*Przełam samotność – podziel się obecnością*

*Podaruj świąteczne spotkanie samotnej, starszej osobie*

**Dzielenie się opłatkiem przy wigilijnym stole to gest, który od wieków symbolizuje wspólnotę. To wyraz obecności, więzi rodzinnych, ale także element kulturowej tożsamości i tradycji, który przypomina o sile bycia razem. Dla seniorów, którzy stracili bliskich i żyją samotnie, brak tej świątecznej tradycji oznacza jeszcze głębsze poczucie wykluczenia. Stowarzyszenie mali bracia Ubogich w ramach akcji „Podaruj Wigilię” przygotowuje świąteczne spotkania oraz wizyty domowe, dając starszym osobom możliwość przeżycia Świąt wśród życzliwych ludzi. Każdy może dołączyć do akcji, przekazując darowiznę i pomagając seniorom spędzić ten wyjątkowy czas wśród życzliwych ludzi.**

Pięknie udekorowany stół, unoszący się delikatnie zapach choinki, radosny gwar wypełniający pokój, a na stole czekający opłatek. Nie zawsze potrawy są takie same, nie wszędzie przychodzi Mikołaj – czasem Gwiazdor albo Aniołek – ale w każdym zakątku Polski na wigilijnym stole leży opłatek, a przy stole zasiada rodzina. Tak wyglądają tradycyjne Święta. Są jednak domy wypełnione nieznośną ciszą, gdzie przy świątecznym stole zasiada tylko jedna osoba. Na stole leży opłatek… tylko nie ma nikogo, z kim można by się nim podzielić.

– Zwyczaj dzielenia się opłatkiem ma głęboki wymiar symboliczny. To moment, w którym składamy sobie życzenia, ale też — jeśli trzeba — przyznajemy się do błędu, prosimy o wybaczenie. To gest pojednania i otwartości. Dla osób starszych, wychowanych w tradycji wspólnego stołu, ten moment ma szczególne znaczenie – przypomina o więzi i przynależności. To nie tylko element kulturowego dziedzictwa, ale także fundament ich życia społecznego i psychicznego. Wspólne przygotowania, dzielenie się opłatkiem, śpiewanie kolęd — to rytuały, które budują poczucie przynależności i więzi międzypokoleniowej. Niestety, wiele starszych osób jest tego pozbawionych. – wyjaśnia Inga Nyc, psycholog współpracująca ze Stowarzyszeniem mali bracia Ubogich.

**Samotne święta**

Wśród osób po 80. roku życia aż 60% żyje samotnie[[1]](#footnote-1). Ich samotność to narastający problem, ale szczególnie widoczny staje się w okresie Bożego Narodzenia, który jest zwyczajowo związany ze wspólnotą i bliskością. Według raportu CBOS z 2023 roku, 62% Polaków postrzega Święta przede wszystkim jako czas rodzinny. Większość planuje spędzić Wigilię z małżonkiem, partnerem lub partnerką, a blisko połowa – także z rodzicami i dziećmi. Dla wielu seniorów takie spotkania są jednak niemożliwe: ich najbliżsi odeszli lub mieszkają zbyt daleko, by móc przyjechać na Święta. Czas, który powinien przynosić radość, często staje się dla starszej osoby najtrudniejszym okresem w roku.

– Dla samotnych starszych osób ten świąteczny czas przynosi szczególnie dotkliwe poczucie pustki. Samotność sprawia, że czują się niewidzialni — jakby świat obok toczył się bez nich. Niektórzy mają bliskich, ale daleko, pozostają więc tylko krótkie rozmowy telefoniczne. Inni spędzają Święta zupełnie sami, patrząc z okna, jak sąsiedzi wnoszą choinki, słuchając z oddali kolęd i obserwując radość, która nie dociera do ich domów. W ich mieszkaniach słychać jedynie ciszę. Do ostatniej chwili mają nadzieję, że ktoś zapuka do drzwi, że usłyszą życzliwe słowo. To właśnie w Wigilię samotność potrafi najbardziej zaboleć – kiedy wszystko wokół przypomina o tym, jak bardzo brakuje drugiego człowieka. – mówi Joanna Mielczarek, Członek Zarządu i Dyrektor Operacyjna Stowarzyszenia mali bracia Ubogich.

**Najważniejsze to być wśród ludzi**

Starsze osoby chętnie wspominają dawne czasy, gdy przy jednym stole gromadziła się cała rodzina, a dom wypełniał się rozmowami i śmiechem. Dziś wiele z tych wspomnień to jedyne, co im pozostało.

— Święta Bożego Narodzenia w mojej rodzinie zawsze były tradycyjne. Po kolacji szliśmy na Pasterkę, a na stole pojawiało się 12 potraw, łącznie z chlebem i opłatkiem. Tata kładł sianko pod obrus, a z babcią przygotowywałyśmy makiełki, łazanki i pierogi z grzybami. Choinka zawsze była żywa, sięgała sufitu i zdobiły ją własnoręcznie robione łańcuchy, długie cukierki i świeczki. Do kolacji siadaliśmy zawsze odświętnie ubrani – białe wykrochmalone eleganckie bluzki, koszule. Na stole biały, lniany obrus. — wspomina pani Bożenna, podopieczna Stowarzyszenia mali bracia Ubogich.

Dla Pani Romualdy Święta to był czas radosnych spotkań z całą rodziną. – Gdy byłam dzieckiem, Wigilię obchodziliśmy bardzo rodzinnie i uroczyście. Moja Mama pochodziła z dużej rodziny, miała 11 rodzeństwa, więc do stołu zasiadało nawet 30 osób. Każdego roku świętowaliśmy u kogoś innego, ale przygotowania były wspólne, każdy coś gotował i przynosił.

**Przełam samotność, podaruj Święta**

Co roku przed Bożym Narodzeniem Stowarzyszenie mali bracia Ubogich organizuje akcję „Podaruj Wigilię”. Dzięki niej ponad 900 seniorów w 14 miastach Polski może wziąć udział w uroczystych spotkaniach, podczas których wspólnie z wolontariuszami spędzają czas w życzliwym gronie – kolędują, cieszą się świątecznymi potrawami, ale przede wszystkim doświadczają bliskości i wspólnoty. W serdecznej atmosferze seniorzy czują się zauważeni, ważni i otoczeni troską. Stowarzyszenie dba także o osoby, które z powodu problemów zdrowotnych nie mogą uczestniczyć w spotkaniach i są odwiedzane przez wolontariuszy w domach.

Akcji „Podaruj Wigilię” towarzyszy zbiórka funduszy na organizację świątecznych spotkań dla seniorów. Każdy, kto chciałby wesprzeć inicjatywę, może to zrobić, odwiedzając stronę [www.podarujwigilie.pl](http://www.podarujwigilie.pl). Na stronie można ufundować wigilijny posiłek i drobny upominek dla samotnej, starszej osoby. Koszt jednego świątecznego posiłku to 140 zł, prezentu – 75 zł, a dojazdu na spotkanie – 60 zł. Dzięki wsparciu darczyńców seniorzy będą mogli poczuć ciepło i radość Świąt w gronie życzliwych ludzi.

\*\*\*  
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.

Kontakt dla mediów:

Paulina Łatacz

Stowarzyszenie mali bracia Ubogich

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

Tel. +48 734 099 577

1. „Samotność wśród osób 80+”, Stowarzyszenie mali bracia Ubogich, Pollstar, 2023 [↑](#footnote-ref-1)