



Stowarzyszenie
mali bracia Ubogich
przyjaciele osób starszych

2019



RAPORT ROCZNY

Z DZIAŁAŃ STOWARZYSZENIA

Jedynym lekarstwem na samotność jest OBECNOŚĆ drugiego człowieka





Przekaż 
KRS 0000160750

Przekaż 1% i uratuj przed samotną starością!
Dzięki Tobie Telefon Zaufania dla osób starszych
pomoże setkom seniorów w Polsce.



Spis Treści

1. List Prezesa Zarządu Stowarzyszenia	str. 5
2. Raport „Sytuacja społeczna osób w wieku 65+”	str. 7
3. Program TWOJA OBECNOŚĆ POMAGA MI ŻYĆ	str. 9
4. Współpraca z wolontariuszami	str. 10
5. Spotkania międzypokoleniowe	str. 12
6. Program MAŁE INICJATYWY WOLONTARIUSZY	str. 12
7. Partnerstwa z firmami	str. 13
8. Nagrody i wyróżnienia	str. 14
9. Kalendarz OBECNOŚĆ	str. 15
10. Wakacje dla podopiecznych	str. 16
11. Spotkania świąteczne	str. 17
12. Telefon Zaufania dla osób starszych	str. 18
13. Ekspansja Stowarzyszenia	str. 19



**DZIAŁAMY DZIĘKI
NASZYM DARCYŃCOM!**



Barbara Boryczka
PREZES ZARZĄDU STOWARZYSZENIA



Szanowni Państwo,

zapraszam do zapoznania się z podsumowaniem roku 2019, który dla naszego Stowarzyszenia był wyjątkowy.

Wynik badania „Sytuacja społeczna osób w wieku 65+” przeprowadzonego na zlecenie Stowarzyszenia w maju 2018 roku uświadomił nam, jak wielka jest w Polsce skala problemu, którym zajmujemy się od ponad 17 lat. Szacuje się, że w Polsce 280 000 starszych osób mieszkających w miastach cierpi z powodu samotności i izolacji społecznej. To był impuls do przygotowania naszej organizacji do ekspansji terytorialnej, która została ujęta w przyjętej w czerwcu zeszłego roku strategii na najbliższe lata. Rozwój terytorialny i rozwój naszego podstawowego Programu nazwanego przez nas TWOJA OBECNOŚĆ POMAGA MI ŻYĆ to dwa główne cele, które przyjęliśmy do realizacji do końca roku 2022.

Już dziś z radością pragnę Państwa poinformować, że z początkiem roku 2020 rozpoczęliśmy działalność w dwóch nowych miastach: Wrocławiu i Świdniku, a naszą ambicją jest zainicjowanie naszej akcji w kolejnych!

Dzięki Państwa wsparciu i pomocy rozwijaliśmy wspomniany Program TWOJA OBECNOŚĆ POMAGA MI ŻYĆ, który jest odzwierciedleniem istoty i ducha działania małych braci Ubogich. OBECNOŚĆ to wyjątkowa relacja zbudowana w oparciu o przyjaźń pomiędzy wolontariuszem

a osobą starszą. Nie byłoby to możliwe bez Państwa pomocy.

Swoim wsparciem i odzewem na nasze apele udowodniliście Państwo, że zmiana jakości życia wszystkich naszych podopiecznych jest dla Was bardzo istotna. Dowodem tego były spontanicznie organizowane zbiórki funduszy na grupowe Wakacje Jednego Dnia czy druk tomiku wierszy „Pies z plasteliny” naszej warszawskiej podopiecznej, Krystyny Łagowskiej. Partnerzy instytucjonalni i korporacyjni wspierali nasze działania proponując unikalne projekty, angażując się w budowanie relacji z podopiecznymi Stowarzyszenia i przeciwdziałając ich izolacji społecznej. Jestem dumna, że mamy wokół siebie tak wielu Partnerów i Przyjaciół, na których pomoc możemy liczyć w każdej sytuacji i serdecznie wszystkim Państwu dziękuję za Wasze wsparcie i zaangażowanie na rzecz poprawy jakości życia samotnych osób starszych.

Na dalszych stronach Raportu znajdziecie Państwo podsumowanie roku 2019, w tym najważniejsze wydarzenia i nasze osiągnięcia.

Zapraszam do lektury.



Według Raportu

„Sytuacja społeczna osób w wieku 65+”

samotność

jest jednym z głównych

problemów **osób starszych.**



Wybrane dane z raportu „Sytuacja społeczna osób w wieku 65+”



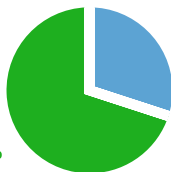
30%

badanych po 80-tym roku życia wykazuje, że doświadcza samotności i izolacji.

Samotności bądź izolacji doświadcza prawie jeden na pięciu badanych. Natomiast jednemu na czterech respondentów doskwiera to uczucie przynajmniej czasami. Istnieje wyraźna grupa osób szczególnie zagrożonych samotnością i wykluczeniem w relacjach społecznych - są to osoby powyżej osiemdziesiątego roku życia.



70%



30%

3/10

badanych po 80-tym roku życia nie ma bliskich relacji w swoim otoczeniu.

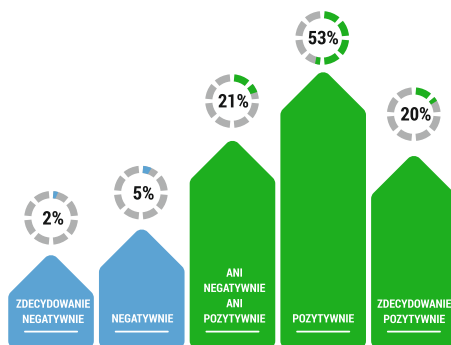
Wszystkie te czynniki składają się na obraz dość ograniczonych relacji społecznych seniorów. Aż trzech na dziesięciu badanych nie ma bardzo bliskich relacji w żadnym z kręgów społecznych. Jeden na dwudziestu respondentów w ogóle nie ma dobrych bądź bliskich relacji z innymi ludźmi, a jeśli już ma, to powierzchowne.

1/20

badanych w wieku powyżej 80 roku życia nigdy nie wychodzi z domu.



Wśród badanych seniorów prawie jeden na czterech wychodzi z domu na spotkania towarzyskie bardzo sporadycznie - raz na pół roku lub rzadziej. Wśród osób, które w ogóle nie wychodzą z domu w tym celu przeważają kobiety, osoby powyżej osiemdziesiątego roku życia, mieszkające samotnie.



Około 3/4 wszystkich badanych określa swoje nastawienie do życia jako pozytywne. Jednak osoby powyżej osiemdziesiątego roku życia częściej oceniają swoje nastawienie do życia jako negatywne w porównaniu z osobami w wieku 65-79 lat.



Jak **ratujemy**
przed samotną starością?



Całoroczna pomoc Stowarzyszenia – Program TWOJA OBECNOŚĆ POMAGA MI ŻYĆ.



Pan Henryk

Podopieczny
Stowarzyszenia

Jestem historykiem.

Przez 40 lat pracowałem w Muzeum Lubelskim. Codziennie dzieliłem się z ludźmi moją wiedzą. Ale to tylko wspomnienie. Teraz mieszkam sam w pustym mieszkaniu, a kontakt z drugim człowiekiem to dla mnie wielkie święto...

Dla seniorów żyjących w samotności życie traci sens. Często popadają w apatię i strach przed kolejnym dniem. Wierzymy, że lekiem na samotność jest obecność drugiego człowieka, bo właśnie kontaktów międzyludzkich starsze osoby samotne są najbardziej spragnione.

Dla nich prowadzimy Program
TWOJA OBECNOŚĆ POMAGA MI ŻYĆ.

Do udziału w Programie rekrutujemy wolontariuszy. Każdy z nich jest przydzielony do jednego podopiecznego, którego regularnie odwiedza. W ten sposób tworzą się więzi, a nawet międzypokoleniowe przyjaźnie na wiele lat.

W 2019 roku Program OBECNOŚĆ objął 335 par wolontariusz - podopieczny.

Kiedy odwiedzam panią Danusię, zatrzymujemy na chwilę czas. Wspólne przebywanie niesie ze sobą spokój. Moja podopieczna jest bardzo pogodna – z każdego spotkania z nią wychodzę radośniejsza. – mówi wolontariuszka Marysia, dla której odwiedziny u pani Danuty to stały punkt tygodnia od niemal dwóch lat. Jest to



niezwykła relacja, ponieważ pani Danuta nie może mówić. Brak słów nie stanowi jednak bariery w budowaniu przyjacielskiej więzi. Czas spędzają na spacerach, rozwiązywaniu zadań z matematyki, a nawet wspólnym malowaniu paznokci.



Joanna Mielczarek
DYREKTOR STOWARZYSZENIA

Mamy system profesjonalnego prowadzenia wolontariuszy.

Wolontariusze są ważnym filarem działalności małych braci Ubogich. Bez ich wsparcia i zaangażowania większość naszych działań nie mogłaby być przygotowywana i zrealizowana. To osoby aktywne, dążące do osobistego rozwoju, a zarazem wrażliwe na potrzeby innych. Nierzadko pomaganie jest dla nich wartością samą w sobie. Oddają swój czas dla korzyści, których czasami nie da się przeliczyć na pieniądze, jak choćby dawno niewidziany uśmiech na twarzy starszego człowieka czy wdzięczność za dostrzeżenie i uwagę.

Jeden wolontariusz towarzyszący przeznaczając średnio 144 godziny w ciągu roku na regularne spotkania z seniorem, co w skali całego Stowarzyszenia daje 48 240 godzin spędzonych z samotnymi seniorami.

Przykładamy odpowiednio dużą wagę do każdego etapu zaangażowania wolontariuszy – od sposobu prowadzenia rozmowy rekrutacyjnej, przywitania takiej osoby w organizacji, przez zaproponowanie jej konkretnych działań, wsparcia koordynatorskiego po szkolenia i warsztaty.

Szkolenia na temat procesu starzenia się, warsztaty dotyczące komunikacji i relacji z osobami starszymi oraz superwizje dla wolontariuszy pomagają im odpowiedzialnie i umiejętnie towarzyszyć seniorom, czerpiąc przy tym satysfakcję. Jesteśmy też z wolontariuszami w sytuacjach trudnych, jak na przykład odejście podopiecznego. Każdy ma wtedy możliwość spotkania z psychologiem, który wesprze go w tych chwilach.

Każdego roku organizujemy warsztaty dla wolontariuszy z wszystkich miast. Pozwalają one na wymianę doświadczeń i wspólne rozbudowywanie oferty pomocowej dla podopiecznych Stowarzyszenia. Wynikiem pracy warsztatowej jest Program MAŁE INICJATYWY WOLONTARIUSZY.





Wyniki badań Stowarzyszenia Klon/Jawor przedstawiają niekorzystny obraz zainteresowania wolontariatem.

Autorzy raportu wskazują, że większość polskich wolontariuszy angażuje się sporadycznie:



51% wolontariuszy
robi to kilka razy w roku



12% wolontariuszy
robi to przynajmniej kilka razy w miesiącu

W Stowarzyszeniu **mali bracia Ubogich**
78% wolontariuszy jest zaangażowanych
w **długoterminowy wolontariat** towarzyszący.

Spotkania międzypokoleniowe

Jesteśmy ekspertami od wolontariatu długoterminowego. Dajemy też wolontariuszom możliwość realizacji swoich pomysłów na grupowe aktywności dla seniorów.

Wolontariusze nie tylko odwiedzają swoich podopiecznych, ale stwarzają również okazje do wyjścia z domu, zapraszając ich na ciekawe spotkania i warsztaty.



W 2019 roku nie zabrakło niezwykłych opowieści podróżniczych, warsztatów rękodzielniczych, wyjść na koncerty, do kina i teatru.

Program MAŁE INICJATYWY WOŁONTARIUSZY



Ten Program daje wolontariuszom szansę na zagospodarowanie swojej energii, pomysłowości i umiejętności liderских. Celem Programu jest budowanie relacji

w większych grupach niż para podopieczny – wolontariusz poprzez realizację przedsięwzięć, które stanowią pewien cykl wydarzeń w czasie trzech miesięcy.

Jednym z nich był projekt "Smakiem po mapie" przygotowany przez lubelskich wolontariuszy i seniorów. Grupa spotykała się cyklicznie na wspólnym, wielopokoleniowym gotowaniu potraw z różnych kuchni świata.

Nasi wolontariusze już dziś mają pomysły na kolejne projekty w 2020 roku!



Wybrane partnerstwa z firmami

Credit Suisse Polska

Latem pracownicy banku zorganizowali dla podopiecznych Stowarzyszenia piknik nad Wisłą, podczas którego seniorzy mogli wysłuchać koncertu na żywo, pływać gondolą i celebrować wspólne chwile na świeżym powietrzu.

Fundacja BNP Paribas Bank Polska

W ramach programu Dobre Kilometry 238 pracowników banku przejechało na rowerach ponad 40 000 km, a dochód z tego programu przekazali na rzecz podopiecznych Stowarzyszenia, obchodząc jednocześnie Międzynarodowy Dzień Dobroczynności.

Benefit Systems SA, MultiSport Polska

W ramach programu Dobry MultiUczynek podopieczni Stowarzyszenia świętowali Międzynarodowy Dzień Osób Starszych na łonie natury: poznańscy nad jeziorem Malta, warszawscy i pruszkowscy w Choszczówce, a lubelscy w Lisowie. We wszystkich trzech miejscach odbyły się międzypokoleniowe pikniki.

Veolia PL

Wiosną pracownicy firmy wraz z rodzinami przygotowali dla podopiecznych Stowarzyszenia spersonalizowane kartki wielkanocne i słodkości. Zorganizowali też warsztaty, na których wspólnie z podopiecznymi przygotowali 50 kwitnących ogrodów w słoikach.

HRKS.A.

Pracownicy firmy zaprosili podopiecznych Stowarzyszenia na letni spacer po warszawskim Parku Krasińskich i wspólny obiad. Natomiast w grudniu, wraz ze swoimi rodzinami przygotowali upominki świąteczne obdarowując nimi naszych seniorów.

W ramach partnerstw z firmami podopieczni Stowarzyszenia mieli również okazję brać udział w wydarzeniach kulturalnych, takich jak wyjścia do kina czy teatru, warsztatach, zwiedzaniu miejsc niedostępnych na co dzień, jak na przykład skarbiec jednego z wiodących banków. W ramach akcji Klubu Rossmann do podopiecznych Stowarzyszenia trafiła pomoc w postaci produktów kosmetycznych i higienicznych. Natomiast firma Michael Page Poland podarowała seniorom niezbędny sprzęt rehabilitacyjny i artykuły pomocowe.





Nagrody i wyróżnienia

Od wielu lat współpracujemy z urzędami miast w Poznaniu i Warszawie, prowadząc projekty mające na celu poprawę jakości życia osób starszych. W Warszawie to doroczny międzypokoleniowy piknik „Jarmark Kreatywności”, organizowany na początku października w Ogrodzie Saskim z okazji obchodów Międzynarodowego Dnia Osób Starszych.

W Poznaniu zrealizowaliśmy m.in. projekt „Senior wart poznania”.

Od lat Stowarzyszenie mali bracia Ubogich jest również rozpoznawane jako miejsce przyjazne seniorom, czego dowodem są certyfikaty przyznawane przez Prezydenta miasta Lublina przy współpracy z Lubelską Radą Seniorów.

W roku 2019 Stowarzyszenie zostało uhonorowane między innymi:



Wyróżnienie w konkursie Poznański Wolontariusz Roku w kategorii zespołowej dla Grupy Wolontariuszy towarzyszących.



Nagroda dla Programu TWOJA OBECNOŚĆ POMAGA MI ŻYĆ w ramach konkursu Działania Godne Uwagi.



Wyróżnienie dla lubelskich wolontariuszy w konkursie Barwy Wolontariatu 2019.



Nominacja do tytułu Osobowość Roku 2019 dla wolontariusza mbU Sylwestra Zamsa.



Kalendarz OBECNOŚĆ

Po raz trzeci wydaliśmy kalendarz z udziałem gwiazd ze świata mediów oraz seniorów ze Stowarzyszenia mali bracia Ubogich pod hasłem OBECNOŚĆ. Przez ten projekt udowadniamy, jakie bogactwo i potencjał kryją w sobie osoby starsze. Z tej skarbnicy można czerpać budując ciepłe i serdeczne relacje.

Obecność i wspólne pasje zbliżają.

W tegorocznej sesji zdjęciowej seniorów i gwiazd udział wzięli wyjątkowi goście:

Marta Manowska,
Julia Wieniawa,
Mateusz Gessler,
Michał Żebrowski,
Joanna Przetakiewicz,
Ten Typ Mes,
Red Lipstick Monster,
Adam Zdrójkowski,
Sylwia Przybysz,
Jan Dąbrowski,
Honorata Skarbek,
Joanna Jędrzejczyk,
Marcelina Zawadzka.

Tytuł projektu odnosi się do potrzeby bliskości, kontaktu z drugim człowiekiem, którą odczuwa każdy, a w szczególności samotni seniorzy. Muszę przyznać że z panią Rozalią - Anną spędziłam tylko kilka godzin, ale jej urok, nastawienie i otwartość pozwoliły poczuć, iż mam nową babcię, z którą zamierzam być w kontakcie. Bo jedynym lekiem na samotność jest OBECNOŚĆ drugiego człowieka! - Joanna Jędrzejczyk, zawodniczka sztuk walki, wielokrotna mistrzyni Polski, Europy i świata.

Zapytano mnie: Marcelina, czy chcesz wziąć udział w Kalendarzu? Absolutnie tak! Moim zdaniem obecność każdego dnia jest bardzo ważna. Dla mnie najgorszą rzeczą jest samotność. Chciałabym by nikt na tym świecie nie czuł się samotny.

Na mojej sesji były motocykle. Była stara MZ-ka. Pan Jerzy, z którym pozowałam też kiedyś jeździł. Grał na wielu instrumentach, podróżował, więc nasz majowy motyw: Wybierzmy się gdzieś w podróż - był idealny. - Marcelina Zawadzka, Miss Polonia 2011, prezenterka telewizyjna i aktorka.



Wakacje dla podopiecznych

W 2019 roku zorganizowaliśmy:

- szesnaście jednodniowych wycieczek wakacyjnych dla dwustu sześćdziesięciu osób,
- cztery czterodniowe pobyty wakacyjne dla czterdziestu czterech osób.

1/20

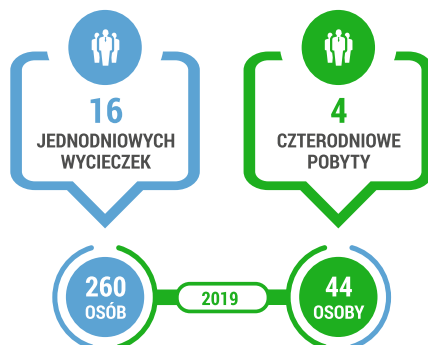
badanych w wieku powyżej osiemdziesiątego roku życia, nigdy nie wychodzi z domu.

Latem cztery ściany mieszkania zmieniają się w duszne więzienie. W upalne dni w miastach temperatura jest znacznie wyższa niż na przedmieściach (różnica potrafi przekroczyć nawet 5 stopni). Osoby starsze obawiają się wyjścia z domu, a często nie mają w ogóle takiej możliwości ze względu na trapiące ich dolegliwości i niepełnosprawności.

Dlatego co roku organizujemy wakacje dla podopiecznych.

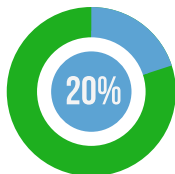
Dzięki nam samotne starsze osoby mają szansę wyjść z dusznych mieszkań, odpocząć z dala od miejskiego hałasu i spędzić czas wśród życzliwych ludzi, w otoczeniu przyrody.

Jestem bardzo zadowolona z wakacyjnego wyjazdu. Było dla nas przygotowanych wiele atrakcji. Mogliśmy się integrować przez różne gry i zabawy. Tak dobrze było odpoczywać podczas spacerów wśród zieleni. To dla mnie wielkie szczęście, że mogłam odpocząć na łonie natury otoczona życzliwymi osobami. - tak swój pobyt wakacyjny wspomina nasza podopieczna, pani Maria.





Spotkania świąteczne



Według statystyk brytyjskiej organizacji Elderly Parents, co roku, aż dwadzieścia procent seniorów spędza święta samotnie.

W Polsce sytuacja wygląda podobnie.

Samotność w święta boli najbardziej dlatego organizujemy spotkania świąteczne dla seniorów.

Jest to ten czas w roku, który spędzamy w gronie najbliższej rodziny i przyjaciół. Dla naszych podopiecznych mali bracia Ubogich są najbliższą rodziną. Zapraszamy seniorów do wspólnego świętowania. Przy świątecznych stołach zapewniamy posiłki, upominki i - co najważniejsze - rodzinną i radosną atmosferę Świąt.



Spotkania wielkanocne i wigilijne zgromadziły w tym roku 712 uczestników.

Zawsze pamiętamy też o tych, którym siły nie pozwalają dotrzeć na wspólne świętowanie. Nasi wolontariusze odwiedzili 247 seniorów z upominkami i serdecznymi życzeniami.

712

uczestników
na spotkaniach
świątecznych

247

wizyt świątecznych
w domach seniorów



Telefon Zaufania dla osób starszych

We wszystkich polskich miejscowościach żyją osamotnieni seniorzy. W pojedynkę zmagają się z problemami, lękami, bólem i cierpieniem.

Prowadzimy Telefon Zaufania.

Telefon Zaufania jest adresowany do osób starszych, samotnych, potrzebujących wsparcia psychologicznego. Ma przeciwdziałać izolacji społecznej osób starszych, a jednocześnie pełnić funkcję informacyjną i doradczą.

Zdajemy sobie sprawę z tego, że nie zdołamy być wszędzie z naszymi placówkami, ale dzięki pomocy darczyńców wszędzie możemy dotrzeć z Telefonem Zaufania dla osób starszych. – mówi Joanna Mielczarek, Dyrektor Stowarzyszenia.



W naszym Telefonie, po drugiej stronie słuchawki czekają na seniorów z całej Polski doświadczeni psychologowie z Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. Dzwoniący seniorzy najczęściej skarżą się na samotność.

Oni przede wszystkim chcą w bezpiecznej atmosferze porozmawiać, opowiedzieć o swoich problemach i wątpliwościach, bez lęku, że ktoś ich osądzi czy skrytykuje. Często słyszę w słuchawce podziękowania. Nie mogą się nadziwić, że są jeszcze takie miejsca i osoby, których nie trzeba przeproszać za to, że się im zajęło czas. - mówi Ewa, pracująca w Telefonie Zaufania.





Ekspansja Stowarzyszenia

Jesteśmy już w 6 miastach w Polsce.

W następnych latach planujemy otoczyć naszym wsparciem jeszcze więcej samotnych seniorów w kolejnych regionach Polski.

Samotność jest złym kompanem – wspólnie zamieniamy ją na ciepłą i przyjacielską obecność drugiego człowieka. Jak pokazuje nasze doświadczenie życiwe relacje dla naszych seniorów są na wagę złota.

Uruchamiając Program TWOJA OBECNOŚĆ POMAGA MI ŻYĆ w nowych miejscach w Polsce zapewnimy setkom kolejnych seniorów poczucie bezpieczeństwa, możliwość budowania relacji z drugim człowiekiem i wsparcie w trudnych chwilach.

Ogólnopolskie Stowarzyszenie mali bracia Ubogich

WARSZAWA

UL. GEN. W. ANDERSA 13
00-159 WARSZAWA
TEL. 22 635 13 64
INFO@MALIBRACIA.ORG.PL

POZNAŃ

UL. DĄBROWSKIEGO 18
60-839 POZNAŃ
TEL. 61 843 72 55
POZNAN@MALIBRACIA.ORG.PL

LUBLIN

UL. AKADEMICKA 4, POKÓJ 6
20-033 LUBLIN
TEL. 81 538 26 01
LUBLIN@MALIBRACIA.ORG.PL

ŚWIDNIK

TEL. 692 365 300
SWIDNIK@MALIBRACIA.ORG.PL

PRUSZKÓW

TEL. 22 635 13 64
PRUSZKOW@MALIBRACIA.ORG.PL

WROCŁAW

TEL. 731 102 062
WROCLAW@MALIBRACIA.ORG.PL





Stowarzyszenie
mali bracia Ubogich
przyjaciele osób starszych



www.malibracia.org.pl



[/malibraciaubogich](https://www.linkedin.com/company/malibraciaubogich)



[/malibracia](https://www.facebook.com/malibracia)



[/StowarzyszeniembU](https://www.youtube.com/StowarzyszeniembU)



[/mali.bracia.ubogich](https://www.instagram.com/mali.bracia.ubogich)