**Czy jeden dzień wakacji to luksus?**

**W blokach i kamienicach mieszkają obok nas samotni seniorzy, niewidoczni na co dzień – zamknięci   
w czterech ścianach, sami z chorobą, niepełnosprawnością czy obawami przed wyjściem z domu. Przez okna wyglądają na ulicę. Nazywani „więźniami czwartego piętra”. Przed wyjściem z domu powstrzymują ich również stres i lęk, spowodowane brakiem samodzielności i utratą poczucia bezpieczeństwa poza mieszkaniem. Czasem wystarczy towarzystwo drugiej osoby, by pokonać te bariery. Dla wielu starszych osób wymarzone wakacje to po prostu możliwość spędzenia jednego dnia poza domem. Jednak proste przyjemności, jak spacer po ogrodzie botanicznym czy wycieczka do lasu, pozostają dla nich nieosiągalne. Stowarzyszenie mali bracia Ubogich pragnie spełnić te marzenia. W ramach kampanii „Wakacje jednego dnia” każdy może ufundować seniorowi wymarzony dzień wakacji.**

Dla wielu seniorów nawet krótki wypoczynek jest poza zasięgiem. Najważniejsze wydatki to leki   
i opłaty: rachunki za wodę, prąd, czynsz; bieżące wizyty lekarskie i żywność. To, co zostaje z emerytury, nie wystarcza już na przyjemności. Przeciętna emerytura w Polsce w 2023 roku wynosiła 3 457 zł brutto. Prawie 60% osób w wieku 65+ nie może sobie pozwolić nawet na kilkudniowy odpoczynek   
w ciągu roku[[1]](#footnote-1). Brak środków finansowych, problemy zdrowotne i ograniczona mobilność to bariery uniemożliwiające wielu starszym osobom samodzielne wyjście z domu.

**Więźniowie czterech ścian**

– *Jako 4-letnie dziecko przeżyłam okrutną wojenną rewizję*. – mówi pani Maria, podopieczna Stowarzyszenia mali bracia Ubogich od 14 lat. Straciła wtedy przytomność na 40 godzin, a uraz spowodował ubytek wzroku i zaniki pamięci. Od tamtej pory pani Maria zmagała się ze słabym wzrokiem, a dziś już niemal w ogóle nie widzi. Nigdy nie założyła rodziny. Seniorka mieszka w dużym bloku na VI piętrze. Przy wysokich temperaturach jej małe mieszkanie bardzo się nagrzewa. Pani Maria nastawia budzik na 3:00 w nocy, żeby je przewietrzyć – to jedyny moment w ciągu doby, kiedy powietrze jest chłodne i rześkie. – *W młodości często wyjeżdżałam w góry. Lubiłam te wycieczki*. – wspomina pani Maria. Teraz jej największym marzeniem jest wycieczka do Konstancina-Jeziorny, by móc odetchnąć świeżym powietrzem przy tężni solankowej.

Choroby, brak rodziny i przyjaciół często sprawiają, że starsze osoby zamykają się w domach, skazane na monotonię i poczucie osamotnienia. W sytuacji, kiedy jest się więźniem czterech ścian, samotność staje się nie do wytrzymania.

**Lato samotności**

Według danych GUS blisko 9,8 mln Polaków to osoby w wieku 60 lat i więcej. Ponad 1,5 miliona stanowią osoby powyżej 80 roku życia[[2]](#footnote-2). Spośród tej grupy aż 26% osób przyznaje[[3]](#footnote-3), że często odczuwa osamotnienie. To najczęściej wdowy i wdowcy, osoby mieszkające samotnie. Często brakuje im osób, z którymi mogliby zamienić przysłowiowe parę słów. Osoby osamotnione rzadziej wychodzą z domu,   
a 12% z nich nigdy nie opuszcza mieszkania[[4]](#footnote-4). Schorowani, samotni, tęsknią za chociaż jednym dniem poza granicą swojego piętra.

– *Duszne, upalne dni dodatkowo ograniczają możliwość wyjścia z domu. Z jednej strony upał zagraża zdrowiu, z drugiej mieszkania seniorów są nieprzystosowane do tak wysokich temperatur. W większości brakuje żaluzji, okiennic czy klimatyzacji. Wiele osób mieszka w blokach w centrum miasta, daleko od miejsc zielonych i spokojnych. Możliwość spędzenia czasu nad wodą, w cieniu drzew, pod tężnią solankową, to dla wielu seniorów marzenie. A przecież to nie są wygórowane życzenia ani nierealne plany*. *Jeden* *dzień wakacji nie powinien być luksusem*. – mówi Joanna Mielczarek, Dyrektorka Stowarzyszenia mali bracia Ubogich.

Z myślą o samotnych seniorach, rusza kolejna edycja akcji „Wakacje jednego dnia”, w której można ufundować seniorowi jednodniową wycieczkę, ale dać o wiele więcej – czas na odpoczynek, nowe wrażenia, radość i kontakt z naturą.

**Wakacje od samotności**

Wolontariusze ze Stowarzyszenia mali bracia Ubogich w ramach wolontariatu towarzyszącego regularnie odwiedzają seniorów w domach. Podczas wakacji organizują dla nich krótkie wycieczki, by seniorzy mogli spędzić swój wymarzony dzień wakacji, dokładnie tak jak chcą: w otoczeniu przyrody, zwiedzając muzeum lub na obiedzie w ulubionej restauracji z lat młodości.

–  *Jak wyglądają „Wakacje jednego dnia”?* *Jak każda wycieczka dwójki przyjaciół. To po prostu spędzenie przez wolontariusza i seniora czasu, trochę w innych okolicznościach niż zazwyczaj. Wolontariusze znają stan zdrowia seniora, więc mogą dopasować aktywność do niego. Przykładowo w okolicach Warszawy seniorzy bardzo lubią jeździć do Konstancina, odpoczywać pod tężnią, spacerować po parku zdrojowym*. – mówi Elżbieta Prządka koordynatorka regionu w Stowarzyszeniu mali bracia Ubogich.  – *Stowarzyszenie zapewnia bilety wstępu, posiłek, przejazd, a w razie potrzeby organizuje także transport specjalistyczny. Nie byłoby to możliwe bez wsparcia darczyńców*. – dodaje.

– *Sierpniowa niedziela dla niektórych to kolejny, słoneczny dzień lata. Dla Pani Basi był to dzień wyjątkowy, na który czekała z niecierpliwością już od kilku tygodni. Pani Basia żyła tym wydarzeniem i przygotowywała się do niego od dłuższego czasu, aby być w jak najlepszej formie tego dnia. Widziałam, jak bardzo zależy jej na tym, żeby wszystko wyszło zgodnie z planem*.  –  opowiada Anna, wolontariuszka związana ze Stowarzyszeniem, która w ramach Programu „Obecność” odwiedza 84-letnią seniorkę Barbarę. – *Pani Basia ma trudności z poruszaniem się. Rzadko opuszcza swoje mieszkanie. Od dawna chciała wybrać się na Koncert Chopinowski w Łazienkach Królewskich. Była zachwycona i jednocześnie bardzo wzruszona. Muzyka pozwoliła przywołać wspomnienia z dawnych lat, kiedy sama grała jeszcze na pianinie. Spędziłyśmy razem cudowny dzień, który potem długo wspominałyśmy*.

**Jak wesprzeć akcję?**

Akcja potrwa do końca sierpnia, ale już dziś każdy z nas może ufundować wymarzony dzień seniorom poprzez darowiznę. Aby to zrobić, wystarczy wejść na stronę www.malibracia.org.pl/wakacje.   
W ubiegłym roku, dzięki pomocy darczyńców i wolontariuszy Stowarzyszenia mali bracia Ubogich, zorganizowano 266 wycieczek indywidualnych i 7 wyjazdów grupowych dla seniorów w ramach „Wakacji jednego dnia”.

Wolontariusze Stowarzyszenia wspierają seniorów przez cały rok. Odwiedzają, zapraszają na spacer, do kina czy do teatru, dbają o ich dobre samopoczucie. Stowarzyszenie troszczy się o niemal 800 osób z 13 miast Polski.

\*\*\*

*Stowarzyszenie mali bracia Ubogich to międzynarodowa organizacja, która powstała we Francji w 1946 r.   
 W Polsce działa od 2002 r. i jest organizacją pożytku publicznego. Powstała, by być głosem osób niesłyszalnych, niewidzialnych i niezauważanych na co dzień – czyli osób starszych, samotnych. Dzięki Stowarzyszeniu seniorzy stają się widoczni w społeczeństwie. Stowarzyszenie swoje działania opiera na długoterminowym wolontariacie towarzyszącym, polegającym na regularnych odwiedzinach wolontariuszy w domach podopiecznych w ramach Programu „Obecność”, dzięki którym budują się relacje oparte na przyjaźni i zaufaniu oraz na innych inicjatywach.*

Kontakt dla mediów

Paulina Łatacz, Stowarzyszenie mali bracia Ubogich

[media@malibracia.org.pl](mailto:media@malibracia.org.pl)

tel. 734 099 577

1. CBOS, Wyjazdy turystyczne Polaków w 2023 roku i plany na rok 2024, Barbara Badora [↑](#footnote-ref-1)
2. GUS, Sytuacja osób starszych w Polsce, 2022 r. [↑](#footnote-ref-2)
3. Stowarzyszenie mali bracia Ubogich, Samotność osób starszych 80+, 2023 [↑](#footnote-ref-3)
4. Stowarzyszenie mali bracia Ubogich, Samotność osób starszych 80+, 2023 [↑](#footnote-ref-4)