

# Pomoc dla zagubionych

Lubelscy seniorzy w trudnych sytuacjach mogą liczyć na psychologów i prawników. Wystarczy umówić się na bezpłatną wizytę

Ewa Nowak

**O**d kilku lat najstarsi mieszkańcy Lublina korzystają z telefonu wsparcia 60+. Pod numerem 81 466 69 99 od poniedziałku do piątku, od godz. 17 do 20, dyżurują psycholodzy i wolontariusze z Wyższej Szkoły Ekonomii i Innowacji w Lublinie. Koszt jak za połączenie lokalne.

- Telefon zaufania cieszy się dość sporym zainteresowaniem. Mamy kilka połączeń dziennie - wyjaśnia dr Wiesław Poleszak, psycholog z WSEI. - Jeżeli nasze działania nagłośnione są w mediach, to wtedy dzwoni do nas jeszcze więcej osób - podkreśla. Tematyka rozmów jest różnorodna. Seniorzy pytają o inicjatywy i wydarzenia kulturalne, w których mogą wziąć udział, o miejsca, gdzie mogą aktywnie i ciekawie

spędzić wolny czas. Proszą o pomoc w codziennych czynnościach, np. przy zrobieniu zakupów.

## Pomoc dla zagubionych

- Mamy też telefony od seniorów z problemami psychicznymi - wyjaśnia psycholog. - Z takimi osobami nasi wolontariusze starają się rozmawiać delikatnie, z szacunkiem. Mówią nam o intymnych, osobistych sprawach - mówi Poleszak.

Dzwonią osoby z depresją. Ci, którzy nie radzą sobie z samotnością i emocjami po stracie bliskich osób. Zagubieni, którzy czują dyskomfort z powodu utraty zdrowia czy siły, osoby samotne.

- Po rozmowie telefonicznej zapraszamy do indywidualnego i bezpłatnego kontaktu z psychologiem. Nie zawsze wystarczy jedno spotkanie. Czasami potrzeba kilku sesji terapeutycznych.

Staramy się wszystkim pomóc. Zdajemy sobie sprawę, że seniorzy potrzebują szybkiej interwencji - zaznacza psycholog.

Spotkania odbywają się w trakcie dyżurów w Wydziale Inicjatyw i Programów Społecznych przy ul. Leszczyńskiego 23. Jeżeli jest taka potrzeba, psycholodzy udzielają porad w trakcie dyżurów telefonu zaufania. Współpracują z policją, Ośrodkiem Interwencji Kryzysowej i MOPR.

## Porady prawne

System bezpłatnej pomocy prawnej działa w Lublinie od kilku lat. Skorzystać z niego mogą seniorzy, którzy ukończyli 65. rok życia oraz osoby objęte pomocą społeczną. Żeby umówić się z prawnikiem na konkretny dzień i godzinę, należy zadzwonić pod nr 81 466 12 10 albo skorzystać ze strony

internetowej <https://rezerwacja.lublin.eu/>. Punkty nieodpłatnej pomocy prawnej działają w 14 lubelskich szkołach, pięć dni w tygodniu. Senior wybiera najdogodniejsze miejsce spotkania, w okolicy jego zamieszkania. Porady są udzielane w zakresie prawa administracyjnego, rodzinnego, prawa cywilnego czy karnego. Zainteresowani mogą uzyskać informację na temat prawa pracy i ubezpieczeń społecznych. Prawnicy służą pomocą także w przygotowaniu pism do sądu.

## DYŻUR TELEFONICZNY

**Psycholog: 81 466 69 99**

pon.-pt., godz. 17 - 20

**Prawnik: 81 466 12 10**

Kontakt z prawnikiem za pośrednictwem strony: <http://rezerwacja.lublin.eu>

## DYŻURY PRAWNIKA W SZKOŁACH:

**Państwowe Szkoły Budownictwa i Geodezji im. Hieronima Łopacińskiego w Lublinie,**

Al. Racławickie 5, parter, s. 27, pon.-pt., godz. 10 - 14

**Zespół Szkół nr 1 im. Władysława Grabskiego w Lublinie,**

ul. Podwale 11, I piętro, s. 148 pon.-pt., godz. 16 - 20

**XXIX Liceum Ogólnokształcące im. cc mjr. Hieronima Dekutowskiego ps. „Zapora” w Lublinie,**

ul. Lipowa 25, parter, s. 8, pon.-pt., godz. 16 - 20; lipiec/sierpień 2019 r., godz. 8 - 12

**Szkoła Podstawowa nr 27 im. Marii Montessori w Lublinie,**

ul. Maszynowa 2, II piętro, s. 205, pon.-pt., godz. 10 - 14

**Szkoła Podstawowa nr 43 im. Ignacego Jana Paderewskiego w Lublinie,**

ul. Józefa Śliwińskiego 5, I piętro, s. 119, pon.-pt., godz. 15.30 - 19.30

**Szkoła Podstawowa nr 1 im. ks. Stanisława Konarskiego w Lublinie,**

ul. Kunickiego 116, I piętro, s. 28, pon.-pt., godz. 16 - 20

**Zespół Szkół nr 12 w Lublinie,**

ul. Sławinkowska 50, parter, s. 70, pon.-pt., godz. 16 - 20

**Szkoła Podstawowa nr 52 im. Marii Konopnickiej w Lublinie,**

ul. Władysława Jagiełły 11, parter, s. 27, pon.-pt., godz. 16 - 20

**Zespół Szkół Ogólnokształcących nr 4 im. Orłąt Lwowskich w Lublinie,**

ul. Tumidajskiego 6a, parter, sala nauczania indywidualnego, pon.-pt., godz. 16 - 20

**Zespół Szkół Transportowo-Komunikacyjnych im. Tadeusza Kościuszki w Lublinie,**

ul. Zemborzycza 82, parter, s. 13, pon.-pt. godz. 16 - 20; lipiec/sierpień 2019 r., pon.-śr., pt. godz. 9 - 13, czw. godz. 8 - 12

**Szkoła Podstawowa nr 50 im. Stefana Kardynała Wyszyńskiego - Prymasa Tysiąclecia w Lublinie,**

ul. Roztocze 14, parter, s. 6, pon.-pt., godz. 16 - 20

**Szkoła Podstawowa nr 32 z Oddziałami Integrycyjnymi im. Pamięci Majdanka w Lublinie,**

ul. Kazimierza Przerwy-Tetmajera 2, parter, s. 4, pon.-pt., godz. 16 - 20; lipiec/sierpień 2019 r. godz. 8 - 12

**Szkoła Podstawowa nr 28 z Oddziałami Integrycyjnymi im. Synów Pułku Ziemi Lubelskiej w Lublinie,**

ul. Radości 13, parter, sala konferencyjna, pon.-pt., godz. 16 - 20

**Zespół Szkół Ogólnokształcących nr 1 im. Zbigniewa Herberta w Lublinie,**

ul. Radzyńska 5, parter, s. E8, pon.-pt., godz. 16 - 20

# Ciągle młodzi duchem i działają z potrzeby serca

Ewa Nowak

**Malują obrazy, piszą wiersze, uczą tańca, działają jako wolontariusze - współcześni seniorzy mają wiele pasji i pomysłów.**

Elżbieta Iwanicka, prezes Towarzystwa Wolnej Wszechnicy Polskiej i Wolontariuszka Roku 2011 jest dumna z lubelskich seniorów. - Pięknie malują, śpiewają, piszą wiersze, tworzą biżuterię. Są aktorami i artystami. Realizują się - podkreśla Iwanicka. Lublin stwarza im doskonałe warunki do aktywności. Spotykają się, działają i realizują pasje w licznych klubach seniora czy Uniwersytecie Trzeciego Wieku.

Ewa Małaj jest aktorką Teatru „Bajarka” i słuchaczką w Szkole Super Babcie i Super Dziadka. - Uwielbiam działać na rzecz innych osób. Robię to z potrzeby serca. Ostatnio zostałam nawet sołtysem na wsi, tam gdzie mieszkam i założyłam koło gospodyń wiejskich - opowiada. Gdy nie gra w teatrze i nie przyjmuje interesantów, maluje obrazy, głównie portrety. Uprawia ogródek zielarski i zajmuje się pszczelarstwem, ma 30 uli.



Przedstawienie Teatru „Bajarka” w jednym z lubelskich przedszkoli

Pasje i wielka energia oraz optymizm Ryszarda Todys-Płonki, dla przyjaciół Ryśki, są znane lublinianom. - Moją pasją jest taniec i muzyka. Mam prężny umysł, energię. Jestem indywidualistką. Działam od przedszkola - śmieje się. Z wykształcenia jest muzykiem, etnografem i instruktorem

tańca - choreografem, animatorem kultury. Od wielu lat kieruje Lubelskim Stowarzyszeniem „Zawsze Aktywni”. Uczy tańca towarzyskiego seniorów i osoby niesłyszące. Za projekt „Tancerze z Lublina swojego miastu” otrzymała medal od Prezydenta Miasta Lublin. Pod jej kierownictwem

zatańczyły cztery pokolenia lublinian. Znane i cenione są także inne jej artystyczne projekty „Z tańcem za pan brat” czy „Kolędowanie w Lublinie - spotkanie wędrujących grup kolędniczych”.

Muzyka to niejedyna jej pasja. - Piszę wiersze, biorę udział w konkursach recyta-

torskich dla seniorów. Będę działać dopóty, dopóki wystarczy mi siła - opowiada.

Dr Ewa Dymek, stomatolog, śmieje się, że nie ma wolnego czasu, bo z jednych zajęć biegnie na kolejne. - Całe życie uczyłam się, pracowałam, teraz mam czas na realizację pasji. Trzeba korzystać z ży-

cia, nic nie odkładać - uważa. Skończyła podstawowy kurs malarski w lubelskim Towarzystwie Sztuk Pięknych, specjalność ikon. - Pisanie ikon wycisza, problemy robią się odległe. Skupiam się na kolorze, nie mam czasu na myślenie o zmartwieniach - przyznaje. Jej malarskie prace można oglądać m.in. w Galerii Sztuki Nieprofesjonalnej „U Lekarzy”.

Pani doktor to artystyczna dusza. Śpiewa w chórze parafialnym Jubileaum. Pisze wiersze. Jest również wolnym słuchaczem pierwszego roku psychologii KUL. - Wiedza psychologiczna jest potrzebna w kontaktach z ludźmi, z pacjentami - podkreśla. Od kilkunastu lat ćwiczy taniec towarzyski w jednej z lubelskich szkół. Śpiewa także w zespole muzycznym Sławiniacy. - Od kilku lat oddaję się nowej pasji - fotografii. Wyjeżdżam na plenery do Męcierzna i Kazimierza. Fascynuje mnie czas miniony, zachwycają się przedmiotami z dawnych epok. Oczarowały mnie stare wiejskie chaty nad Wisłą - opowiada. Dr Dymek nie wyobraża sobie życia bez pasji. Dzięki nim czuje się spełniona, dowartościowana.