

**UNIwersytet TRZECIEGO WIEKU  
W BIAŁYMSTOKU**

**Projekt AFIS(ZA)**

- Aktywna struktura dla Międzykulturowej  
Solidarności (W zenicie starzenia się)**

# **WOŁONTARIAT SENIORÓW**

**BIAŁYSTOK**

Ten projekt został zrealizowany przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej. Projekt lub publikacja odzwierciedlają jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

Opracowanie redakcyjne, graficzne i techniczne oraz projekt okładki  
Barbara Wilczewska



Program  
Uczenie się  
przez całe życie

## Wolontariat

Nazwa wolontariat pochodzi od łacińskiego słowa *volontarius*, które oznacza dobrowolny. Dosłownie więc określa istotę wolontarystycznej pracy, która w odróżnieniu od innych, wykonywanych bezpłatnie (praktyki czy staże), jest właśnie dobrowolna. Wolontariusze za swą pracę nie otrzymują wynagrodzenia materialnego. Zarobkiem nie jest bowiem zwrot kosztów poniesionych w związku z wykonywanym świadczeniem. Mimo to każdy wolontariusz dobrze zna bezcenną wartość gratyfikacji niematerialnych. Wolontariat zawsze daje satysfakcję, radość, poczucie przydatności i własnej wartości.

Z wolontariatem w zasadzie jest tożsamy termin prace społeczne, lecz ze względu na złe skojarzenia z czasów PRL nie jest obecnie używany. Negatywne skojarzenia wynikają z tego, że praca społeczna zazwyczaj nie była dobrowolna, a często bezsensowna i bezcelowa dla wykonawców.

Wolontariat zapewne jest stary jak świat, jak sama ludzkość. Zawsze bowiem byli ludzie potrzebujący pomocy i ci, którzy tej pomocy chętnie dobrowolnie udzielali. Na początku wolontariat nie miał ram instytucjonalnych, z czasem zaistniał w organizacjach kościelnych, samopomocowych, a wreszcie pozarządowych. Przez długi czas był przede wszystkim związany z inicjatywami podejmowanymi w ramach lub pod auspicjami instytucji religijnych, w tym z działalnością sióstr zakonnych oraz szpitalami. To właśnie szpital we Wrocławiu założony w XII wieku przez fundację biskupią uważany jest za najstarszą polską instytucję charytatywną. W Polsce powojennej wolontariat to przede wszystkim ruch Związku Harcerstwa Polskiego. W latach 90. zaś zaczęły powstawać organizacje pozarządowe, zwane popularnie NGO (z ang. Non-governmental organization). Są to działające społecznie organizacje non-profit, a zatem nie nastawione na zysk, tworzące obok administracji publicznej oraz sektora prywatnego tak zwany trzeci sektor. Organizacje pozarządowe określa się też czasem jako wolontarystyczne, gdyż to właśnie ich działalność jest w znacznym stopniu oparta na działaniu wolontariuszy, czyli wolontariacie. Z ogólnopolskich badań Stowarzyszenia Klon/Jawor z 2008 roku wynika, że około 11,3% czyli blisko 4 mln dorosłych Polaków jest

lub bywa wolontariuszami.

W Polsce jednak wolontariat jest zjawiskiem znacznie mniej powszechnym niż w krajach zachodnich. Wynika to zapewne z trzech przyczyn:

- brak tradycji wolontariatu, przekazywanej z pokolenia na pokolenie (przerwa spowodowana okresem PRL);
- dążenie do podniesienia standardu życia, które powoduje, że najpierw zaspokajają się własne potrzeby (np. samodzielne mieszkanie), a dopiero w drugiej kolejności potrzeby społeczne;
- relatywnie niska świadomość możliwości działania społecznego w organizacjach pozarządowych.

Obecnie wiele ogromnych przedsięwzięć społecznych odbywa się na zasadzie wolontariatu. W Polsce najłatwiej zauważyć wolontariuszy Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy i Polskiego Czerwonego Krzyża. Ale wolontariat to nie tylko działanie na rzecz bliźnich. To także np. opieka nad zabytkami. Przykładem są tutaj wolontariusze Fundacji Polskich Kolei Wąskotorowych.

Inne przykładowe organizacje i projekty oparte na wolontariacie to:

- Amnesty International
- Fundacja Greenpeace Polska
- Fundacja Mam Marzenie
- Salezjański Wolontariat Misyjny „Młodzi Światu”
- Diecezjalne Caritas
- Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy
- AIESEC

Wraz z upowszechnianiem się dostępu do mediów cyfrowych oraz nowych technologii telekomunikacyjnych i teleinformatycznych, a w szczególności dostępu do komputerów osobistych i Internetu, wolontariat stał się jedną z cech ruchu wolnego oprogramowania i ruchu wolnej kultury. Do najbardziej znanych przykładów projektów opartych na wolontariacie należą: Debian, OpenOffice i Wikipedia. Nowe media umożliwiają też podejmowanie odmiennych form dobrowolnej pracy na rzecz innych, określanych mianem wolontariatu wirtualnego.

Zasadniczym pojęciem związanym z taką działalnością jest motywacja. Aby dana praca wolontaryjna była pomyślna, zazwyczaj konieczna jest świadomość motywacji wolontariusza; ze strony jego

samego, a także organizacji z nim współpracującej.

Najczęstsze motywacje wolontariuszy to:

- chęć zrobienia czegoś dobrego, pożytecznego;
- potrzeba kontaktu z ludźmi lub nawiązania nowych znajomości;
- chęć bycia potrzebnym;
- chęć spłacenia dobra, które kiedyś od kogoś się otrzymało, swoistego długu;
- chęć zdobycia nowych umiejętności oraz doświadczeń zawodowych i życiowych;
- pobudki religijne.

Wolontariat jest obecnie bardzo propagowany jako forma godna poparcia i rozpowszechnienia. Świadczą o tym następujące przedsięwzięcia:

- Rok 2001 został uznany przez ONZ Międzynarodowym Rokiem Wolontariatu.
- Rok 2011 uchwałą Komisji Europejskiej został uznany za Europejski Rok Wolontariatu i Aktywności Obywatelskiej.
- 5 grudnia każdego roku obchodzony jest Międzynarodowy Dzień Wolontariusza Wspierającego Rozwój Gospodarczy i Społeczny.

Wolontariat w Polsce jest unormowany prawnie poprzez uchwaloną 24 kwietnia 2003 Ustawę o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie (Dz. U. 2003 Nr 96 poz. 873). Po raz pierwszy w polskim prawie zostały w niej zdefiniowane takie pojęcia, jak „wolontariusz”, „organizacja pozarządowa” oraz „działalność pożytku publicznego”. Ustawa reguluje zasady angażowania wolontariuszy, ich prawa i obowiązki oraz przysługujące im świadczenia. Nad realizacją postanowień ustawy czuwa powołany przy Ministerstwie Pracy i Polityki Społecznej Departament Pożytku Publicznego. W Polsce istnieje Sieć Centrów Wolontariatu, które oprócz promocji tej idei zajmują się:

- pośrednictwem ofert pomiędzy organizacjami a osobami chcącymi zostać wolontariuszami;
- przygotowaniem obydwu tych grup do współpracy;
- konsultowaniem zmian aktów prawnych i strategii dotyczących wolontariatu i aktywności społecznej.

Wolontariuszem może być każdy, kto tylko chce poświęcić swój czas i energię w celu przeciwdziałania wybranemu negatywnemu problemowi społecznemu lub na rzecz grupy spoza kręgu rodziny, kolegów, przyjaciół. Może nim zostać każdy bez względu na wiek, płeć, narodowość, religię, np. W zasadzie nie potrzeba również posiadać żadnych szczególnych uprawnień, aby być wolontariuszem. Tylko w wyjątkowych sytuacjach wolontariusz musi mieć określone przepisami prawa kwalifikacje i spełniać wymagania odpowiednie do rodzaju i zakresu wykonywanych świadczeń. Wymóg taki jest ściśle związany z charakterem wykonywanej przez niego pracy, np. w zakresie pomocy społecznej, ochrony zdrowia czy opieki nad osobami niepełnosprawnymi. W przypadku osób niepełnoletnich wymagana jest również zgoda rodzica lub opiekuna

Zaangażować się jako wolontariusz można prawie wszędzie, z wyłączeniem sektora biznesu, zarówno w kraju jak i za granicą. Najczęściej wolontariat kojarzony jest z pracą związaną z podmiotami tzw. trzeciego sektora, czyli organizacjami pozarządowymi, w tym stowarzyszeniami i fundacjami. Można być również wolontariuszem w organach administracji publicznej typu ministerstwa, starostwa, gminy, a także w jednostkach podległych lub nadzorowanych przez organy administracji publicznej, czyli w szkołach, szpitalach, bibliotekach, muzeach z wyłączeniem jednak prowadzonej przez nie działalności gospodarczej.

Nieograniczone są możliwości wyboru projektów, w których może pracować wolontariusz; od tych związanych z tematyką praw człowieka po ekologię. Mogą to być projekty np. z zakresu pomocy społecznej, działalności charytatywnej, działalności na rzecz mniejszości narodowych, ochrony i promocji zdrowia, działania na rzecz osób niepełnosprawnych, nauki, edukacji, oświaty i wychowania, krajoznawstwa, kultury, sztuki i ochrony zwierząt, upowszechniania oraz ochrony wolności i praw człowieka czy swobód obywatelskich, a nawet pomocy ofiarom katastrof.

Niezliczone są też możliwości rodzajów świadczeń wolontariusza. Tak naprawdę zależy to od niego samego, od jego umiejętności, a przede wszystkim od tego, co chciałby i mógłby robić oraz jakie są aktualne potrzeby organizacji, w której pracuje lub specyfika projektu, do którego jest zaangażowany. Praca wolontariusza może zatem polegać na tworzeniu ulotek, zajęciach

biurowych, organizacji festynów, udzielaniu porad specjalistycznych (np. prawnych), tłumaczeniach, asystowaniu osobom wymagającym pomocy, administrowaniu strony internetowej, ale to może być również robienie zdjęć, prowadzenie warsztatów aktorskich czy budowanie placu zabaw. Możliwości jest mnóstwo!

Natomiast zagadnienie praw i obowiązków wolontariusza reguluje Ustawa o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie. Do najważniejszych uprawnień wolontariusza można zaliczyć prawo okresu próbnego, dzięki któremu wolontariusz ma okazję poznać specyfikę swojej pracy. Ponadto wolontariuszowi przysługuje prawo do otrzymania zaświadczenia o wykonaniu świadczeń oraz zwrotu poniesionych kosztów podróży służbowych i diet związanych ze świadczeniem. Wolontariuszowi należy również zapewnić bezpieczne i higieniczne warunki pracy na takich samych zasadach jak pracownikom oraz wymagane środki ochrony osobistej, a także informację o ryzyku dla zdrowia i bezpieczeństwa, związanym z wykonywaniem świadczeń i zasadach ochrony przed zagrożeniem.

Jeśli zaś chodzi o obowiązki wolontariusza, to przede wszystkim określa je porozumienie, jakie zawarł z placówką czy organizacją, w której pracuje. Jak już wspomniano, w niektórych przypadkach winien posiadać kwalifikacje i spełniać wymagania odpowiednie do rodzaju i zakresu świadczonej pomocy, jeżeli taki obowiązek wynika z przepisów praw. Wolontariusz jest również odpowiedzialny za dbanie o powierzony majątek, mienie rzeczowe, a także powinien przestrzegać np. tajemnicy służbowej.

na podstawie:

<https://pl.wikipedia.org/wiki/Wolontariat>

[http://www.edulandia.pl/studia/1,118973,7288902,Wolontariat\\_\\_\\_co\\_to\\_jest\\_.html](http://www.edulandia.pl/studia/1,118973,7288902,Wolontariat___co_to_jest_.html)

## UTW to też wolontariat

Na zasadach wolontariatu funkcjonuje również Uniwersytet Trzeciego Wieku w Białymstoku. Od 1994 roku służy on coraz liczniejszej rzeszy seniorów, mieszkających w Białymstoku i bliskiej okolicy. W roku akademickim 2014/2015 społeczność tej uczelni liczyła 582 słuchaczy.



Zapisy Statutu UTW nie mówią wprost o pracy wolontariackiej w strukturze organizacyjnej tego stowarzyszenia, ale Zarząd, Prezes UTW, kierownicy sekcji, osoby zaangażowane przy projektach zagranicznych, niektórzy instruktorzy pracują bez żadnych wynagrodzeń. Jak wszyscy wolontariusze, ze swej bezinteresownej działalności czerpią satysfakcję, zadowolenie, poczucie przydatności społecznej. Dlatego nie szcędzą własnego czasu, zaangażowania, siły, zdolności, umiejętności. Na uwagę zasługuje fakt, że wiele osób pełni te same funkcje przez kolejne lata i kadencje. To prawdziwi pasjonaci, kochający ludzi i swoje zajęcia.

Naszą uniwersytecką społecznością społecznie opiekuje się prof. dr hab. Małgorzata Halicka, upoważniona do tej funkcji przez Rektora Uniwersytetu w Białymstoku, który sprawuje patronat naukowy. Zawsze chętnie uczestniczy w wydarzeniach ważnych dla słuchaczy UTW, również w imprezach i różnych spotkaniach. Natomiast nadzór nad poziomem zajęć dydaktycznych sprawuje Rada Programowa, w skład której wchodzi przedstawiciele współpracujących wyższych uczelni Białegostoku. Oni również pracują społecznie, a o ich satysfakcji z pełnionych funkcji świadczą



długie lata takiej współpracy.

UTW bez żadnej zapłaty organizuje i prowadzi Zarząd z prezesem na czele. Mimo licznych obowiązków z tym związanych, zawsze są osoby chętne do poszczególnych zadań. Poświęcają wiele czasu i energii na ważne i konstruktywne zebrania, prace administracyjne, prowadzenie księgowości, spraw członkowskich, itp. Wymaga to od nich wyjątkowej skrupulatności, dokładności, dużej odpowiedzialności, często prawdziwej fachowości i doświadczenia, które z racji wieku posiadają.

Dla słuchaczy UTW społecznie pracują wykładowcy z białostockich wyższych uczelni i instytucji, którzy zawsze chętnie goszczą w naszej sali wykładowej z ciekawymi tematami, interesującymi i ważnymi dla seniorów. W nagrodę dostają symboliczną wiązkę kwiatów, słowa podziękowania i brawa. Na tych samych zasadach po wykładach zawsze występują grupy artystyczne, kierowane przez Wojewódzki Ośrodek Animacji Kultury w Białymstoku. Wszyscy podkreślają fakt, że stanowimy wyjątkowo liczne i wdzięczne grono odbiorców. To wielka nagroda dla każdego wolontariusza.

Do ofiarnych społeczników – wolontariuszy z pewnością należą opiekunowie sekcji; artystycznych – chóru, sekcji malarskich, sekcji hafciarskiej, grup gimnastycznych i turystycznych, sekcji żeglarskiej, a także nauczyciele języków obcych, którzy otwarcie mówią, że zajęcia z seniorami sprawiają im wiele przyjemności i dają wyjątkowe zadowolenie.

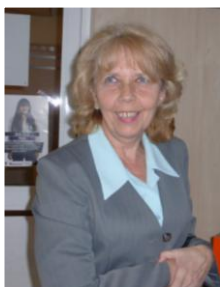
Dzięki wolontariackiej, bezinteresownej pracy wielu osób na rzecz UTW możliwa jest aktywizacja społeczna dużej grupy białostockich seniorów, również tych mniej zamożnych, zwłaszcza emerytów „starego portfela”. Praca bez wynagrodzenia sprawia, że składka członkowska i opłaty semestralne słuchaczy UTW są niskie, możliwe do uiszczenia. Wszyscy chętni starsi ludzie z Białegostoku i okolic mogą więc w szeregach tej największej białostockiej senioralnej uczelni realizować swoje potrzeby naukowe, kulturalne, sportowe, towarzyskie, rozwijać zdolności artystyczne, dbać o zdrowie fizyczne i psychiczne.

Od kilku lat słuchacze UTW w Białymstoku mają okazję wykorzystania i rozwijania swoich zdolności i zainteresowań również w skali międzynarodowej. Służą temu międzynarodowe partnerskie projekty, realizowane w ramach Programu LLP

Grundtvig. Białostoccy seniorzy pod kierunkiem koordynatora międzynarodowych projektów na UTW Danuty Sajur bardzo aktywnie uczestniczą w kolejnych przedsięwzięciach, które mają na celu przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu ludzi starszych. Międzynarodowa współpraca jest możliwa dzięki intensywnej nauce języka angielskiego; jego znajomość jest niezbędna w porozumiewaniu się wzajemnym partnerów projektu z różnych europejskich krajów.



*Danuta Łopatecka – prowadząca sekcję gimnastyczną*



*Maria Wójcicka – opiekunka sekcji redakcyjnej i sekcji turystyki pieszej*





*Barbara Kierkowska – prowadząca sekcję hafciarską i gimnastyki relaksacyjnej*



*Anna Paszkiewicz – Gadek – opiekunka grupy malarskiej „Pędzel”*



*Józefina Bukin – opiekunka sekcji tańca towarzyskiego i tańca cygańskiego*



## Międzynarodowy partnerski projekt AFIS(ZA) jako przykład wolontariatu

**Uczestniczki projektu AFIS(ZA) – słuchaczki  
Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Białymstoku pracujące  
jako wolontariuszki w Kownie:**



Alicja Temler



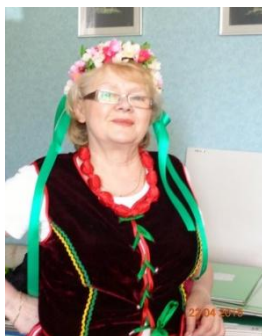
Maria Waśkiewicz



Nina Bielenia



Halina Wiszowata



Krystyna Rogalska



Teresa Lautsch

**Uczestniczki projektu AFIS(ZA), należące do litewskiej organizacji „Labdaros fondas Petراسiunu bendruomenes centras” w Kownie**



Romualda Andužienė □



Danuta Varkalienė □



Janina Olbergaitė □



Danuta Sivickaite



Genowefa Mikānaitė □



Marite Janauskienė □

Realizowany w latach 2013 – 2015 międzynarodowy projekt wolontariacki AFIS(ZA), o pełnej nazwie: Active Framework for Intercultural Solidarity (Zenith of Ageing) był poświęcony pracy wolontariuszy – seniorów z dwóch europejskich państw: Polski i Litwy. Uczestniczyli w nim słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Białymstoku i litewska organizacja „Labdaros fondas Petراسiunu bendruomenes centras” z Kowna. Grupy wolontariuszek gościły w krajach partnerskich, poznając teoretycznie i praktycznie lokalne realia takiej pracy, a także kulturę, zwyczaje, przyrodę i zabytki.

O swoim przystąpieniu do projektu, motywacji, oczekiwaniach, obawach i pierwszych wrażeniach mówią nasze koleżanki:

*Cale swoje życie pomagam swojej rodzinie i swoim znajomym. Pomoc ludziom obłożnie chorym z zaburzeniami psychicznymi, z problemami adaptacyjnymi w dzisiejszej rzeczywistości też nie jest mi obca. Największe obawy miałam przed nauką elementów naszej kultury: piosenek, tańców, zabaw i różnych robótek z dziećmi z pierwszych klas Szkoły Podstawowej w Kownie. W mojej rodzinie oraz wśród moich znajomych nie ma dzieci w tym wieku, a te, które spotykałam na ulicy, na placach zabaw czy przy szkołach i w autobusach, wręcz mnie denerwowały swoją spontanicznością, harmiderem, jaki rozsiewały wokół siebie i brakiem posłuszeństwa. Dlatego też gdy szłam pierwszego dnia do pracy z litewskimi dziećmi, miałam duszę na ramieniu i biłam się z myślami, czy zdołam zapanować nad ich żywiołowością i nad swoimi emocjami.*

**Krystyna Rogalska**

*Od wielu lat uczestniczę w różnych formach wolontariatu. Bardzo chętnie zgłosiłam się do pracy w projekcie AFIS/ZA, gdyż chciałam podjąć kolejne takie wyzwanie. Uczestniczyłam w warsztatach i kursach przygotowujących nas do pracy na Litwie. Były to bardzo ciekawe i pomocne wiadomości i umiejętności.*

*Kiedy zajechałyśmy do Kowna, powitano nas bardzo ciepło i serdecznie. Z koordynatorem Tomaszem Senutą poszliśmy spacerkiem do Centrum PCC (coś w rodzaju klubu osiedlowego), gdzie oczekiwali nas organizatorzy, w celu ustalenia planu zajęć.*

**Teresa Lautsch**



Białostockie wolontariuszki chętnie, obszernie, emocjonalnie opowiadają następnie o swoich zajęciach z litewskimi dziećmi w Kownie, które dostarczyły im nowych doświadczeń, przeżyć i wzruszeń. Wyrażają swoje zadowolenie i satysfakcję z sukcesów pedagogicznych i artystycznych, z pozytywnie nawiązanego międzypokoleniowego kontaktu. Nie przeszkodziły w tym bariery narodowościowe i językowe.



*Prace z dziećmi rozpoczęłyśmy w poniedziałek. Miałyśmy ze sobą chustę animacyjną i zaproponowałyśmy wiele ciekawych zabaw integracyjnych. Bariera językowa nie przeszkodziła nam w świetnej zabawie. Zasady gier i zabaw wyjaśniałyśmy w języku rosyjskim, a nasze koleżanki z Litwy (wolontariuszki litewskie, które wykonywały prace wolontariacie w Białymstoku) tłumaczyły dzieciom. Uczniowie bardzo chętnie i z radością uczestniczyli w zabawach. Cieszyłyśmy się, iż dzieciom i nauczycielkom spodobały się nasze propozycje zajęć.*



*Oprócz gier i zabaw miałyśmy za zadanie przygotować spektakl wspólnie z dziećmi z Centrum PCC. Po dłuższej dyskusji*

*z Arvydasem Paulas'em ustaliliśmy, iż będzie to wiązanka wokalnotaneczna. Wybraliśmy cztery tańce w kole przy muzyce oraz trzy piosenki z ilustracją ruchową. Znanym zwyczajem objaśniałyśmy po rosyjsku kroki do tańca, a nasze koleżanki z Litwy tłumaczyły dzieciom, które nauczyły się bardzo szybko; po trzech dniach prób potrafiły bardzo dobrze tańczyć, a nawet śpiewać w języku polskim. Byłyśmy bardzo miło zaskoczone ich zdolnością i chęcią do nauki nowych piosenek i tańców. Pierwszym pokazem efektów naszej pracy był występ w świetlicy skierowany do rodziców dzieci i znajomych. Spotkał się on z ogromnym uznaniem i podziwem. Na koniec wszystkie dzieci z sali zaproszone zostały do loteryjki, gdzie wylosowały małe niespodzianki. Alenajwiększym sprawdzianem naszej artystycznej pracy z dziećmi był wspólny występ nas seniorów wolontariuszy z dziećmi, które uczyłyśmy, podczas wspólnego spektaklu 4 partnerów projektu BASE. Spektakl ten odbył się 25 maja, czyli w ostatnim dniu naszego wolontariatu w Kownie.*



*Następnie mieliśmy kilka zajęć poświęconych pracom artystycznym z dziećmi, podczas których uczyłyśmy dzieci (okazało się, że również opiekunkę dzieci) robienia figurek z masy solnej, prac z gipsu, prac z papieru, itd.. Zajęcia te bardzo podobały się dzieciom, a my miałyśmy satysfakcję, że czegoś nowego nauczyłyśmy naszych podopiecznych. Tym bardziej, że zorganizowano w PCC wystawę, na której zaprezentowano prace artystyczne wykonane podczas tych zajęć oraz prace nasze (wolontariuszy). Ekspozycja ta cieszyła się ogromnym zainteresowaniem. Były na niej figurki z masy solnej, korale z brystolu, ptaszki z gipsu i inne dzieła.*

**Teresa Lautsch**





*Dzieci – istny wulkan energii! Pełnymi garściami brały wszystko co nowe i uczyły się cierpliwie oraz solidnie. W efekcie bardzo szybko nauczyły się tańczyć i śpiewać po polsku oraz wszelkich zabaw, które im przywiozłyśmy. Byłam nimi zachwycona i oczarowana. Często miałam myśli, że nieźle byłoby mieć kogoś tak świeżego i pełnego życia w rodzinie. Jednak po pewnym czasie zauważyłam znudzenie i tańcami i śpiewami i nawet lepieniem figurek z masy solnej oraz ich malowaniem. Trochę mnie to zaskoczyło. Dopiero wspólna wyjazdowa próba generalna pomogła mi zrozumieć dlaczego. Na wyjeździe dzieci od nowa ożyły. Tam miały przyrodę, zwiedzanie i zwierzęta pasące się na łące. Nawet obiad w restauracji nie był atrakcją wobec przepięknego miejsca naszej próby generalnej, która notabene przebiegła bardzo sprawnie. Potwierdziło się moje przekonanie, że wszyscy potrzebują zmian.*

### **Krystyna Rogalska**

*Zajęcia z dziećmi, którym mogłyśmy przekazać swoją wiedzę i umiejętności, dała nam wielką satysfakcję i obopólną radość. Dzieci nauczyły się śpiewać po polsku, tańczyć i bawić się z nami, a my pomimo naszego wieku dotrzymywałyśmy im kroku i czułyśmy się o 10 lat młodsze.*

### **Halina Wiszowata**

Kolejnym etapem pracy wolontariuszek, uczestniczących w projekcie AFIS(ZA), były zajęcia w szpitalu geriatrycznym z pacjentami obłożnie chorymi. Nasze koleżanki spotkały tu ludzi zbliżonych do nich wiekiem. W szpitalu poznały odmienny rodzaj pomocy, wymagający dużej ofiarności i często fachowości. W kontaktach z chorymi z pewnością pomogły im własne

dotychczasowe przeżycia i doświadczenia, przede wszystkim rodzinne, ale też zawodowe. Białostockie wolontariuszki uczyły się również nowych dla siebie umiejętności, zdobywały nowe doświadczenia. Same o tym mówią:

*Po pracy z dziećmi rozpoczęliśmy nową działalność wolontariacką w szpitalu geriatrycznym z pacjentami obłożnie chorymi. Pani doktor Inesa Poniskaitiene objaśniła nam, na czym polega nasza praca i jakie potrzeby mają pacjenci. Bardzo chętnie podjęliśmy opiekę nad chorymi. Karmiliśmy pacjentów podczas śniadania oraz wykonywałyśmy czynności pielęgnacyjne. Pacjenci ci bardzo cieszyli się z naszej obecności. Chętnie nawiązywali kontakt wzrokowy i werbalny. Opowiadali o swoich rodzinach, dzieciach, wnukach. Było to bardzo wzruszające. Mimo ciężkich chorób ludzie ci potrzebowali kontaktu z nami. Ja czułam płynące od nich niesamowite ciepło i bliskość, mimo że widzieliśmy się pierwszy raz. Mam nadzieję, że chociaż przez chwilę zapomnieli o swojej chorobie. Budził się we mnie bunt przeciw ich niedoli. Zadawałam sobie pytanie w myśl "dlaczego? muszą tak cierpieć?" Gdybym miała taką moc, sprawiłabym, żeby ich choroby zniknęły. Dzięki pracy w szpitalu poczułam, że muszę poradzić sobie nawet z najtrudniejszą sytuacją i nigdy się nie poddawać.*

**Teresa Lautsch**

*O godz. 8.30 stawiliśmy się w szpitalu, aby tak jak w dniu wczorajszym podjąć przydzieloną nam pracę (karmienie pacjentów, mycie i pielęgnacja). W szpitalu panowało dość duże zamieszanie z powodu śmierci jednego z pacjentów oraz przyjęć nowych. Do pracy nie zostałyśmy dopuszczone z uwagi na podejrzenie, że panuje groźny wirus.*

*Pomimo panującej atmosfery pani doktor Inessa spotkała się z nami i odpowiedziała historie pacjentów, którzy na stałe wpisali się w dzieje tego szpitala. Wręczyła nam również książkę Pt „Palaiminti...”, opisującą ich dzieje, z prośbą o przekazanie dr Tadeuszowi Borowskiemu z Hospicjum „Opatrzności Bożej” w Białymstoku, otrzymałyśmy również aniołka z drewna, aby nas strzegł.*

**Maria Waśkiewicz**



*W dniu dzisiejszym rozpoczęliśmy nowy rozdział w naszym wolontariacie. O godz. 9 spotkałyśmy się w szpitalu geriatrycznym z panią doktor Inesą Poniskaitiene. Opowiedziała nam o historii szpitala i trudnościach finansowych, z którymi się borykali i borykają do chwili obecnej.*

*W szpitalu znajduje się 59 osób, w tym 20 osób objętych opieką paliatywną. Pani doktor oprowadziła nas po szpitalu i zaproponowała uczestnictwo wraz z chorymi chodzącymi i na wózkach we mszy świętej odprawianej przez polskiego księdza w kaplicy szpitalnej. Po skończonej mszy odwiozłyśmy pacjentów na sale chorych. Nawiązały się pierwsze kontakty. Okazało się, że niektóre pacjentki znają język polski i chętnie z nami rozmawiały.*

**Halina Wiszowata**

*Dziś po raz drugi byłyśmy w szpitalu geriatrycznym. Podzielono nas po dwie na sale chorych. Chore były w stanie bardzo ciężkim, nie można było porozumieć się z nimi. Naszym pierwszym*

*zadaniem była pomoc w podaniu śniadania. Trzeba było powolutku karmić łyżką. Chore jadły chętnie, chociaż niektóre miały problem z przełykaniem. Następne zadanie – to toaleta poranna, mycie, kremowanie, zmiana pampersów oraz pościeli. Zadanie wykonaliśmy dość sprawnie i otrzymałyśmy pochwałę od pań pielęgniarek.*

*Po zakończeniu pracy z chorymi pani doktor Marija Ines Poniškaitiene pokazała zdjęcia i opowiedziała o ciekawszych momentach pracy w szpitalu.*

**Nina Bielenia**

Jeszcze większym przeżyciem okazały się zajęcia w Psychiatrycznym dziennym Centrum Daniva. Dlatego relacje naszych koleżanek z tego miejsca są przez nas wyjątkowo odbierane. Podziwiamy pogodę ducha i optymizm, jakie wniosły do tego na pozór beznadziejnego miejsca. Swoją energią potrafiły też зараzić chorych psychicznie kuracjuszy. Słusznie uznały to za swój sukces i cieszyły się bardzo. Spotkały się też z uznaniem i pochwałą, czyli najwyższą nagrodą w pracy wolontariusza..

*Rozpoczęłyśmy pracę w Psychiatrycznym dziennym Centrum Daniva , miałyśmy duże obawy, jak sobie poradzimy bez znajomości języka. W centrum powitała nas pani dyrektor i jej zastępczyni, która trochę mówiła po polsku, Zaprowadzono nas do pięknej i widnej sali, gdzie przy stołach siedziało kilkadziesiąt osób, Po chwili dowiedziałyśmy się, że są to pacjenci, którzy przychodzą do Centrum na rehabilitację. Arvydas zaczął grać na pianinie, a następnie zaśpiewał swój utwór „Muzyka”. Melodia pozwoliła odprężyć się i nam i pacjentom. Zaczęłyśmy śpiewać „Kukuleczkę”, „Sokoły”, „Mazury”, „Szła dziewczeczka”. Nasze piosenki przeplatane były piosenkami litewskimi, które śpiewali Litwini i starymi piosenkami rosyjskimi, wykonywanymi przez wszystkich.*

*Pacjenci odprężyli się. Jeden z nich zaproponował śpiewanie hymnu polskiego, Wszyscy wstali, zaśpiewałyśmy nasz hymn, a następnie Litwini zaśpiewali swój. Było bardzo przyjemnie. Następnie zwiedziliśmy wystawę prac, wykonanych przez chorych, Były to piękne wyroby z gliny, w których widać było cierpienie tych*

ludzi,. Bardzo podobały się nam prace z bibuły. Na zakończenie skorzystaliśmy z masażu na fotelach masujących. Było bardzo przyjemnie

Jest to drugi dzień naszej pracy w Centrum. Zgodnie z wcześniejszą rozmową z panią dyrektorką przyniosłyśmy płytkę z nagraniem tańców. Zajęcia rozpoczęła Halinka gimnastyką odprężającą, wszyscy ćwiczyli bardzo chętnie. Po gimnastyce zaczęły się „tańce w kręgu”- najpierw „Anikuni” – historia zabawy z księżycem, następnie „Taniec Eleny” – relaksujący, a na zakończenie zabawa „Deszczyk pada” i „Żabki”. Większość pacjentów aktywnie brała udział w zabawie. Następnie uczyłyśmy robić gwiazdki z pasków, co niestety okazało się zbyt trudne. Na zakończenie przy herbatce pani dyrektorka bardzo nam dziękowała, za to, że pacjenci odprężyli się, a nawet śmiali się wesoło. W drodze do hotelu spotkałyśmy jedną z pacjentek, która pozdrowiła nas serdecznie i życzyła pomyślności.

**Alicja Temler**

Następnym etapem naszego wolontariatu były zajęcia w Psychiatrycznym dziennym Centrum Daniva. Wśród pacjentów byli ludzie chorzy na depresję i inne choroby psychiczne. Siedzieli na krzesłach smutni i z początku na nic nie reagowali. Postanowiłyśmy z nimi pośpiewać i potańczyć. W śpiewie akompaniował nam Arvydas, który pięknie gra i śpiewa. Ci chorzy ludzie zaczęli powoli włączać się do naszego śpiewu. Niesamowita i wzruszająca była prośba jednego z pacjentów. Chciał, abyśmy zaśpiewały hymn polski. Spełniłyśmy jego prośbę i z zachowaniem wszelkiego szacunku zaśpiewałyśmy nasz hymn oraz hymn litewski wspólnie.

Kiedy zaczęłyśmy tańczyć w kręgu przy muzyce z płyty CD, na twarzach tych ludzi pojawił się lekki uśmiech. Powoli zaczęli włączać się do tańca, a na końcu wszyscy chętnie bawili się z nami przy naszej muzyce i śpiewach. Miałyśmy niesamowitą satysfakcję z tego, że ludzie chorzy otworzyli się, podali nam ręce i chętnie z nami przebywali. Wtedy poczułam, że nasza praca ma sens i jest bardzo potrzebna.

**Teresa Lautsch**

*Najtrudniejszy dla mnie był pobyt w szpitalu dla obłożnie chorych (odpowiednik naszego hospicjum). Nie dałam rady czynnie uczestniczyć w zajęciach pielęgnacyjnych. Jak się okazuje, wolontariat ma bardziej i mniej przyjemne strony. Cieszę się jednak, że mogłam w nim uczestniczyć, poznać mnóstwo ciekawych ludzi, poznać kraj i jego tradycje, a przede wszystkim zapoznać się z pracą wolontariusza.*

**Maria Waśkiewicz**



Podczas wizyty edukacyjnej w Kownie był też czas na refleksje i podsumowanie. Końcowe spotkanie zostało poświęcone omówieniu wolontariackiej działalności litewskich partnerów, należących do organizacji „Labdaros fondas Petrasium bendruomenes centras” w Kownie. Natomiast polskie uczestniczki zaprezentowały swoje stowarzyszenie, czyli Uniwersytet Trzeciego Wieku w Białymstoku. Opowiada o tym nasza koleżanka:

*O godzinie 16 w ośrodku PCC rozpoczęła się konferencja na temat "Społeczeństwo, wolontariat tj. kształcenie ustawiczne". Jakie są między nimi relacje. Doświadczenia Centrów Społecznościowych i Uniwersytetów Trzeciego Wieku na Litwie i w Polsce. Na konferencję oprócz członków "AFISZY" ze strony litewskiej udział wzięli przedstawiciele kowieńskich organizacji społecznych, wolontariuszki, które w ramach projektu AFIS(ZA) pracowały w Polsce oraz Prezes UTW w Kownie. Ze strony polskiej udział wzięła Prezes UTW Białystok – Krystyna Szner, koordynator projektu BASE – Danuta Sajur i tłumaczka – Helena Łukaszewicz*

oraz wolontariuszki z projektu AFIS(ZA), pracujące aktualnie w Kownie. Moderatorem całego spotkania była pani prof. dr Irena Leliugiene, która rozpoczęła spotkanie wykładem na temat "Wolontariat jako styl życia". Pani profesor jako pierwsza na Litwie rozpoczęła badania na temat wolontariatu, jego wpływu na osoby świadczące swoją pomoc potrzebującym i reakcji z drugiej strony.

Następnie głos zabrała przedstawicielka federacji zrzeszającej 13 centrów społecznościowych w Kownie. Przedstawiła krótko historię powstania centrów i ich doświadczenia. O historii powstania ośrodka PCC w Petراسiunai opowiedziała dyrektor. Ina. Następnie pani. profesor kontynuowała wykład na temat wolontariatu, jego wpływu na życie ludzi poświęcających swój wolny czas innym, na ich życiowe doświadczenia.



Po przerwie kawowej nasze koleżanki Litwinki opowiadały swoje wrażenia wolontariackie z pracy w Białymstoku w ubiegłym roku. Były to bardzo osobiste wspomnienia, szczególnie z pracy w Hospicjum. Następnie my – wolontariuszki z Polski opowiedziałyśmy o swoich przeżyciach, wynikających z pracy



w Kownie. Wyświetlony został pokaz multimedialny, dotyczący całokształtu działalności UTW w Białymstoku. Na zakończenie pani prezes uzupełniła pokaz, opowiadając o naszym UTW. Wspólne zdjęcie wszystkich uczestników było uwieńczeniem konferencji.

**Maria Waśkiewicz**



Bardzo interesujące i głębokie, pełne zadumy i przemyśleń są wypowiedzi białostockich wolontariuszek po zakończeniu pracy w projekcie AFIS(ZA). Okazało się, że dając innym swoją pomoc, poświęcając czas i uwagę, same ubogaciły się jeszcze bardziej. Bawiąc się z dziećmi, organizując im wspólne zabawy i naukę, a potem patrząc na chorych, ich często beznadziejne cierpienie, próbując pomóc, uczyły się innej rzeczywistości, innego życia, a także nabrały dystansu do siebie i własnych problemów, które w obliczu cudzych nieszczęść dziwnie zmały, straciły swoje ostrze. Tutaj wyjątkowo mocno potwierdziło się znane porzekadło, że życie uczy pokory. Uczestniczki projektu w czasie jego realizacji czerpały więc nie tylko zadowolenie i satysfakcję z dobrze spełnionego obowiązku, ale też zyskały nową wrażliwość, odkryły niezliczone potrzeby pomocy innym ludziom i ... swoje możliwości w tym zakresie. W pełni doceniły sens i wielkość wolontariatu, czyli po prostu służby drugiemu człowiekowi.



*Pobyt w Kownie od 3 do 25 maja 2015 r. to jeden z ważniejszych epizodów w moim emeryckim życiu. Projekt wolontariacki AFIS(ZA) był realizowany przez słuchaczki naszego UTW wspólnie z koleżankami z Litwy; w ubiegłym roku w Białymstoku, a teraz w Kownie. Zanim wyjechałyśmy, czekało nas mnóstwo pracy i przeróżnych zajęć przygotowujących do pracy z dziećmi i osobami niepełnosprawnymi. Najwięcej naszych obaw budziła współpraca z dziećmi. Przepaść wiekowa i językowa. Wszystko to jednak zostało pokonane i już po pierwszym dniu zajęć zostałam "przyjaciółką" 10-letniego Dominika. Zajęcia z naszymi dziećmiakami były najbardziej wyczerpującym, ale najprzyjemniejszym punktem tego projektu.*

*Praca z osobami niepełnosprawnymi z ośrodka "Dainava" miała już zupełnie inny charakter niż z dziećmi. Próbowaliśmy do pacjentów dotrzeć, aby wspólnie porozmawiać i pobawić się. Może było trochę opornie, ale rezultat okazał się pozytywny.*

*Najtrudniejszy dla mnie był pobyt w szpitalu dla obłożnie chorych (odpowiednik naszego hospicjum). Nie dałam rady czynnie uczestniczyć w zajęciach pielęgnacyjnych. Jak się okazuje, wolontariat ma bardziej i mniej przyjemne strony. Cieszę się jednak, że mogłam w nim uczestniczyć, poznać mnóstwo ciekawych ludzi, zobaczyć kraj i jego tradycje, a przede wszystkim zapoznać się z pracą wolontariusza*

## **Maria Waśkiewicz**

*Jestem osobą, która pokonała dwie bardzo poważne choroby. Dlatego wciąż słyszę, jaka jestem silna i dzielna. Dopiero na spotkaniu w szpitalu z obłożnie chorymi zrozumiałam, że nie każdy może poradzić sobie sam i pokonać chorobę. Tyle bezradności i nieszczęścia w jednym miejscu bardzo mną wstrząsnęło. Zrozumiałam, że nie każdemu życie daje taką siłę, by mógł się podźwignąć z choroby. Po pierwszym szoku całym oddaniem i całą sobą zaangażowałam się w pomoc szczególnie chorym leżącym bez kontaktu z otoczeniem. Teraz wiem, że takie osoby bez pomocy innych nie przeżyłyby. Pomoc im wymaga olbrzymiej cierpliwości i delikatności, gdyż chorzy mają przykurcze, a co za tym idzie, bóle.*

*Nasz świat ludzi prawie całkiem zdrowych nawet nie uświadamia sobie, że obok nas żyją ludzie pozornie zdrowi i normalni, lecz z zaburzeniami osobowości i psychiki. Zapewne są*

*to ludzie po ciężkich przeżyciach, którzy wycofali się w głąb siebie, by nie być już bardziej doświadczanymi przez życie. Wszystkie zauważyłyśmy, jak bardzo jest im potrzebny kontakt z innymi, nasza życzliwość, akceptacja oraz pokazywanie świata od nowa. Ich uśmiechy na koniec naszego pobytu były naprawdę wspaniałym dowodem na to, iż zrobiłyśmy dobrą robotę. Cóż mnie nauczył wolontariat w Kownie? Pokory, pokory i jeszcze raz pokory. Wiedziałam, że każdy z nas jest inny, lecz tam zrozumiałam, jak różnie układa się ludziom życie i jak trudno mieć na nie wpływ i jak nie wszystkim się udaje.*

**Nina Bielenia**

*Praca wolontariacka w Kownie pozwoliła mi odkryć w sobie umiejętności, możliwości i cechy mojej osobowości, o których nie wiedziałam. Bezpośrednio poczułam sens pomagania innym. To było ciekawe, twórcze spędzenie czasu z ludźmi z innego kraju, poznanie ich, a także historii, piękna krajobrazu i zabytków. Wizyta w Kownie nauczyła mnie jeszcze większej wrażliwości na drugiego człowieka. Czulam się potrzebna.*

*Otrzymałam i otrzymuję dużo ciepła od bliskich mi osób i chciałam podzielić się tym z innymi, którzy tego potrzebują. W obecnym świecie bezinteresowna działalność jest bardzo potrzebna.*

**Teresa Lautsch**

*Praca w projekcie wolontariackim była dla mnie czymś ważnym i utwierdziła mnie jeszcze bardziej w przekonaniu, że: cytuję: "To człowiek człowiekowi najbardziej potrzebny jest do szczęścia" – jak mawiał francuski filozof P. d' Holbach.*

*Praca z obłożnie chorymi, czy też chorymi psychicznie wywołała u mnie smutne refleksje na temat życia i przemijania. Spieszmy się całe życie, biegniemy coraz szybciej, a może warto się zatrzymać i zastanowić się nad celem, do którego zmierzamy. Może warto zauważyć innego człowieka, może cierpiącego, potrzebującego naszego wsparcia. Nasza praca na rzecz innych może wytyczyć nam drogę dalszej egzystencji i jak mawiał alzacki teolog, lekarz A. Schweitzer "Wszystko, co możesz uczynić, jest tylko kroplą w oceanie, ale może dać sens Twemu życiu."*

**Halina Wiszowata**

Potwierdziło się moje przekonanie, że wszyscy, nawet ci obłożnie chorzy, potrzebują zmian. Rutyna, nuda, brak zmian i perspektyw na zmianę w codziennym życiu to trucizna, która podstępnie wkrada się najpierw do naszych myśli, potem do życia i powoli zabija. Wierzę, że wszystkim, którym się pomaga, potrzebna jest iskierka nadziei, że zawsze można coś zmienić. Wolontariat w Kownie utwierdził mnie w przekonaniu, że sama pomoc i dawanie wiele może zdziałać, lecz to nie wszystko. Trzeba umieć rozgraniczyć, co jest potrzebującym grupom ludzi potrzebne. I tak: jeśli pacjentom obłożnie chorym nasza obecność, rozmowa z nimi i pomoc przy codziennych czynnościach dawała zastrzyk energii, to pacjentom chodzącym i na wózkach uczestniczenie we mszy, modlitwa ze znajomym księdzem przełamywała beznadzieję choroby i samotności. Dobry obserwator dostrzegł na ich twarzach spokój, zadumę i coś na kształt uduchowienia i podniosłości chwili. Natomiast osobom ze stanami lękowymi, depresją i lekkimi zaburzeniami psychicznymi dopiero tańce w kręgu i wspólne śpiewy pomogły pozbyć się napięć, sztywności mięśni i nieufności do nas oraz do zmian, które wnieśliśmy w ich uregulowane życie. Zrozumiałam, że każdy człowiek ma swoje lęki, ja też je miałam przed pracą z dziećmi i tylko pokonywanie swoich słabości może uczynić życie pełniejsze i ciekawsze. Trzeba więc uczyć różnorodności. Na nic zda się tylko pomoc! Dopiero pomoc przez nauczanie pokonywania barier może w pełni przynieść pozytywne zmiany i pomóc tym ludziom w codziennej adaptacji.

Poza tym będąc na Litwie odnalazłam siebie i ludzi z dawnych lat. Panie, z którymi pracowałyśmy, przypomniały mi dawne czasy i stosunki w Polsce. Pomoc z ich strony była ogromna i nieograniczona. Życzliwość niewyczerpana. Natomiast panie świetlicowe przypomniały mi, co to jest cierpliwość i uśmiech! Idąc za ciosem tych przypomnień staram się każdego dnia o tym pamiętać i wdrażać w życie. Za przykładem pracy z dziećmi powracam do pokonywania przeszkód z uśmiechem! Trzeba najpierw otworzyć swoje serce, a złość przerodzi się w uśmiech życzliwości. Dziękuję wszystkim uczestnikom projektu wolontariackiego na Litwie, a w szczególności kierownictwu, ponieważ dając tak niewiele otrzymałam bardzo, bardzo, bardzo dużo.

**Krystyna Rogalska**

