relacjach z bliskimi. Te informacje są bardzo ważne w późniejszej pracy. W roku szkolnym skupiliśmy się przede wszystkim na pomocy w nauce i zataławianiu bieżących potrzeb i trudności np. przygotowaniu do szkolnych sprawdzianów czy uzupełnianiu zaległości z powodu choroby i innych losowych zdarzeń. Przebywanie razem przez kilka dni może nam pomóc.*

Dzieci są bardzo szczerze i bez dyplomacji mówią wprost:

– *Z Caritas na kolonie jeździmy od 3 lat. Jest to bardzo przyjemny dla nas czas, bo możemy odpocząć od domu. Możemy zwiedzać miejsca, o których nie mieliśmy zielonego pojęcia, że takie w ogóle istnieją. Na koloniach nawiązujemy też cenne znajomości z dziećmi z innych świetlic. Na takich wyjazdach podoba się nam wszystko. Ciocie dbają o to, byśmy mieli super atrakcje.*

– *Podobały mi się kolonie. Mogłem zwiedzić Sandomierz. Byłem też na basenie*

tropikalnym! Nigdy na takim nie byłem, a lubię pływać. Chciałbym pojechać za rok z Caritas na kolonie. Chcę też wyjeżdżać na wszystkie inne wycieczki.

– *Dla mnie te kolonie są ważne dlatego, że mogę poznać nowe dzieci oraz spędzić atrakcyjnie czas ze swoimi świetlicowymi przyjaciółmi. Ważne są też dla mnie, bo mogę odpocząć od rodziców. Najbardziej podobały mi się całodniowe wycieczki np. jak ta do Sandomierza czy na basen. Tak, chciałabym pojechać na kolonie za rok. Jestem tam szczęśliwa.*

– *Taki wyjazd na kolonie jest bardzo ważny. Lubię poznawać nowe osoby i bawić się z nimi. Chciałabym pojechać za rok ze świetlicą na kolonie, bo był to bardzo fajny wyjazd. Było dużo miłych atrakcji. Co mi się najbardziej podobało? Najbardziej podobały mi się zabawy pod gołym niebem, tańce i dyskoteki.*

– *Wyjazd bardzo mi się podobał. Było tam dużo atrakcji. Najlepszą dla mnie atrakcją był basen tropikalny i park legend. Oczywiście, że chciałabym pojechać za rok na kolonie! Kocham takie wyjazdy. Są one ważne, bo można znaleźć nowych kolegów i doświadczyć super atrakcji.*

Warto zauważyć opinie naszych wychowawców, którzy od wielu lat pracują w świetlicach:

– *Uważamy, że wyjazdy kolonijne z dziećmi mają ogromne znaczenie w naszej pracy wychowawczej. Przede wszystkim pozwalają nam lepiej poznać dzieci – ich charaktery, potrzeby, talenty, ale też trudności, z którymi się zmagają. W codzienności świetlicowej często nie ma tyle przestrzeni na obserwacje i budowanie relacji, ile daje wspólny wyjazd. Podczas kolonii dzieci otwierają się bardziej, pokazują swoje prawdziwe emocje*

i zachowania, a my – wychowawcy – możemy na to reagować w sposób bardziej indywidualny. Taka bliska relacja i zaufanie, które buduje się w czasie wyjazdu, procentuje później w pracy w placówce.

Dzieci, które czują się zrozumiane i dostrzeżone, chętniej współpracują, są bardziej otwarte i zaangażowane. Poza tym wyjazdy uczą odpowiedzialności, samodzielności i współpracy w grupie, a to wszystko przekłada się na codzienne funkcjonowanie dzieci. Dla nas, wychowawców, to też świetna okazja, by wspierać rozwój społeczny uczniów w mniej formalnych warunkach. Podsumowując – kolonijne wyjazdy to nie tylko czas zabawy i wypoczynku, ale przede wszystkim bezcenne doświadczenie wychowawcze, które ułatwia i wzbogaca naszą codzienną pracę z dziećmi. Dzieci są naszą przyszłością i dlatego ważne jest dla nich i dla nas, abyśmy potrafili wzajemnie od siebie dużo się uczyć i nauczyć, a także bawić. ■

Tekst powstał na podstawie relacji kierowników, wychowawców i dzieci ze świetlic 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. Realizujemy także program stypendialny „Skrzydła”.



Pomagać indywidualnie...

Caritas Archidiecezji Warszawskiej od ponad 30 lat realizuje swoją misję w pomaganiu osobom ciężko i nieuleczalnie chorym, bezdomnym oraz cierpiącym niedostatek z powodu wypadków i klęsk żywiołowych, a ostatnio z powodu powodzi na południu Polski. Taka pomoc realizowana jest w konkretnych zespołach, ośrodkach i placówkach Caritas. Szczególnymi odbiorcami pomocy w Caritas są osoby prowadzące jednoosobowo gospodarstwa domowe.

Od 2018 roku, dzięki dobrej współpracy z Fundacją Biedronki i Caritas Polska, ponad 1000 seniorów skorzystało z kart *Na Codzienne Zakupy*. Nabór osób do programu zakupowego prowadzą wolontariusze Parafialnych Zespołów Caritas (PZC), a Caritas AW przekazuje karty i nadzoruje prawidłowy sposób ich realizacji.

Warto podkreślić, że karta *Na Codzienne Zakupy* nie różni się wyglądem od karty podarunkowej, co bardzo ułatwia korzystanie i robienie zakupów, a osoba kupująca nie czuje się specjalnie wyróżniona czy stygmatyzowana. Kobieta 70+, opiekująca się dorosłym, niepełnosprawnym synem mówi: – *Moim największym marzeniem było pójść do sklepu i nie patrząc na ceny, wrzucać do koszyka, co jest mi potrzebne. Nie muszę się martwić, że nie będę miała co jeść. Ja się na początku wstydziłam, ale ktoś mi wytłumaczył, że to nie moja wina, że nie mam na wszystko pieniędzy.*

Program *Na Codzienne Zakupy* jest bardzo cenny również dla zaangażowanych wolontariuszy z PZC, którzy mówią o sobie, że nie tylko pomagają w zakupach w Biedronce, ale stają się w jakimś sensie lekiem na samotność, ponieważ rozmawiają przy herbacie, mogą wystuchać trudnych historii i pomóc w rozwiązywaniu nietatwych emocji.

Jedna z beneficjentek programu mówi wprost: – *Nie na tym rzecz polega, aby dostać kartę Biedronka. Ważniejsze, że mogę spotkać się z panią wolontariuszką i porozmawiać o swoich problemach, a wolontariuszka z PZC uzupełnia: – Radość. Taka obopólna radość – moja i seniora. Cieszę się, że będzie mógł sobie pozwolić na taką małą przyjemność typu czekolada czy kawa, której być może bez*



tej karty by sobie nie kupił. Zdarzyło się, że ktoś po jednej edycji akcji nie otrzymał karty w kolejnej. Po napisaniu odwołania jednak się udało i pojawiły się nawet łzy szczęścia. To jest historia, której się nie zapomina.

Inną formą pomocy indywidualnej w Caritas AW jest zakup leków z wystawionych recept oraz dofinansowanie zakupu drobnego sprzętu AGD i dofinansowanie turnusów rehabilitacyjnych. W większości zgłaszają się do biura Caritas AW osoby korzystające już z pomocy w Ośrodkach Pomocy Społecznej i w ramach dobrej współpracy z poszczególnymi gminami możemy połączyć budżet i zapewnić potrzebującym sprzęt

czy leki. Koordynatorka obsługująca indywidualnie potrzebujących, dzieli się obserwacjami: – *Najczęściej zwracają się do nas po pomoc osoby starsze, mające kłopoty ze zdrowiem, ale zdarzają się osoby młode, nie radzące sobie z różnych względów z codziennością. Proszą o wykup leków, co odciąża ich budżet. Wykupujemy leki dostępne na receptę, bez których nie można funkcjonować.*

Pomoc indywidualna jest określona wewnętrznym regulaminem. Dobra współpraca Caritas Archidiecezji Warszawskiej z samorządami, parafiami oraz indywidualnymi darczyńcami owocuje tym, że trafia naprawdę do osób potrzebujących. ■



Jesteś seniorem, potrzebujesz bezpieczeństwa i wsparcia w codziennych czynnościach? Wszystko to znajdziesz w Domu Pro Seniore Caritas AW w Otwocku – nowoczesnej, spokojnej i przyjaznej przestrzeni, gdzie domowa atmosfera łączy się z profesjonalną opieką.

Dom Pro Seniore w Otwocku to wyjątkowe miejsce prowadzone przez Caritas Archidiecezji Warszawskiej. Zaledwie 450 metrów od stacji kolejowej Otwock Śródborów, przy ul. Poniatowskiego 53, czeka na seniorów, ich rodziny, darczyńców i sponsorów bardzo przyjazny i ciepły dom.

Mieszkańcy mają do dyspozycji duże, wygodne pokoje z łazienkami, przestronną jadalnię i salę rekreacyjną oraz bezpieczny teren do spacerów, położony w zielonej otulinie Mazowieckiego Parku Krajobrazowego. Dzięki życzliwości i wsparciu personelu seniorzy mogą pokonywać wiele trudności związanych z wiekiem i zachować komfort codziennego życia.

Zapewniamy:

- bardzo smaczne, domowe wyżywienie
- rehabilitację i regularne kontrole lekarskie i pielęgniarские
- grupowe zajęcia rekreacyjne i aktywizujące
- wspólne świętowanie urodzin, świąt i ważnych wydarzeń

Dom Pro Seniore to miejsce, w którym troska o człowieka jest najważniejsza.

Zapraszamy do kontaktu i odwiedzin.

Dom Pro Seniore Caritas AW

ul. Józefa Poniatowskiego 53, 05-400 Otwock

tel. +48 888 729 056 • +48 22 102 66 04

e-mail: otwock@caritasaw.pl

www.proseniore.caritasaw.pl.

Animus Film. Kino Wartości

– więcej niż seans

Zakończyła się **pierwsza edycja projektu „Animus Film. Kino Wartości – cykl bezpłatnych pokazów filmowych wraz z warsztatami dla seniorów”**, realizowanego przez **Caritas Archidiecezji Warszawskiej**. We wrześniu i październiku 2025 r. w sali „Pod Pelikanem” przy ul. Krakowskie Przedmieście 62 odbyło się **siedem pokazów filmowych** połączonych z rozmowami i warsztatami. Projekt, finansowany przez **Miasto Stołeczne Warszawa** pokazał, że kino może być nie tylko rozrywką, ale także przestrzenią spotkania, refleksji i wspólnoty.



Kino, które porusza i łączy

W programie znalazły się filmy wyjątkowe – zarówno klasyka kina, jak i nowe, głośne tytuły prezentowane na międzynarodowych festiwalach. Widzowie mogli obejrzeć:

- 24.09 – „Cudowne życie” (reż. Ken Scott, 102 min)
- 25.09 – „Niech to diabli! (Vingt Dieux)” (reż. Louise Courvoisier, 90 min)
- 13.10 – „Stan wyjątkowy (Výjimečný stav)” (reż. Jan Hřebejk, 111 min)
- 14.10 – „Prosta historia (The Straight Story)” (reż. David Lynch, 112 min)
- 15.10 – „Wiosna Juliette (Juliette au printemps)” (reż. Blandine Lenoir, 96 min)

- 16.10 – „Sztuka pięknego życia (We Live in Time)” (reż. John Crowley, 108 min)
- 17.10 – „Maria Callas (Maria)” (reż. Pablo Larraín, 124 min)

W kameralnej sali „Pod Pelikanem” wspólne oglądanie filmów stało się czymś więcej niż tylko kulturalnym wydarzeniem, ale przede wszystkim było **okazją do spotkania, rozmowy i wymiany doświadczeń**.

Partnerstwo z Warszawskim Festiwalem Filmowym

Aż **pięć z siedmiu seansów** odbyło się **we współpracy z Warszawskim**



Festiwałem Filmowym, co pozwoliło przybliżyć uczestnikom atmosferę jednego z najważniejszych wydarzeń filmowych w Polsce. Wspólna inicjatywa Caritas AW i WFF to przykład, jak wartościowe kino może



docierać do nowych grup odbiorców – zwłaszcza seniorów, którzy często mają ograniczony dostęp do premierowych tytułów.

Rozmowa ważniejsza niż napisy końcowe

Każdy pokaz był punktem wyjścia do dyskusji i krótkich warsztatów, podczas których uczestnicy dzielili się swoimi emocjami i przemyśleniami. Filmy prowokowały do rozmów o przyjaźni, miłości, samotności, wierze i przemijaniu. Jak wielokrotnie powtarzali uczestnicy projektu, „kino wartości” pozwala inaczej spojrzeć na codzienność – z większą uważnością i wdzięcznością.

Pierwsza edycja – początek większej drogi

Projekt „Animus Film. Kino Wartości” to inicjatywa Caritas Archidiecezji Warszawskiej, której misją jest łączenie świata kultury z działaniami społecznymi. Celem programu jest popularyzacja kina o wymiarze humanistycznym, wspieranie aktywizacji społecznej seniorów i budowanie dialogu międzypokoleniowego poprzez film.

Platforma animus.film – kino, które inspiruje do rozmowy

Integralną częścią projektu jest strona internetowa animus.film – unikalna baza filmów o wartościach, stworzona z myślą o wszystkich, którzy chcą wykorzystywać kino jako narzędzie refleksji, edukacji i spotkania.

Na stronie można znaleźć opisy wybranych tytułów rekomendowanych ze względu na ich przesłanie humanistyczne i etyczne, a także **gotowe scenariusze rozmów po seansach** – do wykorzystania zarówno w większych grupach, takich jak szkoły czy parafie, jak i w kameralnym gronie rodziny lub przyjaciół.

Celem platformy jest nie tylko inspirowanie do oglądania wartościowych filmów, lecz także **wspieranie prowadzenia mądrych, pogłębio-**

animus film
kino wartości

24 IX	Cudowne życie <i>Moi moi, Dieu et Sybilé Varian</i>	
25 IX	Niech to diabli! <i>Vingt Deux</i>	
13 X	Stan wyjątkowy <i>Vylomenn stav</i>	
14 X	Prosta historia <i>The Straight Story</i>	
15 X	Wiosna Juliette <i>Juliette au printemps</i>	
16 X	Sztuka pięknego życia <i>We live in Rome</i>	
17 X	Maria Callas <i>Maria</i>	

Sala „Pod pelikanem”, godz. 13:00
Krakowskie Przedmieście 62

zapisy od 15 września na stronie **animus.film**

caritas
ARCHIDIECEZJA
WARSZAWSKIEJ



nych rozmów o tym, co w życiu naprawdę ważne.

Partnerzy projektu

Projekt zrealizowany został przez **Caritas Archidiecezji Warszawskiej** dzięki finansowaniu ze środków **Miasta Stołecznego Warszawy**. Partnerami projektu są: **Caritas Polska, Dietly oraz Warszawski Festiwal Filmowy**. Patronat medialny objęli: **Tygodnik Powszechny, KINO, Ekrany, Stacja7 i Radio Plus Warszawa**. „Animus Film. Kino Wartości” to dowód, że kino – jeśli mówi o spra-

wach bliskich człowiekowi – może stać się narzędziem dobra, mostem między pokoleniami i początkiem prawdziwego spotkania. ■

Więcej informacji o projekcie:
www.animus.film



projekt finansuje
miasto stołeczne
Warszawa

Termomodernizacja zespołu zabytkowych budynków Caritas AW znajdujących się przy Trakcie Królewskim w Warszawie



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-Lecznym (łącznie 150 łóżek, leczymy średnio 400 pacjentów rocznie). 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 cieplnych 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 termostatycznych.
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 ZOL 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:

Andrzej Czarnocki, Agata Jabłonowska-Turkiewicz, Bartłomiej Pulcyn,
Olga Shumylo, Dagna Slepowska

Adres redakcji:

00-322 Warszawa, ul. Krakowskie Przedmieście 62
Tel.: 694 719 564, (22) 102 72 05, e-mail: warszawa@caritasaw.pl

Opracowanie graficzne:

PerGraf Tczew, tel. 728 535 888

Zdjęcia w numerze:

Bartłomiej Pulcyn, archiwum Caritas AW