

# Jak się nie nudzić na emeryturze?

PORADNIK EMERYTA I RENCISTY



Stanisław Mędak

impuls

S. Mędak, *Jak się nie nudzić na emeryturze? Poradnik emeryta i rencisty*, Kraków 2010  
ISBN: 978-83-7587-726-7, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls” 2010

© Copyright by Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2010

Korekta:  
*Aleksandra Jastrzębska*

Projekt okładki:  
*Ewa Beniak-Haremska*

ISBN 978-83-7587-726-7

Oficyna Wydawnicza „Impuls”  
30-619 Kraków, ul. Turniejowa 59/5  
tel. (12) 422-41-80, fax (12) 422-59-47  
[www.impulsoficyna.com.pl](http://www.impulsoficyna.com.pl), e-mail: [impuls@impulsoficyna.com.pl](mailto:impuls@impulsoficyna.com.pl)  
Wydanie I, Kraków 2010

## Spis treści

|   |     |
|---|-----|
| Wstęp .....   | 7   |
| Rozdział pierwszy   |     |
| Wolontariat .....   | 11  |
| Rozdział drugi  |     |
| Uniwersytety Trzeciego Wieku .....  | 19  |
| Rozdział trzeci   |     |
| W zdrowym ciele zdrowy duch. Tai-chi .....  | 29  |
| Rozdział czwarty  |     |
| Relaksacja i medytacja .....  | 39  |
| Rozdział piąty  |     |
| Kluby seniora .....   | 45  |
| Rozdział szósty   |     |
| Buszowanie cyberemeryta w sieci .....   | 53  |
| Rozdział siódmy   |     |
| Zajęcie na cztery sezony. Pomoc dla zwierząt i ptaków .....   | 63  |
| Rozdział ósmy   |     |
| Sprzątanie świata. Pomóż Ziemi! .....   | 81  |
| Rozdział dziewiąty  |     |
| Odwrócona hipoteka. Podróż luksusowym statkiem do tajemniczego<br>Machu Picchu. Oferta adresowana wyłącznie do seniorów ..... | 91  |
| Rozdział dziesiąty  |     |
| Szukanie zatrudnienia .....   | 107 |
| Rozdział jedenasty  |     |
| Moje imię Emeryt. Lista złych uczynków .....  | 115 |
| Zakończenie .....   | 123 |

## Wstęp

*Zdrowi w wierze, w miłości, wytrwałości i w cierpliwości.*  
św. Paweł

Przystosowanie się do życia na emeryturze może nie być takie proste, jak się wydaje. Już św. Paweł Apostoł radził starszym mężczyznom zachowywać umiar w nawykach. A to wymaga dyscypliny wewnętrznej – opanowywania skłonności do troszczenia się nie tylko o własne wygody. Niewykluczone, że starsi panowie powinni nawet staranniej niż kiedyś planować swoją jesień życia i mocniej trzymać się w ryzach.

„Bądźcie zatem zajęci i miejcie zawsze mnóstwo pracy w dziele Pańskim, wiedząc, że wasz trud w związku z Panem nie jest daremny” – głosił w Pierwszym Liście do Koryntian (1 Kor 15,58). „Spróbujcie jeszcze więcej pomagać innym” – doradzał w kolejnym liście (2 Kor 6,13).

„Mimo upływu lat starajcie się być zdrowi w wierze, w miłości, w wytrwałości” – podpowiadał nam, maluczkim tego świata, którzy docierają do granicy wyznaczonej przez siły wyższe.

W Drugim Liście do swego najbliższego współpracownika Tytusa Apostoła Narodów – Paweł z Tarsu – udziela rad wierzącym różnej płci, różnego wieku i różnych zawodów. Ponieważ nie jesteśmy zainteresowani radami dla młodych kobiet, młodzieńców czy też niewolników, podajemy te, które dotyczą osób starszych.

Oto one:

Starcy, aby byli trzeźwi, poważni, roztropni, zdrowi w wierze, w miłości, w cierpliwości.

Także i stare niewiasty niech chodzą w ubiorze przystojnym, jak przystoi świętym; niech nie będą potwarliwe, nie kochające się w wielu winach, pocziwych rzeczy nauczające;

Aby młodych pań rozumów uczyły, jakoby mężów swoich i dziatki miłować miały.

Aby były roztropne, czyste, domu pilne, dobrotliwe, mężom swym  
poddane, aby słowo Boże nie było bluźnione (2 Tym 2,2–5).

Tytus – biskup gminy chrześcijańskiej na Krecie – miał głosić te rady wszem i wobec, łagodnie napominać swych wiernych, a nawet strofować ich z powagą. Od tego czasu minęło wiele, wiele lat. Ze zdrowych nauk głoszonych w tych niepamiętnych czasach o tym, że starcy powinni być ludźmi trzeźwymi, statecznymi, roztropnymi, o zdrowej wierze, odznaczać się miłością i cierpliwością, a starsze kobiety w zewnętrznym ułożeniu mają być jak najskromniejsze, dalekie od plotkarstwa, oszczerstw, upijania się winem – nasi słowiańscy przodkowie musieli wyciągnąć daleko idące wnioski.

Uniwersalne prawdy weszły nam w krew na zawsze. Żyjemy nimi aż do późnej starości, czasami w przekonaniu, jak łatwo innych uczyć dobra. Zdrowi w wierze, w miłości i w cierpliwości, w pełni aktywni zawodowo nie zauważamy albo nie chcemy zauważyć najważniejszego momentu w życiu, jakim jest emerytura. W gerontologii mówi się wiele o stresie przejścia na emeryturę, o nagłej pustce człowieka, o odebraniu psychice i organizmowi wszystkiego, co daje aktywność zawodowa. W chwili przechodzenia na emeryturę jeszcze nie wiemy, nie odczuwamy, nie jesteśmy świadomi, że ta decyzja o zakończeniu działalności zawodowej może prowadzić do szybkiego starzenia się, zniedołężnienia, załamania zdrowia czy też utraty chęci do życia.

Może. Aczkolwiek nie musi.

O wieku emerytalnym nie wolno myśleć z lękiem. To relatywnie krótki odcinek naszego życia, z którego – jak z kosza na śmieci – należy wyrzucić wszelkie stereotypy. Obraz zgarbionego staruszka siedzącego przed telewizorem już od wczesnych godzin porannych, sylwetka otyłej babci, próbującej dogonić uciekającego przed nią dorodnego wnuczka, niewidoczna dla klienta dorabiająca w kiosku teściowa-emerytka, której twarz zasłaniają kolorowe i błyszczące paczki *slimów* i *lightów*, nie oznaczają jednak, że tego rodzaju „rozrywki” muszą stanowić ich jedyne zajęcie. Stereotypów musimy pozbyć się sami. Nikt nam w tym nie pomoże. Zaczniemy więc od zmiany myślenia. Róbmy wszystko, aby miłe uczucie wywołane czymś dobrym, pozytywnym zdomowało się w codziennym życiu na emeryturze. Nauczmy się sprawiać sobie na starość przyjemność wielką lub krótkotrwałą, znajdować w czymś przyjemność, odczuwać przyjemność, robić coś z przyjemnością, jednym słowem – czerpać z życia same przyjemności.

Z dużą więc **przyjemnością** będziemy Wam radzić. Wszystkim tym, którzy lubią słuchać rad innych. Ponieważ na poradnik *Jak się nie nudzić na emeryturze?* złożyły się przeżycia i doświadczenia kilkudziesięciu osób,

będziemy się zwracać do Was w liczby mnogiej. Nikogo nie będziemy napominać, nikogo strofować; nasze rady kierujemy do tych, którzy potrafią zadawać sobie pytania, a nie zawsze znajdują na nie właściwe odpowiedzi lub rozwiązania. Podpowiemy, co zrobić z nadmiarem wolnego czasu, którego nie umiemy wypełnić. Zaproponujemy, co byłoby dobre, kiedy pojawia się niepewność, obawy, samotność. Będziemy mówić Wam, jak dostrzec jasne strony życia na emeryturze, jak zaplanować codzienność, poranki i wieczory, kiedy człowiek budzi się z niechęcią i wieczorem nie może zasnąć. Podamy wiele adresów, wskażemy miejsca, gdzie warto się udać, choćby na chwilę.

W większym gronie, bo przy Waszym udziale, spróbujemy omawiać czas emerytury, który może być szansą na zrealizowanie ciągle odkładanych marzeń, będziemy zastanawiać się nad tym, jak odnaleźć się w pełni w nowej sytuacji życiowej.

Życie emeryta to twardy orzech do zgryzienia. Skoro mamy go przed sobą, trzeba go rozłupać, aby okazał się pestką. Nie musimy już szukać stosownego narzędzia, mamy je bowiem w rękach. Jest nim niniejszy poradnik, obejmujący różne dziedziny.

Zachęcamy miliony polskich rencistów i emerytów do złożenia wizyty w nieznanym im czasami świecie pozytywnych myśli i pozytywnego myślenia. Każdy z Was będzie mógł znaleźć odpowiedni drogowskaz wskazujący kierunek zgodny ze swoimi oczekiwaniami.

Jesteśmy przekonani, że po lekturze tej książeczki niejednen z Was będzie wiedział i mógł podpowiedzieć innym, jak radzić sobie z samotnością, jak doświadczać czasu w całej jego rozciągłości, w jaki sposób dać szansę każdemu dniowi, aby nie był dniem straconym.

Z dobrym, emeryckim przesłaniem adresowanym do Was, wyrażonym w prostym zdaniu: „Na emeryturze można radzić sobie zupełnie nieźle”, zapraszamy wszystkich do lektury.

## Rozdział pierwszy

# Wolontariat

*Miej pomysły na starość,  
tak jak wcześniej miałeś je na życie!*

Kiedy mój kolega, powszechnie znany i lubiany profesor uniwersytetu, odszedł na emeryturę, był zupełnie wypalony, jak nagrobna świeczka. Lata walki o kolejne tytuły, zdobywanie coraz wyższych pozycji i stanowisk w pracy naukowej – nagle i bezwzględnie dały o sobie znać. Spędzenie czterdziestu lat na pisaniu artykułów i prac naukowych, recenzowaniu dziesiątek dysertacji, zarządzaniu katedrą i podlegającymi mu pracownikami wyczerpały jego energię i zapał, a nawet wiarę w to, co usilnie budował, tworzył, przekuwał i niszczył, próbując nadać rzeczywistości akademickiej nowy, odmienny kształt.

Postanowił więc zadbać o siebie. Pierwszym pomysłem, szybko zrealizowanym, były uzdrowiska. Tu można skoncentrować się na jednym – na odpoczynku. O ciało zadbają lekarze, pielęgniarki, masażyści. Pierwsze pół roku czasu emeryckiego profesor spędził na zapoznawaniu się z zasobami naturalnymi uzdrowisk. Profesorską herbatkę, serwowaną mu przez sekretarkę, zamienił na wody lecznicze, z których nieliczne tylko miały smak mało obrzydliwy. W górskim klimacie mocnobodźcowym wchłaniał podczas kąpieli, zawijań, okładów i tamponów peloidy, czyli borowiny. Masaże wirowe, vibracyjne i podwodne stosował w godzinach przedpołudniowych, zostawiając na wieczorne zabiegi bicze szkockie. Nie uchronił się ani przed ultradźwiękami, ani przed światłolecznictwem, ani przed ciepłolecznictwem.

Frontalny atak na ciało przyniósł oczekiwane i znaczące rezultaty, na jakie zresztą liczyły kolejne ekipy nim się zajmujące.

Jeden ze znajomych profesora, po wysłuchaniu zachwyty kuracjusza nad wyższością statusu emeryta nad osobą czynną zawodowo, w rozmowie

telefonicznej skonstatował z goryczą w głosie: „Widzę, że nie brakuje ci pomysłów na starość, tak jak wcześniej nie brakowało ci ich na życie!”.

Nadeszła jednak nieuchronna chwila, kiedy profesor zaczął się nudzić. Półroczna kuracja uświadomiła mu, że zdrowe teraz ciało nie ma żadnych wyzwań. Żadnego zadania, żadnej rywalizacji. Puls miał stabilny, ciśnienie krwi oraz poziom cukrów i białek jak u rozkwitającego chłopca, a jego rdzeń nadnerczy, który przez tyle lat wytwarzał adrenalinę w reakcji na stres, w zdrowym ciele pozostał w uśpieniu. Zmęczony, wypalony niedawno emeryt nie mógł dłużej znieść słodkiej beczynności.

W rozmowie z równie uczoną osobą powiedział tak: „Przez pół roku było niezwykle sympatycznie. Wreszcie ktoś się mną zajmował. Lubiłem to profesjonalne dotykanie, masaż, to wykalkulowane bicie i uciskanie mnie po mięśniach. Kiedy lekarze i pielęgniarki przywrócili moje ciało do dawnej świetności, kiedy nie odczuwałem już żadnego bólu ani w mięśniach, ani w krzyżach, uświadomiłem sobie, że nie mogę tygodniami pozostawać w łóżku w tak świetnej formie”.

Brak motywacji, aby wcześniej wstawać z łóżka, narastająca tęsknota za tymi, których lubił i nie cierpiał, tęsknota za dawnym życiem i dzwonekami trzech aparatów telefonicznych, które brzęczały onegdaj bez przerwy, a dziś milczały jak zaklęte – wszystko to coraz boleśniej dawało znać o sobie.

W głowie profesora rodził się kolejny pomysł na życie. Pomoc innym. W epoce katastrof – od ataków terrorystycznych po amerykańskie tornada i tsunami na Oceanie Indyjskim, trzęsienie ziemi na Haiti, które dotknęło trzy miliony ludzi – nie można pozostać obojętnym na ludzkie nieszczęścia. Te przerażające tragedie działy się jednak na odległych kontynentach. W kraju profesora prasa codzienna przynosiła może mniej wstrząsające wieści. A jednak były to tak samo poruszające ludzkie dramaty jak tamte, o których z biegiem czasu zapomniano.

Zbawienna myśl pojawiła się pod wpływem bezustannie włączonego telewizora. W reportażu o bezduszości mieszkańców jednej z wiosek, w której opuszczona przez zdesperowaną matkę autystyczna dziewczynka umarła z głodu, padło pytanie reporterki, skierowane do jednego z jej sąsiadów: „Pomógłby pan, gdyby pan wiedział o losie tej dziewczynki?” Zdziwiony, barczysty i dobrze odżywiony chłop zająknął się, a po chwili odburknął zdecydowanym głosem: „A co ja mogę?! Dlaczego ja, a nie ktoś inny? To nie moja sprawa. To sprawa lekarzy i władzy!”.

Odpowiedź mężczyzny z reportażu zrobiła na nudzącym się profesorze ogromne wrażenie. Pomyślał: „Przecież jestem zdrowy fizycznie, radzę sobie ze stresem, samorealizowałem się przez całe życie. W myśl teorii Aarona



Antonovsky’ego muszę przecież dostrzec sens życia – nawet na emeryturze; tworzyć coś nowego, podtrzymywać więzi społeczne i zdecydowanie oswoić, a potem ujarzmić czas zmiany. Przecież w stosownym czasie dokonałem bilansu swojej kariery zawodowej, zamknąłem jedną kartę; z pełną odpowiedzialnością mogę więc otworzyć drugą. Mam przecież olbrzymie poczucie koherencji, a to nie każdemu jest dane!”.

Po chwili zadumy znowu zaczął roztrząsać w myślach swój problem: „Muszę się zmobilizować! Zmierzyć się z tym, co nie pozwala mi nawet na spokojną drzemkę. Nie poddawać się! Szukać wyjścia z sytuacji – bez nerwowego działania, bez stresu”.

Coś mu podszepnęło: „Zracjonalizuj nowy czas i nowe życie, a w ten sposób wejdziesz w nową rzeczywistość przez szeroko otwartą bramę”.

W ten sposób narodził się nowy wolontariusz.

Zanim zakończymy tę niezwykłą relację z życia Profesora X, poświęćmy kilka chwil elegancko brzmiącemu terminowi „wolontariat”.

Słowo „wolontariat” pochodzi z języka łacińskiego i oznacza „coś, co jest dobrowolne”. Ktoś, kto wykonuje dobrowolną i świadomą pracę na rzecz innych lub całego społeczeństwa bez wynagrodzenia materialnego, to wolontariusz.

Praca (pomoc) wykonywana przez wolontariusza nie dotyczy pomocy rodzinie (np. babci), kolegom lub przyjaciółom. Choć jest bezpłatna, w rzeczywistości wolontariusz uzyskuje niedające się przełożyć na wymierny zysk (pieniądze) wynagrodzenie niematerialne: satysfakcję, uznanie ze strony innych, podziękowania wyrażone gestem, uśmiechem, uściskiem dłoni, łzami szczęścia itd.

Wolontariat istniał od zamierzchłych czasów w formie niezinstytucjonalizowanej. Społeczeństwa prymitywne, plemiona, grupy etniczne nie byłyby w stanie przetrwać głodu, epidemii, zapewnić sobie bezpieczeństwa bez współdziałania i wzajemnej pomocy oraz motywacji wywołującej określone zachowanie w danej sytuacji. Z czasem pojawiły się grupy społeczne reprezentujące trwałą formę niepaństwowych stowarzyszeń: organizacje kościelne, chłopskie, branżowe (cechowe), szkolne. Któż z nas nie pamięta zgłaszania się na ochotnika do wykonania jakiejś pracy użyteczności publicznej w szkole, w harcerstwie czy w organizacjach młodzieżowych?

Każdy proces motywacyjny u człowieka, bez względu na stopień natężenia, powoduje pojawienie się stanu podniecenia, podekscytowania, zmian energetycznych w zachowaniu (wzrost lub spadek sił), różnorodnych pozytywnych emocji. Dzięki motywacji mobilizujemy się, działamy, a dobrze wykonana praca przynosi wyłącznie przyjemność i potęguje w nas poczucie

dumy. Chęć bycia potrzebnym, zrobienia czegoś pozytywnego, pożytecznego jest dla nas czymś tak naturalnym, jak jedzenie i spanie. Jeśli zrobimy coś dobrego, oczekujemy, że ktoś to zauważy. Ten **ktos** to drugi człowiek, od którego spodziewamy się pochwały.

Nieliczni tylko wykazują brak potrzeby kontaktu z ludźmi. Są to tak zwani samotnicy. Można ich nazwać egoistami, bo przecież z nikim niczym się nie dzielą. Nie potrzebują nawiązywać kontaktu z innymi, nie mają żadnej chęci ani okazji spłacenia dobra, które kiedyś otrzymali. Samotnicy, egoiści nigdy nie wybiorą wolontariatu jako sposobu na życie.

A nasz profesor nigdy nie był egoistą. Sam przyznaje, że w okresie działalności zawodowej był samotnikiem z wyboru i przekonania. Utwierdzony w swym wyborze powiadał, że samotność to pozytywne zjawisko dla tych, którzy chcą coś osiągnąć w życiu, i że samotnym jest się tylko wtedy, gdy się ma za dużo wolnego czasu.

Na ekranie komputera błyska wyczekiwana informacja. Profesor czyta na głos.

**Pilnie poszukiwani wolontariusze do:**

- animacji czasu wolnego w szpitalu rehabilitacyjnym dla dzieci,
- opieki nad osobami z niepełnosprawnością intelektualną,
- opieki paliatywnej,
- pomocy biurowej,
- pomocy w działaniach organizacji kulturalnej,
- pomocy w nauce dzieciom,
- pomocy w nauce w pogotowiu opiekuńczym,
- pracowni terapii zajęciowej,
- programu „Starszy Brat – Starsza Siostra”,
- prowadzenia warsztatów artystycznych,
- prowadzenia zajęć w świetlicy socjoterapeutycznej,
- przedszkola,
- zespołu szkół specjalnych.

My też klikniemy w odpowiednie okienko przyszłego wolontariusza, by zrekapitulować dalszy przebieg rozważań Profesora.

„Przecież przez tyle lat byłem znakomitym psychologiem uniwersyteckim – myśli sobie profesor. – Od ludzi, którymi kierowałem, oczekiwałem tego, co jest w nich najlepsze. Nie zdarzyło mi się nigdy, bym nie zauważał potrzeb swych pracowników. Poprzeczkę w doskonałości prowadzenia zespołu, kierowania nim, codziennego wspomagania ustawiłem jak najwyżej. Stworzyłem zespół, w którym rzadkie niepowodzenia nie mogły oznaczać przegranej prawie żadnego z jego członków. Wykorzystałem zachodnie, ame-

rykańskie i francuskie wzorce, by zachęcić wszystkich do sukcesu, do parcia do przodu, do walki o uniwersytecki byt. Okazywałem od czasu do czasu uznanie dla podwładnych, którzy szli ze mną w jednym szeregu i nie wykazywali chęci skreślenia ani w lewo, ani w prawo. Chwaliłem publicznie ich osiągnięcia. Cieszyłem się z ich sukcesów. Stosowałem technikę wzmacniania pozytywnego i negatywnego w stosunku do wszystkich podwładnych. Nagradzałem. A jednak... – westchnął profesor. – A jednak nie wydobyłem z podwładnych tego, co najlepsze”.

W życiu profesora zdarzały się chwile, kiedy ogarniało go uczucie zniechęcenia powodowane coraz głębszym przekonaniem, że los wyznaczył go do nieustającej opieki nad innymi.

Zapadła decyzja. Profesor wyartykułował ją głośno: „Tak. Wybiorę opiekę nad osobami niepełnosprawnymi”. Doskonale wiedział, że wybór jednej drogi nie oznacza rezygnacji z innych dróg, a podjęcie szybkiej decyzji uwalnia od męki zastanawiania się. „Niepełnosprawność” zawsze wydawała się mu pojęciem pozytywnym, szlachetnym i dystygowanym, jednym słowem – nobliwym. W jego przekonaniu ktoś zajmujący się niepełnosprawnym, czyli człowiekiem o ograniczonej zdolności do wykonywania czegoś, co nie jest bliżej określone, styka się z istotą użyteczną. A tego rodzaju zajęcie może stać się fascynującą – nie tylko intelektualnie – przygodą.

Ostatnie pięć lat emerytury profesor poświęcił niepełnosprawnym. Działalność na wiele różnych sposobów. Nie wystarczało czasu. Z dnia na dzień coraz bardziej przekonywał się, że jest potrzebny. W końcu zrozumiał, że tragedią niepełnosprawności nie jest taka czy inna ułomność, lecz poczucie **ogromnej samotności**. Odczuł wyraźnie, że ci ludzie – pokrzywdzeni przez los, dzięki temu, co on robi dla nich, poznają prawdę o sobie i otaczającej ich rzeczywistości. Ten nowy rodzaj „wiedzy” wzmacnia ich i dodaje siły, aby łatwiej przejść przez życie.

Krok po kroku profesor-wolontariusz przenosił na podopiecznych swoje wieloletnie doświadczenie w przełamywaniu barier między dwoma światami, a oni reagowali na to promieniując radością, którą wyrażały ich oczy. Dzięki radości, uśmiechowi, innemu spojrzeniu na rzeczywistość i ludzi odkrywali swój potencjał dobra, rozwijali go i wykorzystywali w konkretnych działaniach.

Ich cele, czyli likwidowanie strachu przed tzw. ludźmi normalnymi oraz otwarcie się na otaczającą ich rzeczywistość, były realizowane z taką samą intensywnością, jak zamieranie poczucia nudy i frustracji u profesora. Terapia zadziałała na zasadzie sprzężenia zwrotnego. Wzajemne oddziaływanie na siebie dwóch układów, w którym relacja **człowiek – człowiek** powoduje

wzmocnienie oczekiwanego efektu, przyniosło rezultaty. Ta, jakże naturalna, niczym nieuwarunkowana relacja: **ja chcę być dla ciebie – ty też chcesz być dla mnie**, rozbudziła dwa różne serca z dwu różnych światów. U profesora zrodziła nowe poczucie sensu życia i jego wartości; innego życia. W przypadku niepełnosprawnych sprawiła, że po raz pierwszy zaczęli oni postrzegać życie jako bezcenny i niepowtarzalny dar.

Wolontariat to kopalnia dobra. Jan Paweł II powiedział kiedyś: „Człowiek jest wielki nie przez to, co ma, nie przez to, kim jest, lecz przez to, czym dzieli się z innymi”.

W tej kopalni dobra jest tak wiele możliwości wyborów. A to właśnie nasze wybory pokazują, **kim naprawdę jesteśmy**. Zechciejmy – choćby na chwilę – rzucić okiem na internetowy serwis sieci centrów wolontariatu w Polsce ([www.wolontariat.org.pl](http://www.wolontariat.org.pl)). Serwis ten ułatwia szybkie odnalezienie adresów kilkunastu ośrodków regionalnych i lokalnych.

Jeśli mamy czas i odczuwamy nawet niewielką **wolę pomocy innym i dzielenia się z innymi** – pójdźmy za głosem serca, które wie wszystko.

Dzielenie się z innymi wiedzą, doświadczeniem, dobrocią czyni cuda – zarówno w naszym życiu, jak i ludzi niepełnosprawnych, uzależnionych, samotnych, starszych. Dróg i szlaków, na końcu których jest zawsze ktoś, kto na nas czeka – jest wiele. Adresy i opisy części z nich podajemy poniżej:

- [www.bazy.ngo.pl](http://www.bazy.ngo.pl) (strona zawiera dane wszystkich fundacji i stowarzyszeń w Polsce).
- [www.worldvolunteerweb.org](http://www.worldvolunteerweb.org) (strona zawiera informacje o wolontariacie na całym świecie).
- [www.4evs.net](http://www.4evs.net) (strona wolontariuszy EVS z całej Europy).
- [www.avso.org](http://www.avso.org) (strona Stowarzyszenia Organizacji Wolontariackich).
- [www.eastlinks.net](http://www.eastlinks.net) (regionalna sieć organizacji działających w różnych krajach Europy Środkowo-Wschodniej).
- [www.sosforevs.org](http://www.sosforevs.org) (oficjalna strona Wolontariatu Europejskiego utworzona przez Komisję Europejską).

Aby przybliżyć ludziom dobrej woli idee wolontariatu, autorzy strony [www.wolontariat.org.pl](http://www.wolontariat.org.pl) informują potencjalnych wolontariuszy o zadaniach, które na nich czekają.

## Co może robić wolontariusz?

Wolontariusz może pracować w organizacjach pozarządowych i instytucjach publicznych. Jest przydatny przede wszystkim w pracach biurowych – wpisywaniu tekstów do komputera, wysyłaniu faksów, kserowaniu, segregowaniu dokumentów itp. Może też tłumaczyć teksty z języków obcych lub administrować stroną internetową organizacji. Jeśli posiada odpowiednią wiedzę, może udzielać porad specjalistycznych (prawnych, księgowych itd.). Może też zająć się koordynacją projektów lub pisanem wniosków. Może również czuwać przy telefonie zaufania lub mieć dyżury w recepcji. Wolontariusze mogą wesprzeć organizację uroczystości, festynów, konferencji, a także uczestniczyć w tworzeniu ulotek, folderów, pomagać przy ich dystrybucji. Można także wziąć udział w kampaniach społecznych, zbieraniu podpisów pod petycjami, kwestowaniu. Właściwie to, co można robić w organizacji zależy od tego, czym dana organizacja się zajmuje.

Wolontariusze mogą pomagać osobom bądź rodzinom, które z jakiś względów tej pomocy potrzebują. Główną grupą odbiorców pracy wolontariuszy są osoby niepełnosprawne. Pomoc tym osobom wiąże się przede wszystkim z przebywaniem z nimi, towarzystwem, wspieraniem i motywowaniem ich do aktywności. Można z nimi wychodzić na spacer, do kina, czy po prostu rozmawiać. Często są to osoby samotne, które otrzymują pomoc specjalistyczną, ale brakuje im zwykłego kontaktu z drugą osobą. Oprócz spędzania czasu z osobami niepełnosprawnymi możemy uczestniczyć w ich rehabilitacji czy terapii, oczywiście pod okiem osób przeszkolonych.

Wielu wolontariuszy pomaga osobom niewidomym, czytając im gazety lub książki. Chodzi również o prostą pomoc w załatwianiu spraw urzędowych, wypełnianiu kwitków na pocztę.

Równie dużą grupą odbiorców pomocy wolontariuszy są osoby starsze, często samotne. Tak samo, jak w przypadku osób niepełnosprawnych, wsparcie wolontariuszy polega przede wszystkim na towarzystwie, rozmowie.

Można więc pracować bezpośrednio z ludźmi – np. pomagać osobie starszej, czytać osobie niewidomej prasę lub książki, uczestniczyć w terapii dziecka autystycznego lub pracować z osobami niepełnosprawnymi.

Wolontariusz może pomagać dzieciom, zwłaszcza dzieciom niepełnosprawnym. Pomoc w zasadzie polega na zabawie z nimi, wypełnianiu im czasu wolnego. Można organizować różnego rodzaju zajęcia: teatralne, muzyczne, plastyczne, fotograficzne; współuczestniczyć w za-

jęciach z majsterkowania itp. Bardzo często dzieci w wieku szkolnym potrzebują pomocy w lekcjach, korepetycji z różnych przedmiotów.

Jeśli ktoś nie chce pracować bezpośrednio z ludźmi, może zajmować się zwierzętami. Może to być praca w schronisku dla psów, zajmowanie się końmi; praca w ogrodzie botanicznym, muzeum, galerii lub bibliotece (informacje dla wolontariuszy, <http://www.wolontariat.org.pl/stronaphp?p=88>).