



Ośrodek prowadzony przez Elżbietanki odmienia życie cieszyńskich seniorów

Tabor to ich drugi dom

Codziennie coś się u nas dzieje, ale najważniejsze, że w grupie czujemy się młodszy, bo i głowa pracuje i nogi się ruszają - żartują w Dziennym Domu Opieki Tabor w Cieszynie. Do lutego był to jedyny tego typu ośrodek w powiecie cieszyńskim. Co ciekawe, placówka nadal ma wole miejsca.

Dzienny Dom Opieki Tabor stworzyła przed kilkunastu laty Fundacja św. Elżbiety Węgierskiej, powołana do życia przez Zgromadzenie Sióstr Elżbietanek. Ośrodek mieści się w jednym z budynków klasztornych przy ul. Katowickiej w Cieszynie. A na czym polega jego wyjątkowość? Powodów jest wiele. Przede wszystkim daje on ludziom w jesiennym życiu możliwość kontaktu z rówieśnikami. Po drugie, mnóstwo tam uśmiechu, gwaru i dobrej energii, które czynią zwykły dzień aktywnym i twórczym. Na co dzień w Taborze pachnie ciastem i doskonałą kawą, dzięki czemu nie ma tam samotności i poczucia, że w zabiegany świecie brakuje czasu na wspólne bycie. Ale od początku...

chorymi w jej rodzinnym mieście. Pragnieniem Apolonii było jednak, by tego zadania podjęły się siostry zakonne. Niestety żadne zgromadzenie nie odpowiedziało na jej prośbę, dlatego 51-letnia Apolonia Rademacher sama założyła nową rodzinę zakonną, a na jej patronów wybrała św. Elżbietę Węgierską i św. Franciszka z Asyżu (według którego reguły siostry mają żyć).

Apolonia razem z jej towarzyszami przybyła do Aachen 9 sierpnia 1622 r. i już 13 sierpnia 1622 r. została oficjalnie wprowadzona jako administratorka tamtejszego szpitala. I datę tę uznaje się wspólnie za moment powstania Zgromadzenia Sióstr św. Elżbiety III Zakonu Regularnego św. Franciszka.

Nowe Zgromadzenie rozrastało się głównie w Niemczech, Austrii, Czechach i Polsce. W 1736 Apolonia Rademacher sama założyła nową rodzinę zakonną, a na jej patronów wybrała św. Elżbietę Węgierską i św. Franciszka z Asyżu (według którego reguły siostry mają żyć). Apolonia razem z jej towarzyszami przybyła do Aachen 9 sierpnia 1622 r. i już 13 sierpnia 1622 r. została oficjalnie wprowadzona jako administratorka tamtejszego szpitala. I datę tę uznaje się wspólnie za moment powstania Zgromadzenia Sióstr św. Elżbiety III Zakonu Regularnego św. Franciszka.

władze odebrały cieszyńskim zakonnikom szpital. - Mimo że siostry wyrzucono, nadal pomagały, ponieważ dramatycznie brakowało wówczas pielęgniarek, a Elżbietanki były dobrze wyedukowane medycznie - mówi siostra Paula z Zarządu Fundacji św. Elżbiety Węgierskiej.

Pod egidą fundacji - Dziś Fundacja św. Elżbiety Węgierskiej patronuje kilku instytucjom. Jedną z nich jest centrum medyczne, które zajmuje się prowadzeniem zakładów opiekuńczo-leczniczych, ogólnego i psychiatrycznego. W ramach fundacji działa też dział rehabilitacji, Dom Opieki Kana, Rodzinny Dom Pomocy w Tarnawie w województwie świętokrzyskim - mówi Krystian Kukuczka, dyrektor Centrum Medyczne Sióstr Elżbietanek.

W trakcie ostatniej modernizacji budynek ośrodka został dostosowany do potrzeb osób niepełnosprawnych. Seniorzy mają też do dyspozycji duży park, piękny ogród, patio. Nic więc dziwnego, że latem regularnie biorą udział w różnych imprezach plenerowych oraz pomagają w różnych pracach na terenie klasztoru. Celebryją ponadto święta i uroczystości. - Co roku mamy śniadanie wielkanocne i spotkanie oplatkowe. Wszyscy obchodzimy urodziny. Przychodzi do nas święty Mikołaj, są także Andrzejkę z dzidełkami. Seniorzy mają również możliwość udziału w nabo-



Oddały się posłudze chorym

Historia Zgromadzenia Sióstr św. Elżbiety III Zakonu Regularnego św. Franciszka rozpoczęła się w niemieckim Akwizgranie (dzisiejszym Aachen). To tam 9 września 1571 roku przyszła na świat Apolonia Rademacher. Późniejsza założycielka zakonu sióstr Elżbietanek, będąc dorosłą kobietą, pracowała wśród chorych w Herzogenbusch w Holandii. I pewnie z tego powodu radni w Aachen poprosili ją o opiekę nad



żenstwach, mogą też korzystać ze spowiedzi i komunii - mówi Krystian Kukuczka. Zaznacza jednak, że mimo iż ośrodek prowadzi katolickie siostry, miejsce jest otwarte dla wszystkich, bez względu na wyznanie czy przynależność religijną. - Na co dzień współpracujemy z cieszyńskimi przedszkolami i szkołami, odwiedzają nas studenci z Uniwersytetu Śląskiego. Przyjmujemy też wolontariuszy i praktykantów - wymienia.

- Choć jest nas mało, potrafimy się dobrze bawić w swoim towarzystwie, choć mogłoby być trochę więcej panów - żartują podopieczne ośrodka. - Warto tutaj przechodzić przede wszystkim dlatego, by nie siedzieć samemu w mieszkaniu. To jest najistotniejsze, a ja załuję jedynie, że tak późno się zdecydowałam - mówi pani Krystyna.

Inna podopieczna przekazuje, że seniorzy samodzielnie nie byłoby w stanie zorganizować sobie czasu w taki sposób. - W ogóle nie wpadłoby na pomysł, że można robić takie rzeczy - stwierdza krótko.

- Nasz dom jest otwarty. Prowadzimy też tutaj coś na kształt akademii seniora. Staramy się więc zapraszać różnych ciekawych gości, regularnie gościmy na przykład wykładowców i studentów Uniwersytetu Śląskiego, którzy m.in. organizują u nas ciekawe koncerty. Dodatkowo regularnie odwiedza nas pani psycholog - mówi Karina Bogusz, dodając, że ostatnio Tabor stał się ośrodkiem... międzynarodowym.

Warsztaty i wycieczki

Od poniedziałku do piątku przystosowany do transportu seniorów bus wyjeżdża w miasto punktualnie o godzinie 7.00. Krąży po Cieszynie i najbliższej okolicy tak, by o godz. 8.00 wszyscy seniorzy byli już w ośrodku. Każdy dzień zaczyna się śniadaniem, po którym następują zajęcia.

- W zasadzie mamy ustaloną stałą harmonogram dnia. Oznacza to, że o godzinie 9.00 zawsze jest gimnastyka, czasami na zewnątrz, czasami wewnątrz budynku. Godzinę później - i to już nasz rytuał - podana zostaje kawa, niejednokrotnie razem z upieczonymi przez naszych seniorów ciastkami w ramach warsztatów kulinarnych. Przed godziną 11.00 rozpoczyna się blok zajęć manualnych oraz usprawniających umysł, na przykład treningów pamięci. Ponadto latem robimy różnego rodzaju przetwory, dżemy, kiszone ogórki, zbieramy jabłka na kompot. Potem jest obiad, odpocznik, a przed godziną 14.00 seniorzy zostają odwiedzeni do domów - mówi Karina Bogusz, animatorka w Taborze.

W trakcie ostatniej modernizacji budynek ośrodka został dostosowany do potrzeb osób niepełnosprawnych. Seniorzy mają też do dyspozycji duży park, piękny ogród, patio. Nic więc dziwnego, że latem regularnie biorą udział w różnych imprezach plenerowych oraz pomagają w różnych pracach na terenie klasztoru. Celebryją ponadto święta i uroczystości. - Co roku mamy śniadanie wielkanocne i spotkanie oplatkowe. Wszyscy obchodzimy urodziny. Przychodzi do nas święty Mikołaj, są także Andrzejkę z dzidełkami. Seniorzy mają również możliwość udziału w nabo-

żechali do Polski w ramach programu Erasmus. Byli u nas przez miesiąc i uczyli naszych seniorów mówić po hiszpańsku - wspomina Karina Bogusz.

Podopieczni cieszyńskiego Taboru regularnie jeżdżą też na wycieczki w różne zakątki kraju. Byli w Dębowcu przy tamtejszej łaźni solankowej, w Wiśle, Ustroniu, Żywcu, Trójmieście Beskidzkiej, ale także w Krakowie, Zakopanem, Wrocławiu, Częstochowie, Opolu, Mosznej, Chorzwowie, Katowicach. Do tej pory w ośrodku naliczyli już ponad sto różnych, bliższych lub dalszych podróży...

- Przy tym są to eskapady dostosowane do możliwości naszych seniorów, dlatego wiedzamy jeżdżąc mekskami, pływając statkami czy korzystając z usług ciuchci beskidzkiej. Teraz natomiast współpracujemy z Charią, czyli czeskim odpowiednikiem Caritasu - mówi Karina Bogusz.

W ramach transgranicznego projektu zaplanowane polsko-czeskie działania przez cały rok. Odbyła się już pierwsza, integracyjna wycieczka na górę Żar, natomiast w sierpniu cieszyńianie zostali zaproszeni za Olzę i pojedą wówczas na spartakiadę.

Jak przywitać się po hiszpańsku?

- Niedawno gościliśmy praktykantów z Hiszpanii, którzy przy-

Wszystko dlatego, że nieustannie staramy się być aktywnymi - przekonuje animatorka w ośrodku.

Najtrudniejszy pierwszy krok

Prowadzony przez Elżbietanki Dzienny Dom Opieki dysponuje 18 miejscami. Najmłodszy z podopiecznych ośrodka ma dziś 69 lat, nastrasza pani - 93 lata. Tabor nie ma jednak kompletu, ale także w Krakowie, Zakopanem, Wrocławiu, Częstochowie, Opolu, Mosznej, Chorzwowie, Katowicach. Do tej pory w ośrodku naliczyli już ponad sto różnych, bliższych lub dalszych podróży...

- Przy tym są to eskapady dostosowane do możliwości naszych seniorów, dlatego wiedzamy jeżdżąc mekskami, pływając statkami czy korzystając z usług ciuchci beskidzkiej. Teraz natomiast współpracujemy z Charią, czyli czeskim odpowiednikiem Caritasu - mówi Karina Bogusz.

W ramach transgranicznego projektu zaplanowane polsko-czeskie działania przez cały rok. Odbyła się już pierwsza, integracyjna wycieczka na górę Żar, natomiast w sierpniu cieszyńianie zostali zaproszeni za Olzę i pojedą wówczas na spartakiadę.

- Tyle że różne wspólne działania będą podejmowane co miesiąc na przemian po polskiej i czeskiej stronie granicy, a wszystko skończy się w czerwcu 2025 roku wielkim festywalnym w ogrodach klasztornych u sióstr w Cieszynie - zapowiada Karina Bogusz.

Podopieczni Taboru często bywają też w centrum Cieszyna. Goszczyć m.in. na wydarzeniach kulturalnych w Domu Narodowym. - Chodzimy ponadto do kina, a czasami jedziemy do centrum tylko po to, by zwyczajnie usiąść w kawiarni, a przy okazji zobaczyć jakąś ciekawą wystawę.

Pobyt w ośrodku kosztuje, choć Fundacja św. Elżbiety dopłaca do każdego miejsca. Odpłatność waha się od 1000 do 1400 złotych miesięcznie. Do tych sum trzeba jednak doliczyć jeszcze po 200 złotych kosztów związanych z dojazdem, ale zdaniam pracowników ośrodka nie jest to dużo, zwłaszcza że w tej kwocie seniorzy mają zapewnione wyżywienie (śniadania i obiady), transport każdego dnia oraz udział w warsztatach i wycieczkach, podczas których nie dopłacają już do żadnych innych atrakcji. By ponać szczegóły, najlepiej jednak skontaktować z przedstawicielami fundacji.

- Z naszego doświadczenia wynika jednak, że finanse wcale nie są największym wyzwaniem. Najtrudniejszą rzeczą, z jaką muszę się zmierzyć seniorzy, jest wyjście z domu. Zrobienie pierwszego kroku poza próg mieszkania. Bo później nasi podopieczni bardzo szybko aklimatyzują się w ośrodku, a po czasie nie wyobrażają sobie, że mogliby zrezygnować z tej formy aktywności - mówi Karina Bogusz.

- Warunek jest jeden. Chętny musi być na tyle sprawny, by podał udziałowi w naszych zajęciach - zastrzega siostra Paula. Senior musi też mieszkać w Cieszynie lub najbliższej okolicy. Elżbietanki logistycznie nie są bowiem w stanie obsłużyć dalej położonych miejsc. - No chyba, że rodzina sama jest w stanie odwozić i przywozić rodzica do nas, wówczas nie musimy mieszkawć w Cieszynie - dodaje.



WITOLD KOŹDŃ