***Samotna starość zamyka w domu. Czy jeden dzień wakacji to zbyt wiele?***

**Jeden dzień poza domem – dla wielu z nas to nic wielkiego. Dla starszych, samotnych osób to bezcenny prezent. Dla pana Gustawa, pani Grażyny i wielu innych seniorów taki dzień to możliwość poczucia zapachu lata, dotknięcia kwiatów, podziwiania widoków i przebywania w kojącym otoczeniu natury. Stowarzyszenie mali bracia Ubogich rozpoczyna kolejną edycję akcji „Wakacje jednego dnia”, by podarować seniorom chwile wytchnienia, radości i życzliwej obecności drugiego człowieka.**

Tuż obok nas żyją starsze osoby, które od miesięcy – a nawet lat – nie opuściły swojego mieszkania. Mają ponad 80 lat, często zmagają się z chorobami, utratą wzroku czy słuchu, a ich mobilność jest znacznie ograniczona. Dla wielu z nich wyjście z domu to ogromne wyzwanie – możliwe jedynie z pomocą drugiego człowieka. Przed opuszczeniem mieszkania powstrzymują często nie tylko fizyczne ograniczenia, ale również lęk i stres związany z brakiem samodzielności i utratą poczucia kontroli poza domem.

– Jeszcze trzy lata temu trochę chodziłem… Teraz sam boję się wyjść. Bez drugiej osoby nie dam rady – lewą ręką się podpieram, prawa mnie prowadzi. Siedem schodów do pokonania to jak góra. Trzymam się poręczy dwiema rękami i schodzę po jednym stopniu. Powoli, ostrożnie. – mówi 90-letni pan Gustaw.

**Czy jeden dzień poza domem to tak wiele?**

Dla wielu seniorów nawet krótka wycieczka to luksus, na który nie mogą sobie pozwolić. Wysokie koszty leków, rachunków, jedzenia czy opieki medycznej pochłaniają znaczną część emerytury. To, co pozostaje, rzadko wystarcza na drobne przyjemności — nawet te najskromniejsze. Tymczasem zmiana otoczenia i nowe doświadczenia mogą mieć ogromne znaczenie dla zdrowia psychicznego i fizycznego osób starszych.

– Potrzeba odpoczynku jest uniwersalna, choć jej forma zmienia się z wiekiem. Relaks i kontakt z naturą korzystnie wpływają na wiele procesów zachodzących w organizmie. Jeden spokojny dzień w otoczeniu zieleni może być dla seniorów świetną okazją do regeneracji i przynieść im ogromną ulgę. – podkreśla Inga Nyc, psycholog, Oddział Kliniczny Chorób Wewnętrznych i Gerontokardiologii CMKP w Szpitalu im. prof. W. Orłowskiego, współpracująca ze Stowarzyszeniem mali bracia Ubogich. – Seniorzy zmagający się z samotnością lub problemami zdrowotnymi często zamykają się w czterech ścianach. To grupa szczególnie narażona na lęk i depresję. Udział w aktywnościach społecznych zmniejsza ryzyko izolacji, która w starszym wieku często prowadzi do problemów emocjonalnych. – dodaje specjalistka. Niestety brak bliskiej osoby, z którą mogliby wyjechać, sprawia, że rezygnują z takich możliwości.

**Wakacje jednego dnia**

Choć dla wielu z nas jednodniowy wypad za miasto to nic niezwykłego, dla wielu seniorów może być wydarzeniem na miarę długo wyczekiwanych wakacji. Właśnie dlatego Stowarzyszenie mali bracia Ubogich od lat, w ramach prowadzonego Programu „Obecność”, organizuje „Wakacje jednego dnia”, dając samotnym i niesamodzielnym osobom starszym szansę na prawdziwy odpoczynek.

W ramach akcji Stowarzyszenie organizuje dla seniorów krótkie wyprawy za miasto z wolontariuszem lub kameralne wycieczki w minigrupach 6–8-osobowych. Takie spotkania pozwalają seniorom cieszyć się wakacyjnymi chwilami i przywołać wspomnienia beztroskich dni.

Wolontariusze zabierają seniorów na indywidualnie zaplanowane wycieczki, zawsze dostosowane do ich możliwości i zainteresowań. Czasem to spacer po parku, wizyta w ulubionej kawiarni sprzed lat, innym razem – wyprawa do ogrodu botanicznego czy muzeum. Ważne jest nie tylko miejsce, ale przede wszystkim obecność wolontariusza, który towarzyszy, daje poczucie bezpieczeństwa i pomaga w poruszaniu się. Dzięki temu nawet osoby z ograniczoną mobilnością, przewlekłymi chorobami czy lękiem społecznym mogą odważyć się na taką podróż.

**Krótka wycieczka, wspomnienia na długo**

Pan Gustaw podczas ubiegłorocznego rejsu po Odrze mógł cieszyć się odpoczynkiem i podziwiał widoki. — Nie mogę chodzić, dlatego ten rejs stateczkiem był dla mnie czymś wyjątkowym. Można było popatrzeć na krajobraz, oderwać się od codzienności i poczuć, że znów jest się częścią świata. A do tego spotkać się z miłymi ludźmi i zjeść smaczny obiad. — opowiada.

Pani Maria, niedowidząca seniorka, podczas wycieczki do Konstancina-Jeziorny rozpoznawała swoje ulubione kwiaty za pomocą dotyku. Ten krótki wyjazd pozwolił jej się zrelaksować i odnaleźć spokój. Dla pani Janiny, która przez lata z pasją pielęgnowała działkę, odwiedziny w ogrodzie botanicznym w Powsinie stały się wzruszającym przeżyciem. Zapachy kwiatów i egzotycznych roślin przywołały wspomnienia i dały jej namiastkę dawnej codzienności. Niestety, ze względów zdrowotnych musiała zrezygnować z pracy na działce – czego bardzo jej dziś brakuje.

Wśród seniorów czekających na „Wakacje jednego dnia” jest również pani Grażyna. W młodości była bardzo aktywna, kochała sport, zwłaszcza pływanie. A poznawanie świata było kwintesencją jej życia. – Gdyby mi tylko zdrowie pozwoliło, to by mnie nie było w ogóle w domu. – mówi seniorka. – Niestety, coraz częściej nie mam siły sama wyjść. Czekam z nadzieją na ten wyjazd, bo to jest szczególny kontakt z ludźmi. Mamy dla siebie czas, możemy lepiej się poznać z wolontariuszką. W zeszłym roku byłam na wycieczce w Żelazowej Woli. Cudownie było usłyszeć koncert chopinowski właśnie tam. – mówi z poruszeniem.

– Wielu seniorów, aby wyruszyć na krótką wycieczkę, a czasem po prostu wyjść z domu, potrzebuje obecności kogoś, przy kim czują się bezpiecznie. – mówi Elżbieta Prządka, koordynatorka Stowarzyszenie mali bracia Ubogich. – Odpoczynek nie powinien być luksusem. Nawet krótki spacer, chwila pod tężnią czy odpoczynek w parku przynoszą seniorom realne korzyści. Dla niektórych naszych podopiecznych taka wycieczka to pierwsza podróż od lat. Inni mówią, że znów poczuli, że żyją. To kontakt z drugim człowiekiem, nowe bodźce, piękno przyrody i poczucie bycia częścią świata, nie jego obserwatorem z okna. Te reakcje pokazują, jak bardzo taka forma pomocy jest potrzebna. – dodaje ekspertka.

**Ufunduj dzień wakacji samotnym seniorom**

Każdy może sfinansować jeden dzień wakacji dla starszej, samotnej osoby. Wystarczy wejść na: [**www.malibracia.org.pl/wakacje**](http://www.malibracia.org.pl/wakacje)

W 2024 roku, dzięki wsparciu darczyńców i zaangażowaniu wolontariuszy, udało się zorganizować niemal 400 indywidualnych wycieczek oraz 4 wyjazdy grupowe.

\*\*\*

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

e-mail: media@malibracia.org.pl

Tel. +48 734 099 577