

Napełniając życie sensem...

Aleksandra zawsze była w centrum uwagi. Nic dziwnego: była ósmym dzieckiem w wielodzietnej rodzinie. Starsi bracia i siostry rozpieszczali ją zarówno uwagą, smakołykami, jak i nawet pieniędzmi. Potem kochający mąż – wojskowy, dzieci... Żyli w dostatku. Swoją pracę w biurze również lubiła. Teraz tego wszystkiego już nie ma. Dzieci dorosły, mąż zmarł. Jakby z przejściem na emeryturę życie się zatrzymało i wszystko zniknęło. Aleksandra szła znajomymi ulicami Białegostoku i jak nigdy wcześniej czuła się samotna.

– No, w „Caritasie” otworzyli ten klub! Jutro będziemy oglądać film. Lepiej tak, niż samotnie bez celu chodzić po ulicach – powtarzała znajoma.

Ten dzień w 2017 roku zmienił życie **Aleksandry SZCZERBY**. Dziś już świętowała razem ze swoimi koleżankami i kolegami z klubu seniorów „Dobry Czas” swoje 75. urodziny. Było gromkie „sto lat”, poczęstunek tortem... A potem razem kontynuowali robienie kwiatów do palm na Niedzielę Palmową: pracy jeszcze dużo i trzeba zdążyć za wszelką cenę.

– Nasz klub został otwarty w 2016 roku – opowiada koordynatorka projektu klubu seniora „Dobry czas” **Elżbieta WĘGIERSKA**. – Wtedy w Białymstoku pojawiła się potrzeba stworzenia organizacji, która prowadziłaby zajęcia dla osób starszych. W odpowiedzi na to złożono wniosek o projekt i miasto nas wsparło. W ten sposób rozpoczęła się nasza działalność. Klub nie ma charakteru religijnego. W ciągu istnienia klubu na zajęcia przychodzili zarówno prawosławni chrześcijanie, katolicy, jak i osoby niewierzące.

Klub działa od poniedziałku do czwartku w godzinach od 14:00 do 18:00, ale zdarza się, że członkowie klubu zostają na przyjemne rozmowy i rękodzieło nawet do siódmej wieczorem. Pani Elżbieta przyznała, że bardzo przywiązuje się do swoich podopiecznych. Z dumą pokazywała ich prace ręczne i obrazy. Opowiadała, jak zbierali się i modlili wspólnie za kobietę, która poważnie zachorowała. Jest pewna, że każdy z podopiecznych może liczyć na modlitewne wsparcie swoich kolegów.

W klubie często odbywają się także spotkania z psychologiem, aby ćwiczyć umysł osób starszych. Na spotkania w klubie zapraszani są dietetycy i lekarze. Prowadzone są również zajęcia gimnastyki fizycznej dla osób starszych. No i oczywiście wizyty na różnych wydarzeniach kulturalnych, takich jak opera,

teatr, a także piesze wycieczki i zwiedzanie... Życie w klubie tętni życiem i klubowicze nie mają czasu na nudę.

Wolontariusz i jednocześnie członek klubu **Marian OLECHNOWICZ** uważa, że dla wielu starszych osób członkostwo w klubie daje także poczucie bezpieczeństwa. Jeśli na przykład ktoś nie przyszedł na wydarzenie w klubie, to na pewno nie zostanie to niezauważone. Ludzie dzwonią do siebie nawzajem i w razie potrzeby oferują wsparcie i pomoc.

– To, że osoby starsze wychodzą z domu i idą gdzieś, już samo w sobie ma efekt terapeutyczny – jest przekonany Marian. – Żeby tu przyjść, trzeba się ubrać i uczesać. Wycieczki i wykłady poszerzają horyzonty, a tematów do rozmów wśród starszych pań i panów staje się znacznie więcej.

Jednym z kluczowych problemów, z którymi borykają się osoby starsze, jest samotność. Wielu z nich mieszka samotnie i potrzebuje kontaktu oraz wsparcia. Klub daje im taką możliwość – zaangażować się w coś ciekawego i pożytecznego oraz znaleźć nowych przyjaciół. Swoich uczestników klub znajdował poprzez ogłoszenia w kościołach, na Facebooku oraz za pomocą plakatów w bibliotekach. Dziś organizacja nie potrzebuje już reklamy, ponieważ działa bardziej poczta pantoflowa. Nie tylko osoby starsze opowiadają o swoim klubie, ale również dzieci ze świetlicy, która znajduje się w tym samym budynku co klub. Dzieci przychodzą odwiedzać starsze osoby w klubie, wspólnie piją herbatę i zajmują się rękodziełem.

– Kiedy po raz pierwszy zorganizowaliśmy takie wspólne zajęcia, zarówno dzieci, jak i sami członkowie klubu bardzo się wstydzieli – opowiada instruktor zajęć w klubie „Dobry Czas” **Beata BOLESTA**. – Siedzieli jakby w grupkach: dzieci osobno, członkowie klubu obok. Ale wkrótce wstydliwość zniknęła i nawiązała się niezwykła przyjaźń międzypokoleniowa. Tak ciekawie obserwować ich, jak przy spotkaniu się przytulają, przy stole dbają o siebie nawzajem, omawiają swoje prace i udzielają sobie porad dotyczących rękodzieła. I tyle w tych ludziach entuzjazmu i wzajemnej uwagi, że mimowolnie czuje się radość z tego, że pomogło się im odnaleźć siebie nawzajem.

Już ósmy rok mija od chwili, gdy Aleksandra Szczerba zdecydowała się przyjść do klubu i obejrzeć film. Starsza kobieta przyznała, że była to jedna z

najważniejszych i najbardziej trafnych decyzji po przejściu na emeryturę. Nie wyobraża już sobie życia bez nowych przyjaciół i zajęć w klubie.

– Jestem bardzo wdzięczna Caritas za to, że zorganizowali dla nas taki klub – mówi Aleksandra. – Dziś w ogóle trudno mi sobie wyobrazić, co bym robiła bez klubu... A tak, rano się budzisz i już wiesz, że dziś trzeba dokończyć kwiaty na Niedzielę Palmową, posadzić krzewy na terenie albo zebrać potrzebne rzeczy na piknik z członkami klubu. To dodaje pewności siebie i nadaje mojemu życiu sens.

Natallia TALIVINSKAYA.