

nr 1(11)/2009

informator bezpłatny

HOSPICJON

Kwartalnik Otwockiego Towarzystwa Opieki Paliatywnej

ISSN 1895-9105



OTWOCKIE TOWARZYSTWO
OPIEKI PALIATYWNEJ



*Powiedziałem, że kiedy ludzie cierpią, kiedy cierpi człowiek,
potrzebny jest drugi człowiek przy cierpiącym. Blisko niego.*

Jan Paweł II

W NUMERZE

Od Redakcji

Witamy w pięknym majowym nastroju. Przed Wami kolejny numer kwartalnika naszego stowarzyszenia. Tym razem najwięcej o wolontariacie i o tegorocznej kampanii „Pola Nadziei”, polecamy także artykuł ks. Kazimierza „Nie wszystko jest takie na jakie wygląda”.

Serdecznie dziękujemy już na wstępie za wszystkie wpłaty 1% podatku!

Tym razem zachęcamy wszystkich Czytelników do debaty na temat wolontariatu i przedstawiania własnych uwag na temat dotychczasowej działalności OTOP. Czekamy na wszelkie uwagi i spostrzeżenia pod adresem e-mail: a.wojtasiewicz_otop@op.pl

Mamy nadzieję na szczerą wypowiedź. Na wszystkie postaramy się odpowiedzieć, a wyciągnięte wnioski i najciekawsze maile przedstawimy w kolejnym numerze.

Miłej lektury!

REDAKCJA

Kontakt do redakcji:

e-mail:
a.wojtasiewicz_otop@op.pl
ul. Żeromskiego 6
05-400 Otwock

– z dopiskiem HOSPICJON
tel. kom. 0-505-003-431

OTOP bez tajemnic

Słów kilka o wolontariacie... 3

hospicjum domowe

Hospicjum domowe „Empatia” 4

aktualności

Wolontariusze potrzebni od zaraz! 5

Wydarzenia 5

od ucha do ducha

Nie wszystko jest takie na jakie wygląda... 6

Coś smacznego... 6

ponadto

Nasze „dobre serdeuszka” 7

Reportaż 8

Otwockie Towarzystwo
Opieki Paliatywnej serdecznie
zaprasza do pomocy pacjentom otwo-
ckich hospicjów oraz ich rodzinom.
PKO BP
93 1020 1127 0000 1502 0008 6355
Informujemy także o możliwości
zareklamowania się na łamach naszego
kwartalnika.

OTOP informuje, że zmienił sie-
dzibę i numer telefonu. Obecnie
stowarzyszenie mieści się przy
ul. Żeromskiego 6 w Otwocku,
tel. (22) 719 42 80
e-mail: hospicjumotwock@wp.pl
www.otophospicja.org.pl

Rada programowa:

Małgorzata Kobiałka
Ewa Szczepańska
Monika Kwacz

Redaktor naczelna:

Angelika Wojtasiewicz

Zastępca

redaktor naczelnej:
Kazimierz Stasiak

Redakcja: Izabela Surga

Dział reklamy:

Marlena Zduńczyk

tel. 0-662 018 497

Projekt graficzny

i przygotowanie do druku:

Izabela Surga

Wydawca:



Robert Stachowicz,
QLCO. Agencja Reklamowo-
-Wydawnicza. Quick Lopez Co.
tel. 0-22 699 71 21
ul. Hipolitowska 94
05-074 Halinów

Druk: Drukarnia REGIS Sp. z o.o.

ul. Napoleona 4,

05-230 Kobyłka

Redakcja nie zwraca korespondencji. Przy publikacji zastrzega sobie prawo do skracania i redagowania nadesłanych tekstów. Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam.

ISSN: 1895-9105. Nakład: 1500 egzemplarzy. Czasopismo bezpłatne.

OTOP BEZ TAJEMNIC

Słów kilka o wolontariacie...

W ostatnim tygodniu lutego w Ostrowi Mazowieckiej odbyła się część z trzydniowego szkolenia prowadzonego przez pracowników Warszawskiego Centrum Wolontariatu, którego tematem był „Rozwój wolontariatu w organizacjach pozarządowych pracujących na rzecz integracji społecznej”

W trakcie tego szkolenia poruszone były takie kwestie jak:

Kim tak naprawdę jest wolontariusz?

Kto nim może zostać?

Na czym polega jego „praca”?

Gdzie i jak pozyskiwać wolontariuszy?

I tak w skrócie:

Wolontariuszem inaczej ochotnikiem jest każdy, kto dobrowolnie, bezpłatnie działa na rzecz innych. Może nim zostać każdy z nas, a tak naprawdę jest nim każdy z nas, tyle tylko, że nie zdajemy sobie z tego sprawy. Rzeczy, czynności, które wykonujemy dla innych „z potrzeby serca” czynią z nas wolontariuszy. „Praca” ochotników jest bardzo zróżnicowana, zależna od potrzeb danej organizacji. Może ona polegać np. na pomocy osobom starszym, schorowanym, na zorganizowaniu zajęć pozalekcyjnych dzieciom, prostych pracach biurowych w organizacjach pozarządowych, kwestowaniu.

Co do miejsca pozyskiwania wolontariuszy to jest ich mnóstwo. Tak naprawdę są wszędzie dookoła nas. Wystarczy tylko dobrze się rozejrzeć i wskazać im drogę, wytłumaczyć cel i sposób pomocy. Potrzebują tylko niewielkiej zachęty

z naszej strony. Z naszej czyli osób zwanych koordynatorami wolontariatu.

Tak na zakończenie króciutka informacja na temat „Skrzynki Dobroci”. Pełni ona funkcję interaktywnej wyszukiwarki, pozwalającej w prosty sposób odnaleźć wolontariuszy zainteresowanych współpracą z daną organizacją i odwrotnie. Wystarczy na stronie www.wolontariat.org.pl wybrać zakładkę: Znajdź wolontariusza lub Zostań wolontariuszem i wypełnić formularz zgłoszeniowy.

Ottockie Towarzystwo Opieki Paliatywnej w ramach Ogólnopolskiej Kampanii „Hospicjum to też życie... – Lubię pomagać” stworzyło centrum wolontariatu w Otwocku już dwa lata temu. Nasi koordynatorzy zachęcają młodzież z powiatu do pomocy nie tylko na rzecz hospicjów, ale starają się zaszczepić chęć wszelkiej pomocy potrzebującym wśród młodzieży szkolnej. W tym roku rozpoczęliśmy działania na rzecz szerzenia wolontariatu także w Garwolinie i okolicach.

Zapraszamy wszystkich chętnych, aby skontaktowali się z naszymi koordynatorami (hospicjumotwock@wp.pl).

(URSZULA KOCISZEWSKA)



HOSPICJUM DOMOWE

Rzeka życia

Życie jak otchłań
co dnia mnie pogrąża.
Budzisz się niewinna
jako krucha dziecina.
Nic nie przychodzi samo,
nic nie ma darmo.
Uczysz się, doznajesz,
później wstajesz,
wyglądasz na świat,
potem idziesz sam...
Walczysz każdego dnia...
Nigdy nikt ci nie dał
Sam musisz trwać,
potem budować...
Wiele czeka zakrętów,
na rzece wiele zamętów.
Dużo się dzieje
a nadzieja się śmieje
– w twarz,

bo zostajesz sam.
Sam ze sobą,
bliską ci osobą
– jedyną, jaką znasz,
jedyną jaką naprawdę masz.
Miłość, przyjaźń,
nadzieja, wiara
– to od ciebie zależy
czy będziesz miał czego się bać!

(stokrotka)

Wolontariat piękna rzecz. Daje satysfakcję, radość, uczy życia i... wciąga jak narkotyk. Jak ktoś spróbuje to nie może przestać. Dlaczego? Moim skromnym zdaniem daje odczuć, że jest się potrzebnym. Nie ma w życiu nic cenniejszego niż bycie potrzebnym drugiemu człowiekowi.

Pomagam stowarzyszeniu już jakie pięć lat i przez ten czas wiele się nauczyłam. Wysłałam ze skorupy codzienności, poznałam wielu nowych ludzi, nabrałam pewności siebie. Dzięki stowarzyszeniu nauczyłam się też wielu przydatnych umiejętności jak obsługa programów komputerowych, organizacja różnych kampanii, pisanie pism itd. Myślę też, że wiele udało mi się przez ten czas zdziałać. Oczywiście były i wpadki, ale one też czegoś uczą.

Hospicjum domowe



„Empatia”

**Telefon kontaktowy:
(022) 710-94-35
w godz. 17.00–19.00
tel. kom. 0 501 060 462**

Ja z tobą

Nie będziesz sama
– to ja stanę obok.
Będę czuć, gdy zaśniesz...
Tylko nie bój się spać,
siądę obok,
zaczekam, aż się obudzisz.
Będę przy tobie,
posłucham opowieści,
nie będę mówić,
nie spłoszę wspomnień. Będę
czekać,
trwać w milczeniu.
Dotknę twojej dłoni
jeśli zechcesz, pomogę,
odprowadzę do brzegu.
Dalej pójdziesz sama
ja popatrzę w niebo...

(MS)

Wolontariusze potrzebni od zaraz!

Wokół Otwockiego Towarzystwa Opieki Paliatywnej wciąż krąży wielu ludzi, i młodszych i starszych. Każdy z nich chce coś zrobić, każdy ma swoje własne powody, żeby pomagać. Tak naprawdę każda pomoc jest potrzebna. Każdy może dać coś od siebie.

Przez lata istnienia stowarzyszenia nasza działalność przybrała na sile. Robimy coraz więcej i z coraz większym rozmachem. Chcemy być tam gdzie nas brakuje, dlatego potrzebujemy coraz więcej rąk do pomocy.

W Otwocku i powiecie udało nam się zachęcić uczniów i ich opiekunów niemal ze wszystkich szkół. Są wśród nich tacy co są zawsze i tacy którzy mogą od czasu do czasu, ale za to wszystko jesteśmy wdzięczni. Dziękujemy im przy każdej okazji, że chcą pomagać pacjentom hospicjów tak jak umieją najlepiej.

Teraz rozpoczęliśmy kampanię „Hospicjum to też życie... – Lubię pomagać” w Garwolinie i powiecie garwolińskim – tam gdzie działa nasza Hospicjum Domowe „Empatia”.

Od ponad dwóch lat współpracujemy z ZSR w Miętne. Uczniowie tej szkoły wraz z opiekunem panią Janiną Zajac sadzą przekazane przez nas cebulki żonkili i hodują nam kwiaty na wiosenne kwesty „Pola Nadziei”. W ubiegłym roku zorganizowaliśmy w Garwolinie koncert „Gramy dla hospicjum”, a w tym roku rozpoczęliśmy w ramach kampanii zachęcać młodzież szkolną do współpracy z nami oraz wolontariatu. Łatwo nie jest, ponieważ trzeba w jakiś atrakcyjny sposób dotrzeć do młodych ludzi i pokazać im wolontariat od jak najlepszej strony.

Spotkałam się z uczniami podstawówki w Woli Władysławowskiej,

Gimnazjum nr 1 w Garwolinie, ZSR w Miętne. Opowiedziałam co robi OTOP, czym jest wolontariat, co robimy dla hospicjum i co udało nam się zdziałać. Wynikiem dotychczasowych spotkań była pierwsza kwesta „Pola Nadziei” w Garwolinie, ale też wiele różnych propozycji pomocy. Prawda jest taka, że młodzież jest wrażliwa i chętnie się angażuje w akcje charytatywne, ale trzeba jej



to umożliwić i wskazać drogę. Mam więc nadzieję, że uda nam się stworzyć także w Garwolinie Centrum wolontariatu.

(AW)

To było... WYDARZENIA

- 8 luty – msza za dusze zmarłych w hospicjach
- lutym/marzec – szkolenie dla koordynatorów wolontariatu w Ostrowi Mazowieckiej
- marzec/kwiecień – wizyty w szkołach powiatu garwolińskiego i zachęcanie młodzieży do wolontariatu w ramach programu „Hospicjum to też życie... – Lubię pomagać”
- 30 kwietnia – zakończenie kampanii 1% podatku
- kwiecień/maj – kampania „Pola Nadziei” (żonkilowe kwesty, kampania informacyjna)
- 10 maj – Hospicjum Domowe „Empatia”/OTOP wzięło udział w urodzinowym pikniku militarnym Porozumienia dla Przyszłości Powiatu Garwolińskiego – akcja informacyjna
- 17 maj – msza za dusze zmarłych w hospicjach

To będzie...

- 29-30 maj – spotkanie w Gdańsku dot. programu „Hospicjum to też życie...-Lubię pomagać”, organizatorem jest Fundacja Hospicyjna
- 31 maj – OTOP obecny będzie na pikniku organizowanym dla mieszkańców przez miasto Otwock z okazji Dnia Dziecka
- maj/czerwiec – majówka dla wolontariuszy
- 23 sierpnia – msza za dusze zmarłych w hospicjach w kościele Zesłania Ducha św. w Otwocku (u księży Pallotynów) o godz. 9:30

OD UCIA DO DUCHA

Nie wszystko jest takie na jakie wygląda

Stary anioł dostał pod opiekę młodego świeżo „upierzonego” anioła i miał za zadanie wprowadzić młodego adepta w arkan sztuki pomagania ludziom. Sztuka to wręcz anielska umiejętność i w tajemnicy pomagać tym, którzy anielskiej interwencji potrzebują. Wybrali się więc na ziemię w przebraniu zwykłych ludzi, aby wmieścić się w ich codzienne życie i sprawy. Stary anioł miał już wielkie doświadczenie, młody był pełen niebieskiego zapału. Pierwszy dzień pobytu dobiegał końca. Byli trochę zmęczeni drogą. Wskazany był odpoczynek. Kiedy słońce zaszło za starym lasem a wierzchołki drzew na horyzoncie chwyciły w swoje objęcia czerwoną tarczę, by utulić ją do snu, znaleźli gospodę. Jak wieść niosła gospodarz był chciwy, skąpy. Oszczędzał na czym się tylko dało. Gości przyjmował tylko takich, od których mógł się spodziewać dobrej zapłaty. A tych biedniejszych czasem odsyłał, czasem z litości pozwalał przespać się w piwnicy. Tak też się stało i tym razem. Gospodarz przyjął wędrowców z wysokości, choć nie wiedział kogo przyjmuje i pokazał im skromne posłanie w piwnicy gospody.

Na drugi dzień rano młodego anioła obudziły dziwne dźwięki. To stary anioł wstał wcześniej i poprawiał mur sklepienia w piwnicy, który lekko był wyszczerbiony. Młody przetaił oczy i ze zdziwieniem patrzył na zwinne ręce starego. Kiedy wreszcie oprzytomniał zadał mu pytanie:

– Co ty robisz? Czy nie widzisz, że ten gospodarz jest zdziercą, a ty mu jeszcze poprawiasz piwnicę?

Stary na chwilę przerwał mularską robotę i odpowiedział spokojnie jak na anioła przystało:

– Nie wszystko jest takie na jakie wygląda.

– Ale czy nie szkoda ci czasu, siły i snu, żeby takim człowiekowi pomagać, przecież jest tyle innych ludzi w potrzebie.

– O wszystkim się dowiesz w odpowiednim czasie.

Kiedy słońce wydobyło się z porannych mgieł i podniosło się nad szeroką doliną przeciętą wstęgą leniwej rzeki, wstali obaj i zapłaciwszy właścicielowi poszli dalej. Dzień minął bez specjalnych przygód. Po drodze pozdrawiali pracujących na polach ludzi. Raz tylko musieli szybko reagować, kiedy sąsiedzi mocno się pokłócili i zaczęli na siebie krzyczeć i wygrażać. Wtedy zesłali na nich anielski pokój, który wylagodził ich twarze, tak że na zgodę podali sobie ręce.

Kres dnia czekał już za linią horyzontu. Atramentowe niebo coraz bardziej rozlewało się na

bezczmurnym sklepieniu. Migoczące gwiazdy przypominały aniołom ich pełną światła ojczyznę. Tak trafili do wiejskiej, skromnej chaty. Poprosili o nocleg. Dom był pełen ludzi. Mąż, żona, pięcioro dzieci. Gospodarze byli bardzo życzliwi i odstąpili gościom swoje łóżka a sami poszli spać do stodoły na siano. Młody anioł był lekko zażenowany tym, że to on ma pomagać a tu jest odwrotnie. Kiedy kładli się spać, błądy księżyc wytoczył się powoli na niebo, mgła woalem łagodności otuliła do snu ziemię.

Ranek nowego dnia był inny. Młody anioł obudził się na odgłos lamentu z podwórka. Stary spał jak zabity. Powodem lamentu było to, że w nocy zdechła krowa. Jedyne zwierzę. Była bardzo pożyteczna w tej zagrodzie. Oburzony obrotem spraw młody anioł zbudził starego:

– Nic cię to nie obchodzi, ty sobie w najlepsze śpisz a tu tragedia. To tak mamy pomagać? Wczoraj rano wstałeś i poprawiałeś mur w piwnicy temu, który nie potrzebował takiej pomocy, a dziś śpisz sobie w najlepsze kiedy rodzina straciła jedyną krowę, podstawę utrzymania.

Coś smacznego...

Zupa – krem z cukinii

1 duża cukinia
marchewka
mała pietruszka
kawalek selera
kawalek pora
2 kostki rosółku warzywnego
żółtko
śmietana (kilka łyżeczek)
pieprz, sól, cukier, sok z cytryny – do smaku
groszek ptysiowy lub grzanki utarty żółty ser

Cukinie obrać i pokroić w grubsze plastry, warzywa obrać i umyć. Wszystko razem włożyć do garnka, dolać wody, dołożyć 2 kostki rosółku warzywnego i ugotować do miękkości. Następnie zmiksować, zaprawić żółtkiem i śmietaną oraz doprawić pieprzem, solą, cukrem i sokiem z cytryny do smaku.

Podawać z groszkiem ptysiowym lub grzankami. Można na talerzu posypać żółtym serem. Smacznego

(EWA SZCZEPAŃSKA)

NASZE „DOBRE SERDUSZKA”

Stary ledwo patrzył na oczy. Najwyraźniej źle spał tej nocy. Ale ze spokojem odpowiedział:

– Nie wszystko jest takie na jawę wygląda.

– Jesteś bardzo zagadkowy. Ja nic z tego nie pojmuję.

– Dobrze wyjaśnię ci. Kiedy pierwszej nocy spaliśmy w gospodzie, niechcący odtrąciłem kawałek tynku i zobaczyłem ukryty skarb schowany w murze. Ukryłem go ponownie, bo po co temu gospodarzowi taki skarb i tak jest bogaty. Może kiedyś ktoś biedny będzie nocował i szczęśliwie odkryje te pieniądze. Dlatego tamtej nocy wcześniej wstałem i pracowałem. Tej nocy do tego domu przyszła śmierć i chciała zabrać jedno życie. Upatrzyła sobie matkę tych wspinających dzieci. Ale ja całą noc z nią pertraktowałem, aby ją zostawiła. W końcu zgodziła się na krowę. Zmęczony padłem na poście, aby choć trochę nabrać sił.

Młody anioł od tej pory zaczął widzieć głębiej spraw z innej – anielskiej perspektywy.

(KS. KAZIMIERZ STASIAK SAC)

Serdeczne podziękowania dla uczniów z ZSR w Miętne oraz Szkoły Podstawowej w Woli Władysławowskiej i wolontariuszy z powiatu garwolińskiego za udział w kweście „Pola Nadziei” oraz odważne przecieranie szlaków wolontariatu.

Serdeczne podziękowania dla firm:

- „Tygodnik Regionalny”, Otwock za wydrukowanie w swoim tygodniku ulotki informującej o możliwości przekazania 1% podatku na rzecz OTOP
- „Gazecie Otwockiej”, Otwock za zamieszczenie informacji o możliwości przekazania 1% podatku na rzecz OTOP
- „Życie Siedleckie”, Garwolin za zamieszczenie informacji o możliwości przekazania 1% podatku na rzecz OTOP
- „Tygodnik Siedlecki”, Siedlce za zamieszczenie informacji o możliwości przekazania 1% podatku na rzecz OTOP
- Drukarnia MK ART Jatne za wydrukowanie 500 szt. ulotek dotyczących akcji 1% podatku dla organizacji pożytku publicznego
- Drukarnia AMIS Sp. z o.o. ul. Derkaczy 1A, Warszawa za wydrukowanie 2000 szt. ulotek dotyczących akcji 1% podatku dla organizacji pożytku publicznego
- Firmie „ACAD”, Józefów za wydrukowanie 100 szt. plakatów dotyczących akcji 1% podatku dla organizacji pożytku publicznego

Serdecznie dziękujemy Robertowi Stachowiczowi i Wydawnictwu QLCO. Agencja Reklamowo-Wydawnicza Quick Lopez Co. za naszego



HOSPICJON

Serdeczne podziękowania dla uczniów szkół z Otwocka, Kołbieli i Osiecka oraz ich opiekunów za pomoc w rozpowszechnieniu ulotek i plakatów dotyczących akcji 1% dla organizacji pożytku publicznego.

Serdeczne podziękowania

dla wszystkich, którzy przekazali swój 1% podatku na rzecz Otwockiego Towarzystwa Opieki Paliatywnej. Dziękujemy za 100% serca!



Serdeczne podziękowania dla wszystkich wolontariuszy, uczniów szkół z powiatu otwockiego i ich opiekunów za czynny udział w kwestach na rzecz hospicjów „Pola Nadziei”

REPORTAŻ

KWESTA „POLA NADZIEI” W GARWOLINIE



OŁTARZ PODCZAS MSZY ŚW. ZA DUSZE ZMARŁYCH W HOSPICJUM

