



## **Zaproszenie dla samotnych seniorów**

2026-03-19

### **Stowarzyszenie mali bracia Ubogich zaprasza do udziału w programie "Obecność"**

Samotność osób starszych to jeden z najpoważniejszych problemów społecznych. Dla wielu seniorów samotność jest codziennością. Zdarza się, że przez kilka dni nie mają z kim zamienić słowa ani spędzić wspólnie czasu. Właśnie z myślą o takich osobach Stowarzyszenie mali bracia Ubogich stworzyło Program „Obecność”, który działa również w Krakowie. Jego celem jest budowanie relacji i przywracanie seniorom poczucia bliskości drugiego człowieka.

Samotność nie jest wyłącznie problemem emocjonalnym – ma również realny wpływ na zdrowie i jakość życia. Brak kontaktu z innymi ludźmi może pogłębiać poczucie izolacji, a także wpływać na samopoczucie i kondycję psychiczną. Samotni seniorzy częściej zmagają się z problemami zdrowotnymi, poczuciem izolacji oraz utratą samodzielności. Dlatego tak ważne jest, aby wsparcie docierało do nich możliwie jak najwcześniej. Program „Obecność” daje im możliwość regularnego kontaktu z drugim człowiekiem oraz udziału w inicjatywach organizowanych przez Stowarzyszenie.

### **Na czym polega Program „Obecność”?**

Program opiera się na wolontariacie towarzyszącym. Wolontariusze regularnie odwiedzają osoby starsze w ich domach i spędzają z nimi czas na rozmowie, spacerze czy wspólnej kawie. Z czasem między seniorem a wolontariuszem buduje się relacja oparta na zaufaniu, życzliwości i wzajemnym szacunku. Takie spotkania pomagają przełamywać samotność i wzmacniają poczucie bezpieczeństwa.

Oprócz wizyt w domu wolontariusze mogą zabrać seniora na spacer, kawę w ulubionej kawiarni, a także na wydarzenia kulturalne, takie jak spektakl czy koncert. Ważne okazje – urodziny czy imieniny – często stają się okazją do wspólnego świętowania. Koszty takich spotkań pokrywa Stowarzyszenie.

W ciągu roku organizowane są również uroczyste spotkania świąteczne dla podopiecznych i wolontariuszy, a latem jednodniowe wyjazdy poza miasto. Dla wielu seniorów są one jedną z niewielu okazji, aby wyjść z domu, spotkać się z innymi ludźmi i spędzić czas w przyjaznej atmosferze.

### **Program „Obecność” w Krakowie**

W ramach Programu „Obecność” powstają wyjątkowe przyjaźnie międzypokoleniowe. Przykładem jest duet wolontariusza Błażeja i pani Basia z Krakowa. Błażej ma 24 lata, pani Basia 70. Regularnie spędzają razem czas – rozmawiają, chodzą na spacer i odwiedzają różne miejsca w mieście. Pani Basia jest osobą bardzo aktywną i otwartą na nowe doświadczenia. Napisała ponad dziesięć książek, a jedną z jej największych pasji jest genealogia. Swoją wiedzę dzieli się także z innymi – prowadziła w krakowskim biurze Stowarzyszenia spotkanie w ramach cyklu „Pogaduszki przy herbacie”, podczas którego opowiadała o poszukiwaniu rodzinnych historii. Błażej interesuje się kulturą i historią. Jak podkreślają oboje, od początku dobrze się rozumieją i chętnie spędzają wspólnie czas. Ich przyjaźń pokazuje, że wolontariat towarzyszący to nie tylko wsparcie dla seniora, ale także wartościowe



**Magiczny  
Kraków**

spotkanie dwóch osób, które mogą wiele się od siebie nauczyć.

Program „Obecność” działa w Polsce od 2002 roku, a w Krakowie od 2020 roku. Stowarzyszenie mali bracia Ubogich od lat prowadzi działania na rzecz samotnych osób starszych, dbając o bezpieczeństwo i wysoką jakość wsparcia. Seniorzy przystępujący do Programu podpisują porozumienie ze Stowarzyszeniem, a wolontariusze przechodzą proces rekrutacji i przygotowania do swojej roli. Każda para senior-wolontariusz pozostaje także w stałym kontakcie z koordynatorem wolontariatu, który wspiera obie strony i czuwa nad przebiegiem relacji.

Do Programu mogą zgłaszać się samotni seniorzy z Krakowa, którzy chcieliby mieć regularny kontakt z wolontariuszem i spędzać czas w towarzystwie życzliwej osoby. Stowarzyszenie zachęca również rodzinę, sąsiadów i znajomych, aby przekazywali informacje o Programie osobom starszym, które mogą potrzebować takiego wsparcia. Czasem wystarczy jedna rozmowa, by ktoś dowiedział się o możliwości otrzymania pomocy i przestał być sam

Zgłoszenia seniorów do Programu „Obecność” w Krakowie przyjmowane są pod numerem telefonu: **600 615 110** lub adresem e-mail: [krakow@malibracia.org.pl](mailto:krakow@malibracia.org.pl)

Więcej na temat programu [na stronie organizacji](#)

\*\*\*

Stowarzyszenie mali bracia Ubogich to międzynarodowa organizacja powstała we Francji w 1946 r., w Polsce działająca od 2002 r. jako organizacja pożytku publicznego. Jej celem jest przeciwdziałanie samotności osób starszych oraz zwracanie uwagi na ten społeczny problem. Działalność Stowarzyszenia opiera się na wolontariacie towarzyszącym, realizowanym w ramach Programu „Obecność”, który polega na regularnych wizytach wolontariuszy w domach podopiecznych i budowaniu trwałych relacji opartych na przyjaźni i zaufaniu. Stowarzyszenie posiada wiedzę ekspercką i wieloletnie doświadczenie w pracy ze starszymi osobami, propaguje dobre praktyki w zakresie przeciwdziałania osamotnieniu oraz zachęca innych do współpracy. Dzięki podejmowanym działaniom seniorzy otrzymują wsparcie emocjonalne i społeczne, a wolontariat towarzyszący przyczynia się do tworzenia jakościowych, długoterminowych relacji, które zmniejszają izolację i poprawiają jakość życia osób starszych. [www.malibracia.org.pl](http://www.malibracia.org.pl)