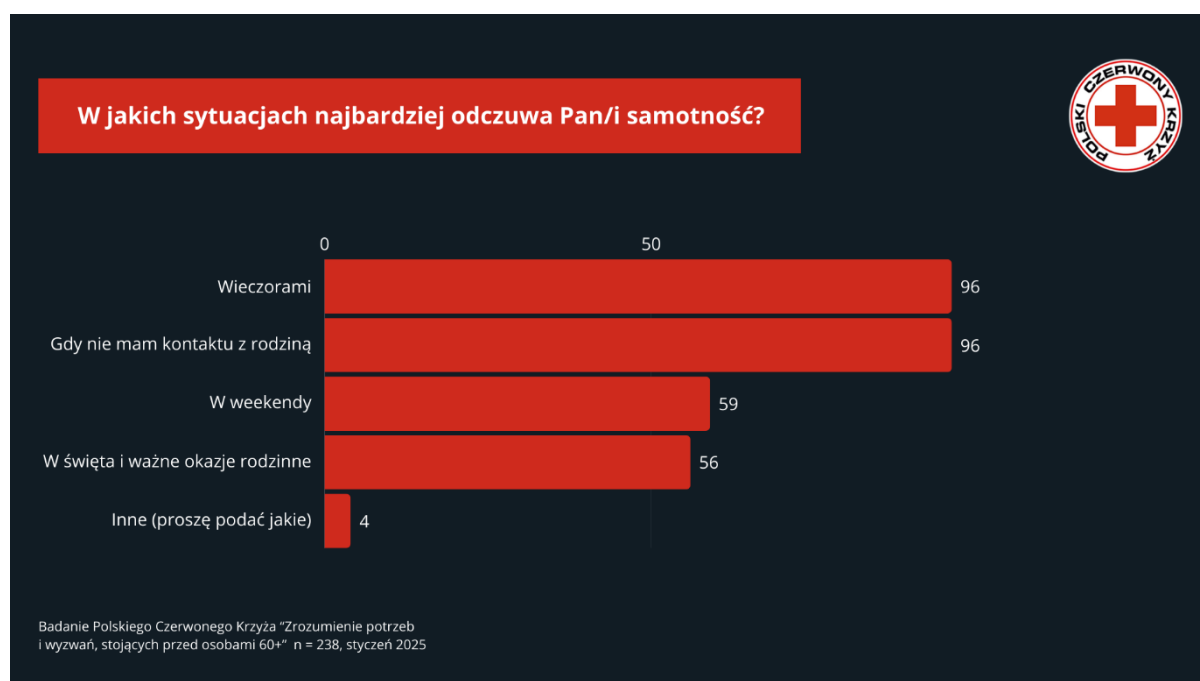


Samotność seniorów w Polsce – problem nie tylko od święta

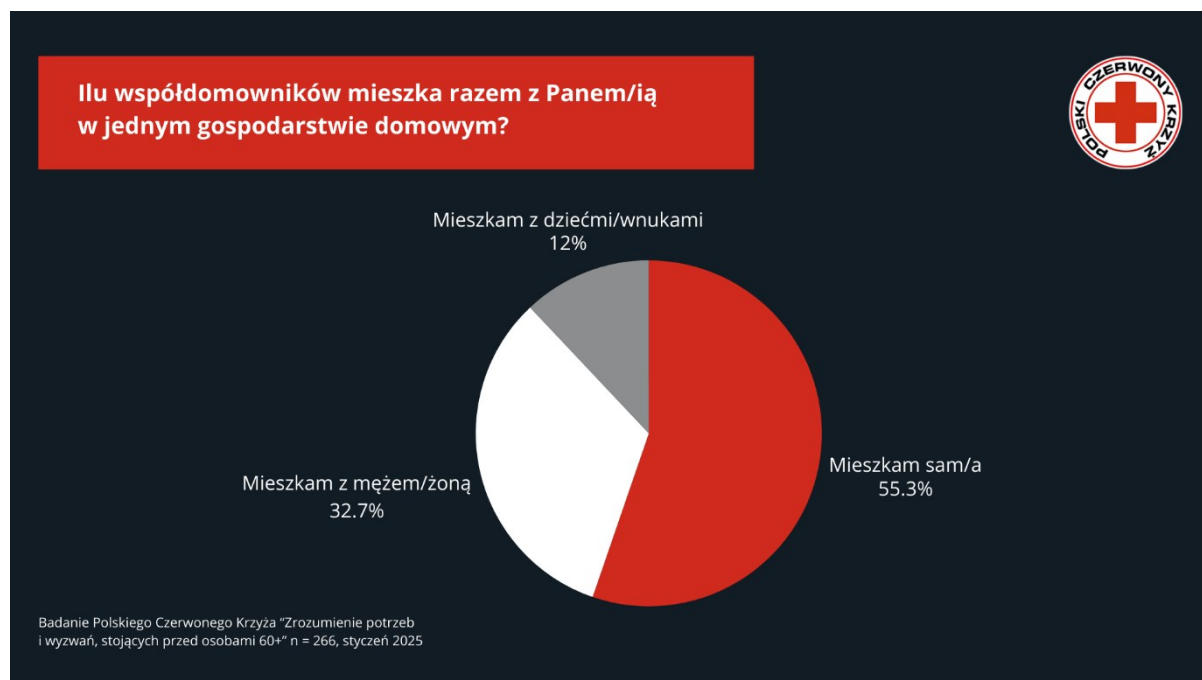
Dzień Babci i Dzień Dziadka to wyjątkowe święta, które przypominają o roli seniorów w rodzinach i społeczeństwie. Jednak dla wielu osób starszych te dni mogą stanowić także bolesne przypomnienie o samotności. Statystyki pokazują, że ponad 40% polskich seniorów zmagają się z poczuciem izolacji, **zaś styczniowe badania PCK - że nawet co druga osoba powyżej 60. roku życia mieszka samotnie.** Z czym się zmagają i czego potrzebują? Takie pytania stawia dziś Polski Czerwony Krzyż, który od wielu lat na terenie całego kraju prowadzi działania pomocowe i aktywizujące na rzecz seniorów, m.in. w Klubach Seniora PCK.

Ponad 9 milionów Polaków ma powyżej 60 lat, a liczba ta rośnie z każdym rokiem. Do 2050 roku seniorzy będą stanowić ponad 30% społeczeństwa. Samotność seniorów wpływa nie tylko na ich kondycję psychiczną, ale również na zdrowie fizyczne, zwiększając ryzyko chorób serca i depresji. Samotność to nie tylko brak obecności bliskich, ale także poczucie izolacji i brak możliwości aktywnego uczestnictwa w życiu społeczności. Wielu seniorów spędza większość swojego czasu w domu, często przed telewizorem, co tylko pogłębia poczucie wykluczenia. **Kiedy samotność uderza z największą siłą? Wg seniorów, którzy wzięli udział w badaniu PCK, najtrudniej jest wieczorami (40 proc), gdy urywa się kontakt z rodziną (40 proc).**



Z badania przeprowadzonego w styczniu przez Polski Czerwony Krzyż, wynika, że **ponad 55% seniorów powyżej 60 roku życia mieszka samotnie.** Ci, którzy mieszkają z innymi,

często wskazują, że relacje wewnątrz gospodarstwa domowego nie zawsze zaspokajają potrzebę głębszych więzi społecznych.

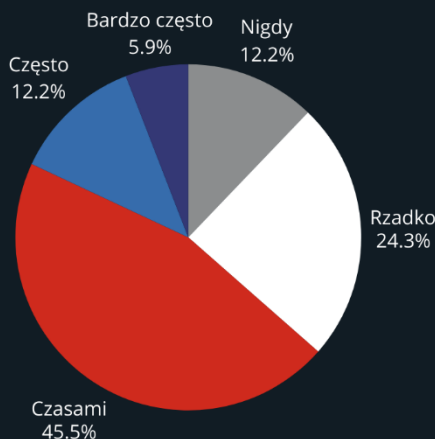


- Seniorzy w Polsce odczuwają samotność na wielu poziomach – to nie tylko brak obecności bliskich, ale także brak możliwości zaangażowania w życie społeczne i rozwijania swoich pasji. Styczeniowe badanie pokazało, że Kluby Seniora odgrywają kluczową rolę w przeciwdziałaniu tym problemom. To nie tylko miejsca spotkań, ale przede wszystkim przestrzenie, które dają seniorom poczucie wspólnoty, celu i satysfakcji z życia. - podkreśla Michał Mikołajczyk, członek Zarządu Głównego PCK. Polski Czerwony Krzyż od lat odpowiada na te potrzeby poprzez tworzenie i rozwijanie Klubów Seniora, które działają w całej Polsce. Obecnie funkcjonuje już 28 takich miejsc, które objęło swoim działaniem niemal 1500 seniorów, oferując im możliwość integracji w ramach szerokiej oferty zajęć aktywizujących.

Kluby Seniora PCK zapewniają:

- Przestrzeń do integracji – spotkania grupowe, które pozwalają seniorom nawiązywać nowe znajomości i odnajdywać poczucie wspólnoty.
- Zajęcia aktywizujące - warsztaty artystyczne, kulinarne, sportowe i edukacyjne, które angażują umysł i ciało.
- Kontakt z drugim człowiekiem - rozmowy z ekspertami, pogłębione relacje oraz udział w zajęciach rozwijających kompetencje społeczne i międzypokoleniowe.

Jak często odczuwa Pan/i samotność?



Badanie Polskiego Czerwonego Krzyża "Zrozumienie potrzeb i wyzwań, stojących przed osobami 60+" n = 255, styczeń 2025

Pani Jadwiga, uczestniczka Klubu Seniora PCK w Opolu Lubelskim, podkreśla: - Brak chęci do życia, brak chęci do wstania rano, brak chęci do wyjścia z domu. Tak wyglądała moja codzienność po śmierci ukochanego męża. Był schorowany od młodości. Jego nerki przestały pracować, potem były dializy, przeszczepy, amputacja nogi. Całe życie pracowałam w służbach mundurowych, wychowywałam troje dzieci i opiekowałam się cierpiącym mężem. Przetrwałam te trudne lata, nie tracąc pogody ducha. **Najcięższy okazał się jednak czas żałoby. Dopóki byliśmy razem, mimo wszelkich trudności, byłam szczęśliwa. Gdy zostałam sama, przyszło załamanie.** Wtedy pojawiły się wolontariuszki Polskiego Czerwonego Krzyża. Zaprosiły mnie do Klubu Seniora. Tam odżyłam. Wyszłam z domowej izolacji, która mnie dusiła.

Działalność Klubów Seniora PCK jest możliwa dzięki wsparciu darczyńców, m.in. w ramach kampanii „Jeszcze Nie”, której celem jest dofinansowanie istniejących klubów i rozwój kolejnych. Kampania przypomina, że **samotność nie musi być wyrokiem, a każdy senior zasługuje na życie pełne wspólnoty, aktywności i poczucia sensu.**

- **Samotność wśród seniorów to zjawisko, które wykracza poza statystyki. To realne wyzwanie społeczne, które dotyka miliony osób każdego dnia.** Kiedy słuchamy historii takich jak pani Jadwigi, widzimy, że brak towarzystwa i aktywności odbiera nie tylko radość życia, ale także zdrowie psychiczne i fizyczne. - zaznacza Michał Mikołajczyk. Każdy może włączyć się w tę misję – poprzez wsparcie finansowe, wolontariat lub po prostu zainteresowanie się losem starszych osób w swoim otoczeniu.

- Wielu seniorów mówi wprost: potrzebujemy miejsc, gdzie możemy być razem, rozwijać swoje pasje, czuć się potrzebnymi. **Dlatego Kluby Seniora PCK są tak ważne – to przestrzenie, które nie tylko przeciwdziałają izolacji, ale pozwalają seniorom odzyskać poczucie wspólnoty i celu.** Jako społeczeństwo musimy zdać sobie sprawę, że z każdym rokiem liczba osób starszych rośnie, a ich potrzeby stają się coraz bardziej palące. Dlatego każda darowizna to nie tylko wsparcie dla seniorów, ale także inwestycja w przyszłość nas wszystkich, ponieważ każdy z nas kiedyś będzie potrzebował tej bliskości i zrozumienia. – podkreśla Mikołajczyk.

Każdy kto chce wesprzeć działania Polskiego Czerwonego Krzyża na rzecz seniorów, może zrobić to poprzez dokonanie wpłaty na konto o numerze: 25 1160 2202 0000 0006 3399 7689 lub wpłacając dowolną darowiznę poprzez stronę jeszczetujestem.pl.

Zapraszamy do kontaktu i skorzystania z przygotowanych materiałów:

- Wywiadów z uczestnikami Klubów Seniora PCK oraz ekspertami zajmującymi się wsparciem osób starszych.
- Przykładów działań Klubów Seniora.

Kontakt prasowy:

Agnieszka SUPIŃSKA

Specjalista ds. relacji z mediami | Media relations Specialist,
Biuro Zarządu Głównego PCK | Polish Red Cross Head Office

T +48 663 558 988 | E agnieszka.supinska@pck.pl