



# Sa starima i za stare

**O**no što mi u Metkoviću, pri Župnom Caritasu radimo sa starijom populacijom je Božja ljubav na djelu.

Cilj našeg projekta je sveobuhvatno humanitarno djelovanje u smislu pomoći starijim osobama, samcima, napuštenima, siromašnima. Dajemo prednost obiteljima sa petero ili više djece. I ne samo to. Divan je osjećaj steći naklonost djece s poteškoćama u razvoju, što s ljubavlju ostvarujemo kod djece s većim poteškoćama u razvoju pri udruzi »NADA«.

Drugi dio našeg cilja je okupljati umirovljenice i domaćice da druženjem unaprijedimo kvalitetu života kroz rad i zabavu. Davanjem sebe, čovjek postaje zadovoljniji, pa time sebi pomaže. Dobrim djelima ljudsku narav približavamo idealnom življenju.

Treći dio naših ciljeva je vlastitim primjerom ukazati na kvalitetu i ljepotu življenja mladih naraštaja. Indirektno, želimo im razviti osjećaje koji daju duhovne impulse.

Jednom tjedno (ponedjeljkom) okupljamo se, mi umirovljenici, u prostorijama Župnog Caritasa na aktivno djelovanje, prema interesu većine ili pojedinačno. Druženje se odvija uz topli napitak (čaj, kava), a ponekad i domaće kolače. Likovna radionica se odvija kad nam se pridruže nastavnici likovnog ili profesorica povijesti umjetnosti. Tada izrađujemo čestitke od prirodnih materijala, origami figure, bavimo se pletenjem, vezenjem, kukičanjem... Bavimo se čuvanjem kulturnih tradicija, pravimo neretvanske specijalitete, poput metkovske plate, neretvanskog brudeta, kolača i kotonjate, oživljavamo neretvanski ples i pjesmu i pripremamo maškarske svečanosti. Sadašnji način rada razvijao se još od 1995. godine, kada su učenici OŠ Stjepan Radić umjesto iz knjižnice i vjeronauka, slobodne aktivnosti usmjerili u posjete starijima, osamljenima ili bolesnim osobama, pod vodstvom koordinatore zdravog življenja u sklopu projekta »Škola koja promiče zdravlje«, Meri Jeramaz, i vjeroučiteljice, č.s. Marijanke Dominiković. Nekoliko tih učenica i danas je uključeno u naš rad u Caritasu. Naš plan aktivnosti podržale su osnovne i srednje škole. Od školske godine 2003./2004. uključeno je jedanaest učenika trećih razreda srednje škole, koji praksu odrađuju kao ispomoć brojnim obiteljima koje se bave poljoprivredom. Osnovci su karitativno najaktivniji u donošenju namirnica i higijenskih potrepština, dvaputa godišnje, uoči blagdana, za potrebe obitelji. Roditelji se rado uključuju u takav način suradnje, a djeca se raduju kada to osobno donesu jer se osjećaju važnima.

**Plod molitve je vjera,  
Plod vjere je ljubav,  
Plod ljubavi je služenje,  
Plod služenja je mir.  
Vidite, sve je povezano!**

**MAJKA TEREZIJA**

Polja dragovoljnog djelovanja već odavno smo proširili i sistematizirali na:

**VIDJETI – PROSUDITI – DJELOVATI**  
uočiti potrebe, provjeriti, stupiti u kontakt i pomoći, daljnji rad prema potrebi

U okviru socijalne asistencije povezujemo se s lokalnim vlastima (općine, banke, poduzeća, trgovine, Crveni križ) u materijalnom pomaganju ljudima koji su na rubu egzistencije, u sanitarnoj asistenciji pomažemo bolesnima i nemoćnima, a po potrebi nastojimo biti most prema medicinskom osoblju, na kulturno-edukativnom polju pomažemo u svakoj potrebi, sudjelujemo u tjeskobi, u nadi, u radosti i to na duže staze (samo ne sažalijevamo!), pomažemo slabijim učenicima u svladavanju gradiva.

Još uvijek prevladava individualni pristup radu, ali ga upravo entuzijasti besplatnim i savjesnim radom najjače promoviraju, čime pomažu i sebi i drugima. U svemu tome za djelatnike Caritasa i za pomagače, dragovoljstvo je jedan od najsnažnijih kanala

životnog opredjeljenja, zatim slijedi dijeljenje s drugima, bez osvrta na osobnu korist i besplatno služenje, što je svjedočenje da je čovjek vrijednost u sebi. Skupa promoviramo dragovoljstvo u interesu buđenja zajedničke i individualne svijesti.

Desetak umirovljenica organizirano posjećuje stariju populaciju u gradu Metkoviću. Posjete i druga mala »paljenja svjetla« obaveza su bar jednom tjedno. Držimo se pravila, ako sebe poklonimo karitativno dva sata tjedno, da smo upalili malo svjetlo i izvršili kršćansku i ljudsku dužnost. Tu se podrazumijevaju sve vrste pomoći. Povremeno vitalnije starice naprave kolače za Caritas, pa kad završe maškarske svečanosti poklonjenim kolačima častimo zbornice naših triju škola s kojima surađujemo. Uoči Dušnog dana pravimo male aranžmane od cvijeća (suhog i svježeg) i prodajemo ih. U suradnji sa Udrugom invalida nabavili smo dvojica kolica za hendikepirane, jednu hodalicu, tri štapa, dosta igračaka za obitelji sa brojnom djecom i jedan mali šator. Nabavljamo, uz namirnice, odjeću i obuću od sponzora, trgovačkih kuća. I kad se podmire naše potrebe šaljemo ih dalje, u Bosnu i Hercegovinu, u majčino selo u Međugorje, u obiteljski centar »Papa Ivan Pavao 2« u Vionicu, općina Čitluk, u Campo de la Vita, mušku komunu u Međugorje. Donatori su različita poduzeća i trgovine. Nekoliko puta smo doveli djecu iz obiteljskog centra »Papa Ivan Pavao 2« preko vikenda kod naše dvije obitelji, a jednu smo djevojku iz istog centra zaposlili u trgovini. S Udrugom umirovljenika organiziramo jednom godišnje višednevni





izlet, uključujemo se u jednodnevne izlete u Međugorje, a kad pomažemo u fizičkim poslovima po kućama obvezno uključujemo dobrovoljke, učenice iz FRAME. Našom inicijativom pokrenuta je ideja da gradonačelnik posjeti sve osobe koje slave 85. rođendan.

Mislimo da je specifičnost našeg projekta »Sa starima i za stare« u tome što smo kroz aktivnosti Zdravog grada počeli obilaziti starije i nemoćne za blagdane, zajedno sa školskom djecom, a onda je to one pokretnije motiviralo da sami pomažu i starije i potrebitu djecu. Šireći aktivnosti došli smo zapravo prvi put do formiranja službenog Župnog Caritasa.

Vidljivo je da je naša djelatnost starijih i mladih za starije i mlade većinom karitativne prirode, ali kroz međusobno druženje zadovoljavamo potrebe i za pripadanjem i za važnošću i za zabavom, a radimo i na očuvanju kulturnih tradicija grada Metkovića.

**Meri Jeramaz**, voditeljica projekta  
**Asja Palinić Cvitanović, dr. med.**  
 asja.cvitanovic@du.t-com.hr



## Potrebe i zadovoljstvo životom starijih osoba u Dubrovniku

**P**rolongiranjem očekivanog trajanja života, broj starijih ljudi konstantno raste. Starenje populacije jedan je od najvećih izazova s kojim će svijet biti suočen u ovom stoljeću. Ova »tiha revolucija« donosi i nove socijalne, ekonomske, kulturološke, psihološke i duhovne promjene, ali i probleme. Percepcija društva o vrijednostima starije dobi varira u različitim kulturama. Zdravo i aktivno starenje je ključ za starije osobe i njihovu ulogu u društvu. To uključuje svaku dimenziju života: fizičku, mentalnu, socijalnu i duhovnu. Mnogo je toga što pojedinac može učiniti kako bi bio zdraviji i aktivniji u starijoj životnoj dobi. Adekvatan stil življenja, integritetnost u obitelji i društvu te suportivno okruženje osobama starije dobi omogućavaju zadovoljstvo životom.

Na temelju takvih razmišljanja, »Zdravi

grad Dubrovnik« i Zavod za javno zdravstvo Dubrovačko-neretvanske županije proveli su 2003. godine u Dubrovniku istraživanje o zadovoljstvu životom osoba starijih od 65 godina.

U Gradu Dubrovniku, prema zadnjem popisu stanovništva iz 2001. godine, žive 6.723 osobe starije od 65 godina, što je 15,4% ukupne gradske populacije. Prema spolu, 17,9% žena i 12,4% muškaraca su osobe te dobi. U ukupnom broju osoba u dobi od 65 godina i više, udio starijih žena je veći od udjela muškaraca (61,8% žena i 38,2% muškaraca).

Starije osobe kao važne čimbenike svoje kvalitete života identificiraju obitelj i zdravlje. Imati ulogu u obiteljskom životu i biti članom zajednice ima pozitivan učinak na zdravlje, unapređenje samo-vrijednosti i

samo-dostojanstva, nasuprot socijalnoj izolaciji zbog razvoda ili smrti bračnog partnera. Prema provedenom istraživanju, žene su u najvećem postotku živjele same (37,2%), s bračnim partnerom (21,2%) ili u proširenoj obitelji (32,8%). Muškarci su uglavnom živjeli s bračnim partnerom (42,5%) i u proširenoj obitelji (34,6%), a tek 17,3% sami. Takva struktura suživota s bračnim partnerom odnosno u proširenoj obitelji dijelom je rezultat bračnog stanja ispitanika. Čak je 63,0% muškaraca bilo oženjeno, 23,6% su bili udovci, 7,9% rastavljeni, a 5,5% se nikad nije ženilo. Kod žena te dobi bilo je 67,9% udovica, rastavljenih ili onih koje se nikad nisu udavale.

Iako su socijalna druženja najčešća bila s vlastitom djecom, ako su ih imali, i sa susjedima, ipak svaki deseti ispitanik (11,4%)

