



IDŐSEK
BARÁTAI

Önkéntes Központ Alapítvány
Idősek Barátai Program



AZ IDŐSEK BARÁTAI PROGRAM ÉVES BESZÁMOLÓJA

2020





IDŐSEK
BARÁTAI

Önkéntes Központ Alapítvány
Idősek Barátai Program



2020. Ez volt az az év, melyre az időutazóknak azt tanácsolnánk, hogy ne repüljenek vissza. Januárban még azt hittük, hogy ezt az évet, már a terveink szerint tudjuk megvalósítani, egyre növekvő tapasztalatunkra tudunk támaszkodni és tovább építkezni. Ugyan a tapasztalatunkra szükség volt akkor is, amikor a járvány márciusban felütötte fejét Magyarországon, azonban egy valamire még inkább szükségünk volt: a kitartásra, lelkiezőre.

Ez idáig is sok idős élte magányosan az életét, akár egyedül, akár az úgynevezett "társas magányban". De a pandémia miatt hirtelen azok is elszigetelődtek, akiknek voltak rendszeres kapcsolataik. Egyszerre csak mindenki megértette, milyen is a négy fal közé zárva élni napról napra. Azok, akiket a vírushelyzet izolált, bízhattak benne hogy a helyzet átmeneti. A régóta magányos idős emberek ebben már nem bíznak, hiszen az elszigetelődés általában egy lassú folyamat, mely elsodorja az embert szociális kapcsolataitól.

Azonban ezek az emberek is értékesek. Mi ezt meglátjuk bennük: a sok-sok érdekes történetet, szeretetet sugárzó szemeket, vidám tréfákat, az élet nehézségeit olykor oly könnyedén viselő, törekeny vállakat. A bölcsességet. Minden egyes idős tagunknak hálásak vagyunk, hogy megismerhetjük személyiségüket, osztozhatunk örömeikben, bánataikban. Nagyon jó barátokra lelünk bennük.

Ezek miatt sem volt kérdés, hogy folytatjuk tevékenységünket a pandémia okozta nehézségek ellenére is, hiszen ekkor még nagyobb szükség volt olyan emberekre, mint a mi önkénteseink: akik felismerik, hogy a magány milyen veszélyes lelkiállapot, és aktívan tenni is szeretnének az ellen, hogy hosszú éveket leélt emberek magukra maradjanak, elhagyottan, kiszolgáltatottan.

Mindenkinek, aki a járványhelyzet alatt segített embertársán, hálával tartozunk.

A mindennapi hősök csarnokában ott szerepelnek önkénteseink is, akik fáradságot nem ismervé tették szebbé a magányos idősök életét 2020-ban is.

Somlai Katalin

Idősek Barátai programvezető





IDŐSEK
BARÁTAI

Önkéntes Központ Alapítvány
Idősek Barátai Program



Működésünk

Programunkat teljes mértékben adományokból tartjuk fenn.

Bevételeink

A 2020-ban beérkezett támogatások és adományok teljes összege **14,39 millió** forint volt.

A koronavírus járvány miatti pénzügyi nehézségek ellenére a francia Petits Frères des Pauvres szervezet továbbra is támogatta szervezetünk megerősödését nagylelkű pénzügyi támogatásával. Teljes bevételünk kicsit több, mint felét (56%) tette ki a 8 millió forintos támogatás.

2020-ban **6,39 millió** forintot sikerült összegyűjtenünk különböző adománygyűjtő akcióink által.

Ennek legnagyobb része - a teljes bevétel 35%-a - 5 millió 60 ezer forint cégektől érkezett.

A **Blackrock** Gives Grant nevű pályázatát sikeresen megnyerve 2,8 millió forintos támogatás érkezett a cég alapítványától arra a célra, hogy elindítsuk a **“Digitális jövőt az időseknek!”** című programunkat. Ezt a projektet hosszú távra tervezzük, és a Blackrock segítségével sikeresen megalapoztuk a további technológiai fejlődést, mely egyedülálló az önkénteskedés és idősek megsegítése terén.

A **Cherrisk** biztosító 1,4 millió forintos adományát élelmiszeradományozásra fordítottuk: sok idős nem tudott vagy nem mert kimenni még a boltba sem a járvány első hullámának idején. Az adományt az előírásokat szigorúan betartva szállítottuk házhoz és adtuk át.

Az **Erste Nyugdíjpénztár** májusban indított akciója keretében a be- illetve átlépő tagok befizetései után tagonként 2 000 Ft-ot ajánlott fel programunk - és ezáltal a magányos idősek - támogatására. Az akciós időszakban 220 fő lépett be ennek eredményeképp 440 ezer forintos támogatással segítették programunkat.

Az **Exxon** pedig 300 ezer forintos támogatását pedig a nehéz helyzetben élő, rászoruló magányos idősek sürgősségi megsegítésére kaptuk.

Magánadományozóinktól összesen **868 ezer** forint támogatást kaptunk 2020-ban.

Önkénteseinkkel ismét részt vettünk a Szimpla Kert Közös Lábos nevű adománygyűjtő főzésén, melynek során 78 ezer forintot gyűlt össze az adományládánkban.

A május-június során futó közösségi adománygyűjtő kampányunk 41 ezer forintot eredményezett.

Az év során 453 ezer forintot adományoztak nekünk magánszemélyek, míg a karácsonyi kampányunk időszakában ez az összeg további 296 ezer forinttal gyarapodott.





IDŐSEK
BARÁTAI

Önkéntes Központ Alapítvány
Idősek Barátai Program



Közhasznú szervezetként mi is gyűjthetünk szja 1%-os felajánlásokat. A kuratórium döntése alapján már évek óta az ÖKA-hoz beérkezett felajánlásokat az Idősek Barátai Program céljaira fordítjuk. A 2020-as szja 1%-os felajánlások teljes összege 461 980 forint volt.

Minden kedves adományozónknak hálásan köszönjük támogatását!

Adománygyűjtés	Összeg (ezer Ft)
Blackrock Grant	2882
Cherrisk	1438
Erste Nyugdíjpénztár	440
Exxon	300
Közös Lábos	78
Közösségi adománygyűjtés	41
Magánadományok év közben	453
Magánadományok karácsonykor	296
Szja 1%-os felajánlások	462
Összesen	6390

Kiadásaink

Ezeket a támogatásokat, adományokat a meghirdetett céljaiknak, a megegyezéseknek megfelelően használjuk fel a program működtetésére, terjeszkedésre, speciális projektekre.

Teljes kiadásunk az évben **12,5 millió** forint volt.

Ezen összeg kétharmadát, **9,1 millió** forintot költöttünk a programunk alapvető működési költségeire, önkéntes csoportok fejlesztésére valamint a rászoruló idősök többféle támogatására, ezen belül például a Cherrisk-kel közös élelmiszeradományozási projektre. Továbbá az idősöknek postán küldött üzeneteink, meglepetéseink költségei, vitaminok, szájmaszkok, és egyéb járványügyi védekezést segítő eszközök költségei is ide tartoznak.





IDŐSEK
BARÁTAI

Önkéntes Központ Alapítvány
Idősek Barátai Program

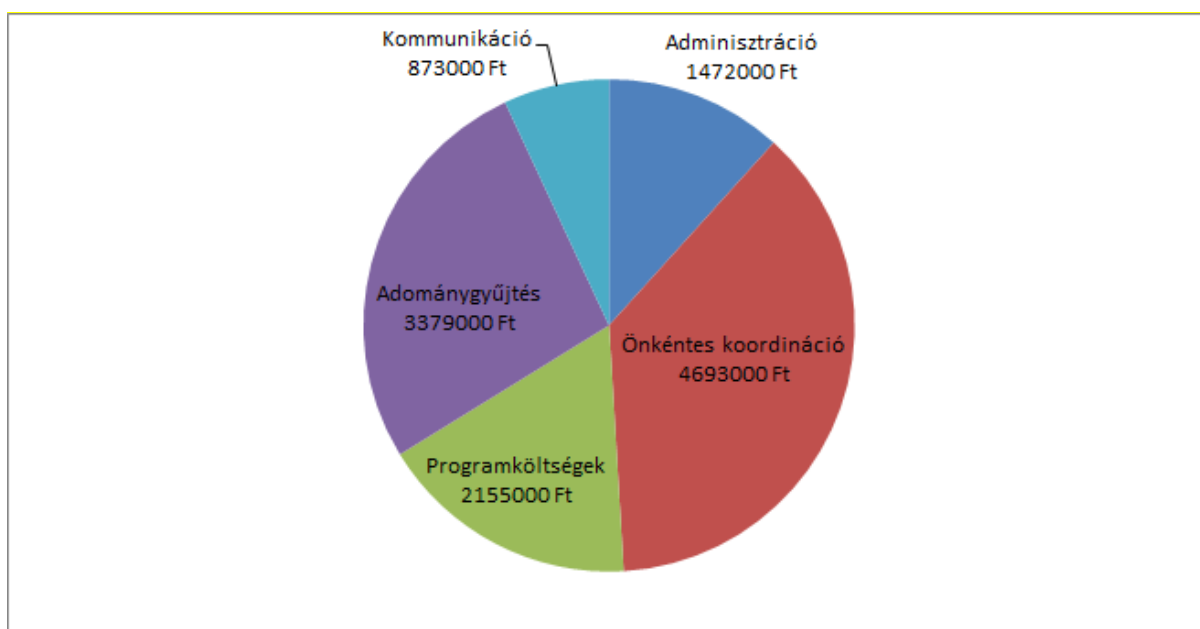


A "Szeretet a járvány idején" című közösségi adománygyűjtő kampányunk során 4 magánadományozótól kapott összeget is védőfelszerelésekre, tisztítószerekre fordítottuk és osztottuk ki a rászoruló időseknek.

Új honlapunkon 2020-ban kezdtünk el dolgozni, így ennek programozási díja, valamint az irodabérleti és könyvelési szolgáltatások részarányos költsége is a jelentősebb kiadásaink közé tartoznak. A helyi csoportokból álló önkéntes szervezetünk strukturális fejlesztése, csoportkohézió kialakítása, szerepek meghatározása, az önkéntesek képzése, mindennapos támogatása **4,7 millió** forint ráfordítást igényelt.

A kiadásaink egyharmada pedig ebben az évben is adománygyűjtésünk fejlesztését szolgálta. Kitartóan dolgozunk azon, hogy ne egy lábon álljunk pénzügyileg, amire a Covid járvány méginkább felhívta a figyelmünket. Célunk, hogy magán- és céges adományozóink rendszeres támogatásával tovább tudjuk fejleszteni, terjeszteni programunkat - egészen az országos lefedettségig!

Kiadások költséghelyek szerint



Ezen felül természetbeni adományokat, pro bono szolgáltatásokat is kaptunk az év során, melyek összértéke 1,86 millió forint volt. Köszönjük!





IDŐSEK
BARÁTAI

Önkéntes Központ Alapítvány
Idősek Barátai Program



Szervezeti fejlődés

2020-ban továbbra is arra törekedtünk, hogy az önkéntesek kisebb csoportokba rendeződve segítsék a környékükön élő magányos időseket. Önkénteseink nagyobb létszámban a 11., a 2. és a 3. kerületben aktívak. Támogatott idős tagjaink az említett kerületeken felül az 1., 8., 9., 12. és 14. kerületben élnek.

Az idősek lehető legjobb, legstabilabb támogatása céljából kiemelkedően fontos, hogy egy időst lehetőleg több önkéntes támogasson egyszerre. Így az önkéntesek egymással meg tudják beszélni a felmerült kérdéseket, helyzeteket, idős tagunknak pedig akkor is van társasága, ha egy valaki éppen nem ér rá. Az év elején bevezettük folyamatainkba azokat a lépéseket, melyek biztosítják ezt a több szálon futó kapcsolatot, mely lényegében minden résztvevőnek pozitív eredményekkel jár.

Ezek után kidolgoztuk azon feltételrendszert és folyamatot, mely új - esetleg vidéki városokban is indítható - Idősek Barátai csoportok kialakítását segíti. Az év során több megkeresésünk is volt vidéki városokból, azonban az első fontos feltétel hogy ne csak egy ember legyen, akire minden feladat hárul: 3-4 önkéntessel már el lehet kezdeni egy helyi csoport kialakítását. Folyamatosan ösztönözzük új önkéntes csoportok kialakítását [működési elveink](#) mentén.

Miután nemcsak saját lakásban élő időseket, hanem időotthonban élőket is támogatunk, kísérleteztünk egy olyan önkéntes csoport megalakításával, amely kifejezetten az időotthonokat segíti. Az önkéntesek igénye alapján átszerveztük az önkéntes találkozót, mely keretében a határaink tartásáról tartott előadást Michnai Viktória pszichológus, a Magyar Hospice Alapítvány korábbi önkéntese. Hasznosnak bizonyult átbeszélni a túlzott érzelmi bevonódás és az énhatárok témaköreit, hiszen az önkénteseknek is meg kell tanulni nemet mondani és elkerülni a túlvállalásokat. Szintén felmerültek az önkéntes és a hozzátartozók, esetleges gondozók kapcsolatának kérdései is.

Március elején érkezett a hír, hogy az időotthonok nem látogathatók és a vírus miatt beindultak az egyéb megszorító intézkedések. Ezért személyes találkozón alapuló folyamatainkat teljesen át kellett alakítanunk. Telefonáló önkénteseket kezdtünk keresni, akik a lakásukban ragadt időseket rendszeresen felhívták. A médiában szereplő általános felhívásnak ("Figyeljünk oda az idősekre!") hála hirtelen megnőtt az érdeklődés az idősek megsegítése iránt.

Az interjúztatás és kiválasztás online folyamatait kialakítottuk és egyéb rendszereinket is adaptáltuk az újonnan kialakult helyzethez. A helyi csoportok vezetőivel rendszeresen konzultáltunk, közösen gondolkoztunk, hogyan lehetne a látogatási tilalom ellenére segíteni az időotthonban élőket és azokat, akik a saját otthonukban ragadtak egyedül. Az önkéntesek számára készítettünk egy olyan [útmutatót](#), mely a járványhelyzet alatti biztonságos önkénteskedéshez ad hasznos gyakorlati tanácsokat.





IDŐSEK
BARÁTAI

Önkéntes Központ Alapítvány
Idősek Barátai Program



Azoknak az új jelentkezőknek, akik csak telefonon szerették volna a kapcsolatot tartani az idősekkel, készítettünk egy részletes leírást arról, hogyan lehet baráti kapcsolatot kialakítani és fenntartani kizárólag telefonon keresztül. Mentális támogatási lehetőségeket kerestünk mind az önkénteseink, mind az idősek számára, mely során többszöri csoportos esetmegbeszélő alkalmat tartottunk.

Fontosnak tartottuk, hogy a pandémia okozta nehézségek ellenére is legyen találkozási lehetősége azoknak, akik az időseket támogatják. A kerületi csoportok online találkozót szerveztek, mely során átbeszélték az aktuális kihívásokat, az idősek igényeit és az új önkénteseket is bemutatták a csoportnak.

Idős tagjainkkal mindenképpen szerettük volna éreztetni, hogy nincsenek magukra hagyva ebben a megterhelő helyzetben, ezért a rendszeres telefonos kapcsolattartás mellett adomány csomagokkal is elláttuk őket. Erre a feladatra újfajta önkéntes csapatot toboroztunk, akik a csomagok kiszállításban segítettek. Önkénteseinknek egy lakberendező előadással egybekötve köszöntük meg a munkájukat. Örömpikniket szerveztünk a Margitszigeten, ahol a járvány első hulláma utáni szabad találkozási lehetőséget ünnepeltük és közösen kitaláltuk, hogy milyen formában tudjuk majd a karácsonyi ünneplést megoldani. Önkénteseink nagyon hálásak voltak a személyes találkozási lehetőségért, a könnyű csoportos feladatok során szorosabb kapcsolatok, egymásra csodálkozó ismerősök örvendtek a találkozásnak.

Az évet megkoronázó, önkénteseket leginkább lelkesítő csoportos eseményünk a Szimpla Kertben szervezett közösségi főzés volt, mely során közvetlen, oldott hangulatban gyűjtöttünk adományt miközben - a visszajelzések szerint - mennyei finomat főztünk. :)

A mi "barátképzőnk" az önkénteseink számára szervezett moduláris, interaktív tréningünk. Ezt 2020-ban online módon szerveztük meg. Az önkéntességről, a határtartásról és az idősödés folyamatáról Szokoli Erzsébet idősügyi szakember segítségével beszélgettünk el önkénteseinkkel 2-2 órás blokkokban október folyamán.

2020-ban összesen 2505 önkéntes órában támogattuk a magányos időseket!

Önkénteseink nemcsak az idősekkel való személyes kapcsolattartásban segítenek, hanem szinte minden területet lefedve végzik lelkesen, kitartóan munkájukat. Akik szerveznek, interjúztatnak, fordítanak, cikkeket írnak, adatokat gyűjtenek, listákat készítenek, szállítanak, TV-t állítanak be, hangfelvételeket készítenek, énekelnek, mind hozzájárulnak ahhoz, hogy élhetőbbé tegyük az otthonunkat, országunkat. Köszönjük!

**KÖSZÖNJÜK MINDEN ÖNKÉNTESNEK ÉS ADOMÁNYOZÓNAK, HOGY
KÖZÖSEN SEGÍTJÜK A MAGÁNYOS IDŐSEKET!**





IDŐSEK
BARÁTAI

Önkéntes Központ Alapítvány
Idősek Barátai Program



Átláthatóság és kontroll

Az Idősek Barátai Programon az Önkéntes Központ Alapítvány két munkatársa dolgozik fő munkaidőben. A programvezető irányítja a pénzügyeket, elkészíti a pénzügyi tervet, évközi pénzügyi jelentést, majd az évről évre pénzügyi beszámolót. Egy könyvelőiroda mérlegképes könyvelőjével áll rendszeres kapcsolatban, így biztosítva hogy minden pénzügyi mozgás és pénzügyi döntés a jogszabályoknak megfelelően történik. Ebben segíti munkáját az ÖKA Felügyelőbizottsága is, mely hasznos iránymutatásokkal látja el a programot.

A kiadásokat és bevételeket negyedévente átnézzük, felülvizsgáljuk, beleértve a pályázati és adományozói források költségét is. A nagyobb programokra, pályázatokra külön pénzügyi táblát készítünk és vezetjük a projekt végéig. Évente készítünk Akciótervet majd ennek lezárását a megvalósult tevékenységekkel, két évente pedig stratégiai célokat tűzünk ki melyek döntési helyzetekben meghatározzák az irányvonalat, melyet követünk.

Az Önkéntes Központ Alapítvány kuratóriuma felügyeli tevékenységünket és stratégiai iránymutatásával segíti a szervezet munkáját. Elnöke Hegedűs László.

A Teszünk Senior Önkéntes Klubból érkezik önkénteseink nagy része, de a teljes klubra számíthatunk projektjeink tervezésénél, ötletek kidolgozásánál és megvalósításánál. A Klub tagjai programunk alapítói, így ők egyben a szellemiségünk őrzői is. Elnöke Scholtz né Hiba Alíz.

A Petits Frères des Pauvres francia szervezet támogatásával indult programunk 2016-ban. Az ő szakmai támogatásukkal sikerül elkerülnünk buktatókat, melyeket ők már megtapasztaltak, átéltek. Kipróbált, hatékony szervezeti struktúrát mutatnak példaként, melyből rengeteg inspirációt és gyakorlati tudást is szerzünk. Közös végzett kockázati elemzésünk, stratégiaépítésünk eredményeképp rugalmas módon tudunk hozzáállni a változásokhoz, és erőforrásainkat is hatékonyan tudjuk menedzselni.

2020 óta partner státuszban tagjai vagyunk az International Federation of the little brothers of the Poor nemzetközi szövetségnek, mely egyesíti a világ olyan non-profit szervezeteit akik az időskori elmagányosodás megállításáért dolgoznak. Rendszeresen kapunk meghívást workshopokra, szemináriumokra, melyek során a jó gyakorlatok megosztásán és szakemberek előadásain keresztül tudjuk mélyíteni tudásunkat ezen a specifikus téren.

Az ÖKA minden évben elkészíti közhasznúsági jelentését, melyet szervezeti honlapján (www.onkentes.hu) lehet letölteni. Ebben természetesen az Idősek Barátai Program pénzügyi eredményei is szerepelnek. Ezen felül készül el az szja 1% felhasználásáról egy beszámoló mely szintén megtalálható a honlapon.

Etikai irányelveink és Kartánk megtalálhatóak a www.idosekbaratai.hu honlapon.





IDŐSEK
BARÁTAI

Önkéntes Központ Alapítvány
Idősek Barátai Program

Tevékenységünk

2505 önkéntes órában segítettünk a magányos időseknek!

Önkénteseink száma: **125 fő**

40 fő rendszeresen látogat időseket

8 fő időotthonban élő időseket segít

32 fő saját lakásában élő időseket segít

85 fő eseti segítséget nyújt időseknek és a szervezetnek

34 fő a Teszünk Szenior Önkéntes Klub tagja

18 fő tart kapcsolatot telefonon idősekkel

Támogatott idősök száma: **57 fő**

34 fő rendszeresen látogatott idősök száma

22 fő saját lakásban él

12 fő időotthonban él

23 fő eseti jelleggel segített idősök száma

15 fő saját lakásban él

8 fő időotthonban él

11 időotthonban élő időseknek segítettünk

825 időst tudtunk meglepni adományokkal

10 alkalom felolvasás egy időotthonban

2 alkalom filmklub egy időotthonban

Eseményeink

- Február - "Határaink" önismereti workshop önkénteseknek
- Április - Idősek húsvéti köszöntése postán
- Április - Vitamin és szájmazsk adomány az elszigetelt időseknek
- Május - Az Örkény színház színészei verset mondtak telefonon az időseknek a "Vers csak neked" projekt keretében
- Május - Online önkéntes találkozók
- Június - "Kincskeresés" során fedeztük fel az idősekben rejlő kincset érő tapasztalatot és tudást
- Július - Ételadományozás a Cherrisk támogatásával



IDŐSEK
BARÁTAI

Önkéntes Központ Alapítvány
Idősek Barátai Program

- Augusztus - Örömpiknik a Margitszigeten
- Augusztus - Az Exxon zenekar koncertje egy idősoththonban
- Szeptember - Szimpla Kert Közös Lábos adománygyűjtő főzés
- Október 1. - Az Idősek Világnapja, figyelemfelkeltő kampányunk a Budapesti Közlekedési Központtal közösen, valamint az idősek köszöntése postán
- Október-november - Önkéntesek képzése
- December - Részt vettünk az Örkeny Színház "Vers csak neked 2" projektjében
- December - Karácsonyi szerenádokat adtunk az időseknek!

Az évünk a francia Petits Frères des Pauvres szervezet nemzetközi koordinátorának látogatásával kezdődött, akivel átbeszéltük a tavalyi évet és az idei terveinket. Ekkor még nem számoltunk azzal, hogy a járvány ezeket a terveket lesöpri az asztalról márciusban. Február végén programvezetőnk, Somlai Katalin adománygyűjtéssel kapcsolatos szemináriumon vett részt Párizsban, a Petits Frères des Pauvres Nemzetközi Szövetsége szervezésében. Ennek a szövetségnek jelenleg 10 teljes jogú tagja van, mi partner státusszal rendelkezünk. Nagyon sok érdekes információ hangzott el: minden tagszervezet az elszigetelt idősek megsegítésével foglalkozik a saját országában, így a tapasztalatcserék, jó gyakorlatok megosztása nagy relevanciával bírnak.

Márciusban elindultak a lezárások és a bentlakásos idősek otthonai szinte teljes évben lezárva tartottak. A járvány elszakított minket egymástól, olyan idősek is elmagányosodtak, akiknek addig volt társaságuk. Ijesztően megnőtt az igény a személyes segítségre. A járvány első heteiben a biztonság kedvéért mi magunk is leállítottuk a személyes látogatásokat, azonban az idősek támogatását nem! Átdolgoztuk folyamatainkat úgy, hogy online is tudjuk fogadni az önkéntes jelentkezéseket. Köszönjük Balázs-Piri Kató (JSZSZGYK) és a Fesztivál önkéntesek segítségét ebben! Kialakítottunk egy telefonáló csapatot, akik rendszeresen hívták az időseket, így tartva bennük a lelket, megosztva velük a releváns tudnivalókat. Több kiadványt is készítettünk, például arról hogyan érdemes telefonon beszélgetést folytatni, hogy annak tényleg segítő jellege legyen, valamint járványhelyzet alatt hogyan lehet önkénteskedést folytatni. Lassan, de biztosan hozzászoktunk az új helyzethez és újra indultak a látogatások is. A tavaszi első hullám alatt közel 30 új önkéntes jelentkezett, amely mutatja, hogy megnövekedett a figyelem az idősek iránt.

A vírushelyzet kezdetén minden, a Programban résztvevő időst felhívtunk telefonon, hogy megtudjuk milyen igényei, szükségletei vannak, megoldott-e a napi meleg étkezése, gyógyszerellátása. Maszkokat, fertőtlenítő szereket, vitaminokat tartalmazó csomagokat szállítottunk otthonukba illetve az idősek otthonába, hiszen a kezdetekkor nagy hiány volt ezekből.



IDŐSEK
BARÁTAI

Önkéntes Központ Alapítvány
Idősek Barátai Program



Azokkal az idősekkel, akik a vírushelyzet kapcsán a személyes látogatást nem igényelték, telefonon tartottuk a kapcsolatot. Az ilyenfajta kapcsolattartás is oldja a magányos, egyszínű napokat, mindamellett a mentális támogatás, az idősek megnyugtatása is célja volt. Időseink nagyon hálásak voltak a bevásárlásokért, a gyógyszerek kiváltásában nyújtott segítségért, mikor maguk nem járhattak ki. Sokan kértek tájékoztatást az önkéntesektől az oltások, a vírushelyzet kapcsán, hiszen ők csak a TV vagy rádió műsorokból értesültek a hírekről. Eljuttattuk az idősekhez a kerületi szociális szolgálat által biztosított Covid vonalat illetve azokat a segélyvonalakat, melyeken keresztül tanácsot, segítséget lehet kérni. Újonnan érdeklődő időseknek leírást készítettünk a programról, igyekeztünk minden kerületi szociális szolgálattal felvenni a kapcsolatot, hogy felajánljuk számukra segítségünket. Az elszigetelt idősoththonokat azzal is segítették önkénteseink, hogy lejátszható műsorokat készítettek a lakóknak, akár az unokákat is bevonva.

Sokat gondolkoztunk, hogy miben és hogy tudunk még segíteni, kifejezni figyelmünket, törődésünket az idősek iránt. Így belekezdünk tárgyi adományok gyűjtésébe: szájmaszkok, vitamin, tisztítószer, tartós élelmiszerek beszerzését és eljuttatását végeztük el több hónapon keresztül. Köszönettel tartozunk a Budapest Bike Maffia, **Miklósa Erika** és a Bioextra, a MyChoccy, az MSD, a Mamaison Hotel, a szájmaszkvarró önkénteseink és a Szájmaszkvarró Angyalok csoport, és több magánadományozó felé nagylelkű segítségükért!

Húsvétkor találkozni nem tudtunk, így postán leptük meg az időseket egy tábla csokoládéval és saját készítésű húsvéti lappal, melyet Kemény Veronika pro bono alapon segítő grafikusunknak köszönhetünk. Otthon végezhető tornagyakorlatokat is eljuttatunk nyomtatott formában az időseknek, és invitáltuk őket a Magyar Szabadidősport Szövetség online szenior tornaóráira. A lezárt idősoththonokban élő barátainknak a telefonos kapcsolattartás mellett több hangüzenetet, videó üzenetet is küldtünk, melyet az otthonokban lejátszottak számukra. **Szilágyi Tibor** színművész személyes üzenete sokat jelentett nemcsak az idősek, hanem önkénteseink számára is!

2020-ban elindult együttműködésünk az **Örkény Színházzal** is. A tavaszi Vers Csak Neked kezdeményezésük során több mint 30 idős tagunkat hívták fel, akik hónapokkal később is csak a színművészek hívásáról áradoztak. A telefonhívás során nem csak a verset szavalták el a művészek, hanem beszélgettek is egy kicsit az idősekkel, érdeklődtek irántuk. Ez nagyon mehatotta őket és sok-sok hétig nyújtott nekik lelki támaszt. A nagy sikerre való tekintettel a projektet karácsonykor megismételték, ekkor is kiemelt figyelmet biztosítva a magányos időseknek.

Az otthon rekedtek magányát törte meg az Örkény Színház színészeinek hívása, akik a telefonban verset mondtak az időseknek és el is beszélgettek velük személyes dolgokról. A programra nemcsak az idősek emlékeznek hálával, hanem a színészeket is mehatotta a találkozás ilyen módja.





IDŐSEK
BARÁTAI

Önkéntes Központ Alapítvány
Idősek Barátai Program



A járványban a Cherrisk biztosító sietett az idősek segítségére. A Cherrisk applikációján és felületein futó élelmiszeradományozó kampány keretében közel 400 idősnek tudtunk élelmiszeradományt adni pár bátorító kedves szó keretében. Nagy öröm volt hallani a visszajelzéseket, átérezni a hálát amivel az idősek az adományt fogadták. Köszönjük a Fogarasi úti Tesco-nak, hogy hozzájárult az adományhoz saját felajánlásával!

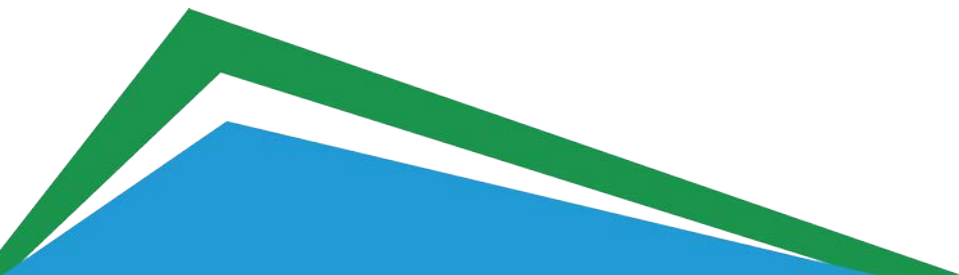
Etikai alapelveink mellett fontosnak tartottuk, hogy működési alapelveink is meg legyenek fogalmazva. Így önkénteseinkkel és időseinkkel való egyeztetések alapján megszületett programunk Működési Alapelvei dokumentuma, Kartája - ennek központi témája a helyi önkéntes közösségekből álló struktúra. Képzést is tartottunk önkénteseinknek online, mind a három alkalommal tanulságos beszélgetések zajlottak le.

A vírus okozta karantén miatt sokan még inkább elszigetelődtek, elmagányosodtak. Sokukat nagyon megrémisztette és elkésértette a folyamatos fenyegetettség túl a személyes kapcsolatok hiánya. Ugyanakkor az az érzés is felmerült bennük, hogy szeretnének valamivel hozzájárulni, valamit cserébe adni azért a támogatásért és segítségért, amit a vírus okozta helyzetben kaptak. Azzal a céllal, hogy a figyelmüket arra irányítsuk, amit ők adhatnak, amivel hozzájárulhatnak a világhoz, "Kincskeresést" szerveztünk. Összegyűjtöttük azokat az értékes, egyedi tapasztalatokat, megoldásokat, amiket csak a hosszú időt megélt emberek mondhatnak magukénak. Ugyanezzel a céllal folyamatosan publikáljuk időseink verseit, írásait honlapunkon és Facebook oldalunkon. Igyekszünk minél hasznosabb információkkal támogatni az időseket, ezért is állítottuk össze a hőség esetén hasznos tudnivalókat számukra.

Augusztusban kissé fellélegzett mindenki, és végre találkozni is tudtunk. A hónap első napján a Margitszigeten találkoztunk önkénteseinkkel egy örömpiknik keretében. Két hétre rá pedig egy fővárosi idősoththonban adott koncertet az Exxon cég zenekara, a mi szervezésünkben. Régi idők slágerei csendültek fel élő előadásban, a hallgatóság nagy örömére.

A lassan hagyományosnak mondható Szimpla Közös Lábos főzésünkre szeptemberben került sor. Ekkortájt kaptuk a jó hírt, hogy támogatást nyertünk a BlackRock Gives Grant pályázatán, melynek segítségével elindíthattuk a "Digitális jövőt az időseknek!" című, hosszú távú technológiai fejlesztő projektünket. Ehhez egy jól működő, alaposan felépített adatbázisra van szükségünk, mely egy felhő alapú rendszeren fut. Az igényeinknek megfelelő rendszer kiválasztásával teltek az év utolsó hónapjai.

Az Idősek Világnapján a Budapesti Közlekedési Központtal együtt tudtuk a fővárosi utazóközönséget meglepni **Gálvölgyi János** és **Szilágyi Tibor** hangüzenetével. Több, mint 200 ezer ember figyelmét hívtuk fel így az idős korosztályra. Az Idősek világnapján minden idősnek üdvözlőlapot küldtünk egy csokival köszöntve őket.





IDŐSEK
BARÁTAI

Önkéntes Központ Alapítvány
Idősek Baratai Program



Karácsonykor sajnos ismét lezárásokkal kellett szembenéznünk, de mi ekkor sem szeretnénk volna kihagyni az idősekkel közös ünneplést. Így mi mentünk el hozzájuk, és szerenádokat adtunk nekik! A budaörsi és központi **Decathlon** irodákban dolgozó munkatársaknak köszönhetően személyre szóló ajándékokkal tudtuk meglepni az időseket. A 24.hu munkatársa fotóriportot készített karácsonyi szerenádunkról.

A hála és a meghatódottság könnyei nem maradtak el egyik fél részéről sem.

Az év során a Budai Polgár c. lapban, a Mária Rádióban és a Forbes magazin májusi számában is megjelentünk.

Az évet 125 önkéntesből álló csapattal zártuk, akikkel több mint 2500 önkéntes órában segítettük az időseket 2020-ban! Közel 900 időshöz értünk el tevékenységeinkkel, támogattuk őket méltóságuk megőrzésében, életkedvük visszahozásában, aktivitásuk növelésében.

