

skuteczna metoda
aktywizacji seniorów

dostajesz

dajesz

Centrum Pomocy
i Aktywności
Osób Starszych

Ruda Śląska Bykowina
ul. 11 listopada 15 a

projekt realizowany przez:

proethica

dofinansowany ze środków:



Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych
na lata 2012-2013



Tekst, ilustracje i opracowanie redakcyjne:

proethico

Stowarzyszenie Wspierania Ekonomii Etycznej „Pro Ethica”
www.starabykowina.pl

Opracowanie graficzne: Piotr Chamera.
Druk: Drukarnia Wydruk J. i B. Baran Sp.j.
Nakład 500 egz., publikacja bezpłatna.



Centrum Inicjatyw Społecznych MBP
ul. 11 listopada 15a
41-705 Ruda Śląska
tel: 32 707 43 03



Czym jest „Dostajesz – Dajesz”?

Jak narodziła się idea projektu „Dostajesz – Dajesz”? Stworzyli ją ludzie ze Stowarzyszenia Pro Ethica – pasjonaci wolontariatu i aktywizacji społecznej, dla których działalność społeczna jest niezmiernie ważna – wymagająca doświadczenia i kompetencji, ale dająca w zamian ogromną satysfakcję. Pracując w projektach społecznych otrzymujemy więcej niż dajemy. Zyskujemy wiarę w dobry świat, widzimy sens życia i dostrzegamy, że wokół nas są dobrzy ludzie, których stać na dobre rzeczy. Widzimy to wszystko dlatego, że kiedyś ktoś nam to pokazał. Doświadczaliśmy wysokiej jakości szkoleń, animacji społecznej, uczestniczyliśmy w projektach społecznych, które zmieniały świat.

Dzisiejsi seniorzy nie mieli tak wiele szczęścia jak my. Dorastali w trudnych, powojennych czasach, kiedy nieaktywność była formą społecznego oporu. Zamiast fenomenu ludzkiej współpracy doświadczyli okrucieństwa wojny, odbudowy zrujnowanego kraju, propagandowej aktywności. Obecnie skutkuje to niskim poziomem aktywności społecznej seniorów. Aż 77% emerytów uważa, że ludziom generalnie nie można ufać (badania CBOS z 2010r). W wolontariacie i aktywności społecznej, mimo dużej ilości deklarowanego czasu wolnego angażuje się jedynie 10% przedstawicieli osób po 55 roku życia, dla porównania – zaangażowanie społeczne młodych Polaków jest ponad dwa razy większe (22%), a emerytowanych Europejczyków blisko trzykrotnie (27%).

Jak skutecznie zaktywizować seniorów?

Nie można dawać czegoś, czego się wcześniej nie otrzymało. Aby społecznie zaktywizować seniorów trzeba pozwolić im doświadczyć atrakcyjnych zajęć, które oferują organizacje pozarządowe. Tego, że nie za wszystko trzeba „słono płacić”, nie wszystko trzeba „załatwić”, „wystać”, „wykłócić”. W Centrum Pomocy i Aktywności Osób Starszych są zajęcia, w których można uczestniczyć nieodpłatnie, ale konieczne jest odwdziwienie się innym za dobro, które się u nas dostaje.

W ten sposób każdy z uczestników naszych działań staje się „Ambasadorem Dobra”, działaczem społecznym. Hojnie dajemy seniorom zajęcia, pomoc, wsparcie, a oni w zamian dzielą

się z potrzebującymi swoimi kompetencjami i doświadczeniem.

Nasza praca dla seniorów skupiona jest wokół przełamania pewnych zakorzenionych stereotypów dotyczących osób starszych. Spoglądamy na każdą osobę nie przez pryzmat jej wad i problemów, ale na możliwości jakie w sobie ma. To podejście procentuje. Uczestnicy naszego projektu mają możliwość pokazania swoich umiejętności, podzielenia się nimi z innymi. Dostrzegają, że są innym potrzebni.

Każdy uczestnik jest inny, ma inne marzenia, motywacje. Staramy się je dostrzec i zaangażować na rzecz innych. Dzięki temu nasi seniorzy rozwi-

jają swoje pasje, zdobywają nowe umiejętności, mają poczucie dobrze wykorzystywanego czasu.

Efekty naszej pracy widać w przestrzeni Centrum Inicjatyw Społecznych. Zmienia się ona wraz z pojawiającymi się coraz to nowymi zajęciami. Korytarze wypełniają się pracami malarskimi, pomieszczenia ubogacane zostają ikonami, poduszkami, dekoracjami, drobnym rękodziełem. Seniorzy

korzystają ze sprzętu kuchennego, komputerowego, materiałów plastycznych i rękodzielniczych. Dostrzegamy, że czują się w tej przestrzeni coraz lepiej, staje się to ich bezpieczna przystań, w której mogą zaangażować się w przeróżne aktywności.

Miejsce bez ludzi nie ma duszy, nasi seniorzy ożywiają to miejsce. Ale też dzięki działalności innych organizacji mają możliwość kontaktu



z osobami bardziej potrzebującymi. Na terenie Centrum, Stowarzyszenie św. Filipa Nereusza prowadzi ognisko dla dzieci i młodzieży. Staramy się angażować seniorów do zajęć z dziećmi, które tak bardzo potrzebują babcinego ciepła. Na zajęciach z rękodzieła nasi seniorzy i młodzież wspólnie przygotowują swoje, małe arcydzieła.

Praca z seniorami rozwija także nasz zespół. Dbamy o to, by każda osoba czuła się u nas dobrze, traktujemy każdego z należytym szacunkiem, okazujemy zawsze cierpliwość i zrozumienie. Do

każdego uczestnika podchodzimy z uśmiechem i troską. Nasze projekty konstruujemy tak, by na każdym etapie móc wprowadzić pewne modyfikacje pozwalające na jeszcze lepsze dostosowanie zajęć do potrzeb zgłaszanych przez uczestników. Staramy się dotrzeć ze wsparciem do każdej osoby, nawet tej, która do nas nie przyjdzie. Ci najbardziej potrzebujący pomocy wciąż są samotni w swych domach i docieramy do nich za pośrednictwem naszych ambasadorów – uczestników projektu Dostajesz – Dajesz.

Przykładowe działania społeczne seniorów

Zadbać o wspólną przestrzeń

Uczestniczki projektu zadbały do miły wystrój Centrum Inicjatyw Społecznych – uszyły poduszki na niewygodne kanapy, przesadziły wiosną kwiaty w budynku i obsadziły dzielnicowe rabatki kwiatowe.

Docenić niedocenionych

Uczestnicy projektu włączyli do zajęć artystycznych i ogrodniczych tych, którzy potrzebują tego najbardziej – seniorów doświadczających demencji starczej, młodzież ze świetlicy socjoterapeutycznej, osoby z niepełnosprawnością intelektualną. Dzięki pomocy i współpracy każdy uczestnik, na równych prawach mógł cieszyć się rezultatami.

Obdarować potrzebujących

Po pierwsze trzeba było dostrzec potrzeby innych ludzi – chorych, biednych, opuszczonych, samotnych. Po drugie trzeba było na te potrzeby odpowiedzieć. Uczestnicy projektu własnoręcznie

W ramach projektu udało się zmobilizować ponad 200 uczestników, przepracowano ponad 350 godzin wolontariatu.

przygotowali pomoce naukowe (pluszowe literki i cyferki) dla potrzebujących dzieci, wykonali i osobiście przekazali biżuterię dla mieszkańców Domu Pomocy Społecznej, wykonali ikony dla obłożnie chorych.

Pomóc tym, którzy pomagają innym

Projekt otwarty jest na osoby doświadczające demencji starczej i innych chorób wymagających całodobowej opieki bliskiej. Co miesiąc organizowaliśmy spotkania grupy wsparcia dla opiekunów osób chorych zależnych. Uczestnicy projektu pomagali im w wypełnianiu konkretnych obowiązków opiekuńczych przy seniorach.

Podjąć odpowiedzialność za aktywizację

Samotne osoby w wieku emerytalnym potrzebują zajęć aktywizujących i prozdrowotnych. W projekcie liczba chętnych na niektóre zajęcia nawet 4-krotnie przekraczała możliwości organizacyjne. Receptą na to jest przekazanie pałeczki odpowiedzialności samym seniorom i uruchamianie tak dużej liczby zajęć, by każdego objąć wsparciem. Wolontariusze prowadzili tu kolejne grupy gimnastyki prozdrowotnej, zajęć językowych i kulturowych. Uruchomiono dodatkowe

cykle zajęć: „Perfekcyjna Pani Domu”, „Spotkania z ciekawymi ludźmi”, „Kulturalne wieczorki”. Seniorzy dzielili się swoimi wysokimi kompetencjami i doświadczeniem.

Największym naszym skarbem są ludzie.

Wypowiedzi uczestników projektu

Maria Foks

Cenię sobie opiekę i zaangażowanie osób prowadzących Centrum. Wszyscy czujemy się tu jak w domu. Wiemy, że możemy tu liczyć na wsparcie oraz bardzo miło i pożytecznie spędzić czas. Czujemy się potrzebni i wdzięczni, że ktoś poświęca dla nas czas.

Hanna Kuszewska

Uwielbiam tu przychodzić. Jest przemiła atmosfera, wspaniali prowadzący, super! Pomagam przy organizacji zajęć, wspieram osoby uczestniczące. Dziękuję, że mogę uczestniczyć w zajęciach.

Jadwiga Kowalik

Cenię w Centrum możliwość rozwijania nowych pasji i umiejętności oraz serdeczność osób zatrudnionych wobec nas uczestników. Udział w zajęciach i możliwość dzielenia się z innymi daje nam dużo satysfakcji i radości.

Marek Robak

Uczestniczę w zajęciach Klubu Babci, Dziadka i Wnusia. To bardzo dobre przedsięwzięcie, które warto kontynuować. Pomaga dzieciom integrować się w grupie i pozytywnie wpływa na ich rozwój. Malują, rysują, śpiewają, tańczą, gimnastykują się. Bardzo to lubimy, bo zajęcia prowadzone są profesjonalnie i z wielkim serduchem. Brawo!

Gabriela Powol

Spotkałam tu życzliwych, wspaniałych ludzi.

Irena Seifried

Cenię zaangażowanie młodych osób, które poświęcają nam swój czas i przekazują nam swoją wiedzę. W miarę możliwości, służę pomocą i radą koleżankom potrzebującym. Przekazałam biżuterię do domu seniora, którą wykonałam własnoręcznie. Wszystko co robię, robię z dobrego serca. Daje mi to dużo satysfakcji.

O naszym zespole

Anna Nawrot – pomysłodawca mechanizmu Dostajesz – Dajesz, socjolog, koordynator projektów społecznych, ale przede wszystkim społecznik wierzący, że wszystkie problemy mają gdzieś swoje dobre rozwiązanie. Prezes Stowarzyszenia Pro Ethica, dobry duch miejsca. Dla każdego znajdzie miłe słowo. Wsluchuje się w potrzeby innych i stara się stworzyć im możliwości rozwijania swoich pasji.

Ireneusz Tomczek – koordynator projektu, siła porządku, spokoju i naukowej precyzji. Jest wiceprezesem Stowarzyszenia Pro Ethica. To magister socjologii ogólnej. Pracuje na co dzień w Górnośląskiej Agencji Rozwoju Regionalnego

S.A., gdzie zajmuje się realizacją projektu Regionalny Ośrodek EFS Katowice jako animator i doradca kluczowy. Wcześniej pracował przy realizacji kilkunastu projektów dla różnych grup społecznych, był również konsultantem Regionalnego Centrum Informacji Europejskiej i Europe Direct Katowice. Doktorant socjologii Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach, gdzie zajmuje się zagadnieniami związanymi z zarządzaniem, administracją i etyką zawodową. W swej pracy naukowej zajmuje się: teoriami kierowania, społeczną odpowiedzialnością biznesu, zrównoważonym rozwojem, etyką administracji. Trener o kwalifikacjach na poziomie 5EQF.



W projekcie zajmuję się przede wszystkim organizacją działania Centrum, kontraktowaniem trenerów, rozliczeniami, dbaniem o harmonogram i realizację wskaźników projektu. Praca przy tym projekcie daje mi mnóstwo satysfakcji, ciągle na nowo odkrywam osoby dojrzałe, jako pełne pasji, zainteresowań, niewyczerpane źródło często zapomnianych umiejętności.

Elżbieta Skworc – pedagog, trener technik wspomagających pamięć, trener Ruchu Rozwijającego metody Weroniki Sherborne (zajęcia integracyjno-terapeutyczne). Ukończyła wydział Pedagogiki i Psychologii Uniwersytetu Śląskiego oraz Akademię Pedagogiczną w Krakowie i Akademię Managera w Wyższej Szkole Bankowej, absolwentka Śląskiej Szkoły Trenerów i Śląskiej Akademii Liderów. W pracy w Centrum Pomocy i Aktywności Osób Starszych, łączy doświadczenie zawodowe z pasją pracy z ludźmi, prowadzi zajęcia doskonalenia pamięci i zajęcia podwyż-

szające kompetencje psychospołeczne. Dla każdego uczestnika ma uśmiech, wszystkich traktuje z niebywałym szacunkiem i cierpliwością.

Helena Wichary – koordynator wolontariatu, emerytowany pracownik naukowy. *Starość to stan umysłu. Im więcej od siebie wymagam i daję siebie innym tym więcej mam energii do życia.*

Wykonywana praca wolontariacka zawsze musi wypływać z indywidualnych predyspozycji, talentów, zainteresowań wolontariusza. Człowiekowi łatwiej i przyjemniej pracuje się nad zadaniem, które sam sobie wymyśli niż nad tym, które narzucone zostało mu z góry. Dlatego rozmawiam z uczestnikami, słucham „co im w duszy gra” i wspólnie dobieramy aktywność społeczną, która służy innym.

Małgorzata Depta-Chamera – główna księgowca Stowarzyszenia. Wykonuje niezwykle ważną pracę, bez której nie było by zajęć w Centrum. Biegła w trudnych dla reszty zespołu niuansach



liczbowych i meandrach księgowości. Uśmiechnięta, sumienna, profesjonalna. Zawsze służy radą i ratunkiem w sytuacji trudnej i niemal nierozwiązywalnej.

Agata Kołodziej – absolwentka AWF Katowice. Osoba oddana swojej pracy, dba, aby seniorzy poczuli swoje ciało, dbali i szanowali je. Potrafi umiejętnie przekonać do ćwiczeń fizycznych. Dbą, aby uśmiechem motywować do większego wysiłku.

Robert Koch – z zawodu nauczyciel wychowania fizycznego ze specjalnością: gimnastyka korekcyjna.

Prowadzę zajęcia z gimnastyki zdrowotnej na które uczęszczają osoby w wieku emerytalnym, bardzo energiczne i żywiołowe babcie oraz dziadkowie. W obu grupach, z którymi pracuję, obserwuję bardzo duże zaangażowanie uczestników i spotykam się z ich pozytywnym nastawieniem do aktywności fizycznej. Podczas naszych spotkań w luźnej i sympatycznej atmosferze pracujemy nad poprawą naszego zdrowia. W grupie ćwiczy się łatwiej i przyjemniej a czas upływa bardzo szybko. Zmęczenie podczas ćwiczeń jest odbierane przez uczestników jako coś wartościowego i korzystnego dla ciała i ducha – jako wysiłek, ale także jako rozrywka. Dla mnie te zajęcia są jak recepta na uśmiech, zawsze ładuję swoje akumulatory pozytywną energią na cały tydzień!

Damian Szofłysik – nauczyciel wychowania fizycznego. O tym jak ważne jest zdrowie przekonujemy się wtedy, gdy zaczyna ono szwankować. Często w jesieni życia doświadcza się tego najbardziej – wtedy też ma się ogromną motywację do zadbania o siebie m.in. poprzez gimnastykę zdrowotną. Pan Damian pomaga seniorom odzyskać

wiarę w swoje możliwości oraz podreperować swoje zdrowie i kondycję. Raz w tygodniu prowadzi w CIS gimnastykę zdrowotną, zaraża uczestników zajęć swoją życiową pasją i wiarą w to, że do zdobycia najdalszych krańców świata potrzeba jest tylko wiara w to, że można to zrobić.

Dorota Pośpieszczyk – Artystka z duszą społecznika, doskonały instruktor zajęć praktycznych, pełny poświęceń pracownik socjalny. Bardzo sobie ceni kontakt osobisty z ludźmi, szczególnie wtedy, gdy spotkane osoby mają pasje i chcą poszerzać swoje zainteresowania.

Od wielu lat prowadzę szereg zajęć o charakterze plastyczno-twórczym i pomagam w rozwijaniu talentów, bo stoję na straży opinii, że każdy z nas może zrobić coś pięknego! Podczas twórczych spotkań sama wiele się uczę, co motywuje mnie jeszcze bardziej do poszukiwania nowych, niecodziennych rozwiązań.

Magdalena Koszembar-Cogiel – ukończyła Liceum Sztuk Plastycznych w Katowicach oraz Wydział Artystyczny Uniwersytetu Śląskiego w Instytucie Sztuki w katedrze Grafiki z wyróżnieniem. Zajmuje się działalnością artystyczną, malarstwem grafi ką i rysunkiem, prowadzi zajęcia plastyczne dla dzieci, młodzieży, osób dojrzałych.

Przez lata prowadziła zajęcia z plastyki jako nauczyciel i wychowawca, pracowała zarówno z dziećmi, jak i młodzieżą oraz seniorami. Na swoim koncie ma wystawy indywidualne i grupowe między innymi: wystawa prac malarskich i rysunkowych w salonie rękodzieła artystycznego „Opus sicut Panis” w Chorzowie, Wystawa indywidualna na UŚ „Maski” oraz indywidualna wystawa grafik „Dwie osobowości, dwie twórczości,

jedna pasja” w galerii sztuki „Gala” w Chorzowie. Jej prace znajdują się w kolekcjach prywatnych w Polsce i na świecie.

Możliwość pracy jako instruktor artystyczny stała się dla mnie nie tylko obowiązkiem, ale i czystą przyjemnością. Jest wyjątkową sposobnością do wymiany myśli artystycznej. Bardzo cieszę mnie postępami, które dokonują się u wszystkich uczestników w sposób zaskakujący. Możliwe, iż jest to wynik prawdziwego zaangażowania i szczerzej serdeczności wszystkich naszych Pań artystek.

Henryk Szantula – nauczyciel informatyki w II Liceum Ogólnokształcącym w Katowicach i przedmiotów informatycznych w Zespole Szkół Poligraficznych w Katowicach. Wykładowca w Stowarzyszeniu Komputer i Sprawy Szkoły KISS w Katowicach. Absolwent Uniwersytetu Śląskiego Wydziału Techniki (specjalność nauczycielska). Doskonalił swoją wiedzę i umiejętności na Akademii Ekonomicznej w Katowicach, gdzie ukończył szereg studiów podyplomowych. Członek Polskiego Towarzystwa Informatycznego, jeden z pierwszych egzaminatorów ECDL. Uczestniczył i organizował liczne szkolenia o charakterze informatycznym. Autor licznych publikacji. Prowadził zajęcia ze studentami jako nauczyciel akademicki oraz z dorosłymi na Studiach Podyplomowych i w Szkołach Policealnych. Posiada doświadczenie jako programista i administrator systemów finansowo-księgowych, ewidencji środków trwałych.

Prowadzenie zajęć z grupą emerytów nie jest proste, wymaga innego podejścia, prawie indywidualnego do każdego kursanta. Jest to dla mnie nowe doświadczenie, cenne jak każde inne. Mam nadzieję, że grupa jest zadowolona i coś z zajęć „wyniosła”.

Joanna Mika-Hadelka – nauczyciel dyplomowany, egzaminator OKE, ekspert MEN ds. awansu zawodowego nauczycieli, trener i coach. Od 2009 doradca metodyczny języka angielskiego. Współpracuje z Regionalnym Ośrodkiem Doskonalenia Nauczycieli WOM w Katowicach. Ukończyła szereg szkoleń z zakresu andragogiki (metodyki nauczania/uczenia się dorosłych). Koordynator i moderatorka projektów edukacyjnych online. Członek Polskiego Towarzystwa Diagnostyki Edukacyjnej.

Ogromne zaangażowanie uczestników zajęć oraz ich chęć podniesienia swych umiejętności niejednokrotnie przewyższały motywację do nauki ludzi młodych, którzy dopiero stoją u progu swojej kariery zawodowej. Roześmiane twarze, rumieńce świadczące o zaangażowaniu w pracę, radość z bycia razem i ogromna satysfakcja z możliwości interakcji w języku angielskim – to obraz naszych cotygodniowych spotkań. Bardzo się cieszę, że mogłam poprowadzić zajęcia dla tak ambitnej grupy.”

Sergey Lapshin – lingwista, absolwent Państwowego Uniwersytetu w Tjumeniu – stolicy Syberii Zachodniej, skąd pochodzi. Uczestniczył w Programie Wymiany Pedagogicznej w Niemczech, gdzie pracował w ośrodkach szkolnych jako asystent nauczyciela języka rosyjskiego. Absolwent studiów z zakresu komunikacji międzykulturowej Europejskiego Uniwersytetu Viadrina we Frankfurcie nad Odrą. Obecnie mieszka i pracuje w Polsce. W projekcie Dostajesz – Dajesz prowadzi kurs kulturalno-językowy. Dzieli się wiedzą o rodzinnym kraju – Rosji, a także przybliża naszego zachodniego sąsiada – Niemcy.

Mam świetne stosunki z grupą seniorów na kursie języka rosyjskiego. Są to przede wszystkim osoby bardzo zainteresowane nie tylko językiem, lecz również kulturą i krajoznawstwem Rosji. Dużo za-

letą grupy jest ich wcześniejszy kontakt z językiem rosyjskim. Wszyscy obecni na zajęciach uczestnicy mieli z nim do czynienia w szkole. Fakt ten, bez wątplenia, stanowi duży plus w nauczaniu tego języka, ponieważ większość kursantów bardzo dobrze pamięta język i potrzebuje tylko warunków dla jego odświeżenia i przypomnienia sobie, co jest głównym celem proponowanych zajęć. Kursanci z radością odkrywają nowy dla siebie świat, o którym dowiadują się między innymi za pomocą piosenek. Dzięki odnalezieniu wspólnego gustu muzycznego oraz tworzeniu miłej atmosfery podczas wspólnego śpiewania odbywa się poznanie nowej kultury i języka na poziomie emocjonalnym oraz afektywnym.

Podobnie przebiega współpraca z uczestnikami kursu języka niemieckiego. Jej członkowie także z radością podchodzą do nauczania się języka za pomocą poznawania niemieckich piosenek. Większość z nich nie miała z językiem niemieckim do czynienia w szkole i dopiero na prowadzonym kursie po raz pierwszy miała szansę nauczyć się go od pod-

staw. Uczestnicy bardzo chcą poznać język i kulturę naszego zachodniego sąsiada, ponieważ mieszkają tam ich krewni, dzieci i wnuki.

Damian Hamerla – politolog, certyfikowany trener biznesu i trener edukacji finansowej, od ponad 14 lat nieprzerwanie związany z działalnością trzeciego sektora (NGO); posiada doświadczenie edukatorskie: ponad 4000 godzin przeprowadzonych metodami aktywizującymi w Polsce, w Mołdowie, na Ukrainie i w Rosji, w tym ponad 1000 godz. zrealizowanych warsztatów z zakresu edukacji finansowej.

W ramach projektu Stowarzyszenia Pro Ethica prowadzi zajęcia z edukacji finansowej dla Seniorów. Zajęcia prowadzone są w formie warsztatów i obejmują następujące zagadnienia: obecny przepływ gotówki a cele finansowe, sposoby i możliwości oszczędzania, nagłe wydatki i fundusz na nagłe wydatki, narzędzia oszczędnościowe, zasady racjonalnego pożyczania, tworzenie planu finansowego. Ponadto, część zajęć poświęcona została również



dwóm dodatkowym tematom, którymi były: bankowość elektroniczna oraz bezpieczeństwo w e-bankowości.

Uczestniczące w zajęciach osoby bardzo aktywne podchodziły do realizacji poszczególnych ćwiczeń i zadań w ramach warsztatów. Aktywne formy prowadzenia, w których wykład został absolutnie zminimalizowany, pozwoliły na znacznie większą uważność, otwartość i zaangażowanie uczestników. Chętnie zadawano wiele pytań, w których dociekano konkretnych szczegółów omawianych zagadnień. Jednocześnie przyjazna atmosfera panująca podczas zajęć, tworzona przede wszystkim przez samych uczestników, pomagała w skuteczniej-

szym omawianiu nawet najtrudniejszych kwestii związanych z finansami czy z szeroko rozumianą ekonomią.

Barbara Gołąb-Wojciechowska – od 13 lat pracuje jako psycholog, wcześniej pracowała jako pielęgniarka na oddziale psychiatrycznym. Posiada umiejętności z zakresu psychoterapii, które zdobyła w trakcie licznych szkoleń oraz pracując w różnych miejscach. Jest twórczynią grupy wsparcia dla rodzin i opiekunów osób chorych na Alzheimera i inne zespoły otępienne, którą prowadzi od 2004 roku. Od 2008 czynny biegły sądowy, lista okręgu gliwickiego i katowickiego. Zajmuje się zarówno diagnozą psychologiczną, jak i terapią.

Od wielu lat fascynuje mnie proces starzenia się ludzi, zmiany które powoduje w głowie – brak możliwości zbudowania zdania czy wykonania prostego działania matematycznego. Co dzieje się, że zaczynamy się gubić i nie potrafimy odnaleźć drogi do własnego domu. Gdzie jestem i kim jestem? To są pytania, które padają na grupie wsparcia dla rodzin. Pracuję też z samymi chorymi na zmiany otępienne OUN – dokonując diagnozy procesów poznawczych i przygotowując plany do pracy z pacjentami – tzw. treningi procesów poznawczych.

Dzięki możliwości codziennego przebywania z osobami chorymi, niepełnosprawnymi poznaję nie tylko ich, ale przede wszystkim każdego dnia odkrywam siebie. Darząc szacunkiem innych, mogę im pomagać.

Każdy z pracowników Centrum Pomocy i Aktywności Osób Starszych jest tu również wolontariuszem. Pasjonuje nas wolontariat, szanujemy taką pracę i tylko dzięki tej postawie wiarygodnie zachęcamy do niej uczestników projektu.

