

**METRYCZKA Temat:** Zapobieganie izolacji i wykluczeniu osób starszych oraz grup w trudnej sytuacji życiowej **Zakres:** Warsztat w ramach Polsko-Szwajcarskiego Programu Rozwoju Miast **Eksperci prowadzący:** Aleksandra Kowalska, Wojciech Zarzycki (Polska), Michael Kirschner (Szwajcaria, Miasto Berno) **Data:** 23.10.2025

## **Więżniowie czwartego piętra czy siła wspólnoty? Szwajcarska inspiracja dla polskich miast**

Starzenie się społeczeństw staje się jednym z największych wyzwań współczesnych miast. Za statystykami kryje się jednak znacznie poważniejszy problem – narastająca samotność i izolacja społeczna osób starszych oraz innych grup znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej. W wielu przypadkach dramat rozgrywa się w ciszy mieszkań, za zamkniętymi drzwiami bloków. Dlatego dziś polityka społeczna coraz częściej koncentruje się nie tylko na pomocy materialnej, ale przede wszystkim na odbudowie relacji międzyludzkich.

Temu właśnie zagadnieniu poświęcony był warsztat zorganizowany 23 października 2025 r. w ramach Polsko-Szwajcarskiego Programu Rozwoju Miast. Spotkanie zgromadziło przedstawicieli piętnastu polskich samorządów oraz ekspertów zajmujących się integracją społeczną. Szczególną rolę odegrał gość ze Szwajcarii – Michael Kirschner, który podzielił się doświadczeniami swojego kraju w przeciwdziałaniu samotności i wykluczeniu społecznemu. Warsztat był nie tylko dyskusją, lecz także przestrzenią intensywnej wymiany doświadczeń między miastami i specjalistami z różnych środowisk.

### **Samotność jako wyzwanie dla miast**

Podczas spotkania uczestnicy analizowali realne problemy polskich miast. Jednym z najbardziej obrazowych przykładów stało się zjawisko tzw. więźniów czwartego piętra – seniorów mieszkających w blokach bez wind, dla których nawet wyjście po zakupy bywa poważnym wyzwaniem. Starzejące się osiedla, bariery architektoniczne oraz ograniczona mobilność powodują, że wiele osób stopniowo wycofuje się z życia społecznego.

Równie ważnym problemem jest brak wiedzy o rzeczywistych potrzebach mieszkańców. Samorządy często dowiadują się o trudnej sytuacji seniorów dopiero w momentach kryzysowych. Do tego dochodzi bariera mentalna – w wielu przypadkach osoby starsze wstydzą się prosić o pomoc, obawiając się stygmatyzacji.

Brakuje również neutralnych miejsc spotkań – przestrzeni, które nie są ani urzędem, ani instytucją pomocy społecznej. Takie miejsca, często nazywane „trzecimi przestrzeniami”, sprzyjają budowaniu relacji sąsiedzkich i przeciwdziałają izolacji.

### **Szwajcarska „recepta społeczna”**

Kluczowym elementem warsztatu była prezentacja Michaela Kirschnera, który przedstawił rozwiązania stosowane w Szwajcarii. Jednym z najciekawszych przykładów była koncepcja „recepty społecznej” (social prescribing).

W tym modelu lekarz pierwszego kontaktu może skierować pacjenta nie tylko na leczenie farmakologiczne, ale również do lokalnych aktywności społecznych – klubów sąsiedzkich, grup spacerowych czy warsztatów artystycznych. Aktywność społeczna traktowana jest jako element profilaktyki zdrowia i sposób przeciwdziałania samotności.

Kirschner podkreślał, że skuteczność takiego podejścia opiera się na dobrej współpracy między instytucjami oraz na dokładnym rozpoznaniu lokalnych zasobów. Dzięki temu osoba potrzebująca wsparcia otrzymuje propozycję aktywności dostosowanej do swoich możliwości i zainteresowań.

### **Senior jako partner, nie beneficjent**

Ważnym wnioskiem z warsztatów była także zmiana sposobu myślenia o osobach starszych. Zamiast traktować je wyłącznie jako odbiorców pomocy, coraz częściej podkreśla się ich rolę jako aktywnych uczestników życia społecznego.

Analizy przeprowadzone podczas spotkania pokazały, że seniorzy często chcą być potrzebni i angażować się w działania na rzecz swojej społeczności. Dlatego skuteczne programy integracyjne to te, które pozwalają im działać jako wolontariusze, mentorzy czy organizatorzy lokalnych inicjatyw.

### **Trwałość działań po zakończeniu projektów**

Jednym z najważniejszych tematów dyskusji była także trwałość podejmowanych działań. Samorządowcy zwracali uwagę, że wiele projektów społecznych kończy się wraz z finansowaniem zewnętrznym.

Szwajcarski ekspert wskazywał, że kluczem jest budowanie długofalowych partnerstw między samorządami, organizacjami społecznymi i mieszkańcami. W Szwajcarii duże znaczenie ma profesjonalne podejście do wolontariatu – obejmujące szkolenia, koordynację i wsparcie dla osób zaangażowanych w działania społeczne.

Warsztaty pokazały również, jak ważna jest współpraca między miastami. Dzielenie się doświadczeniami pozwala szybciej wdrażać sprawdzone rozwiązania i unikać powtarzania tych samych błędów.

### **Program, który łączy doświadczenia**

Spotkanie potwierdziło, że Polsko-Szwajcarski Program Rozwoju Miast odgrywa istotną rolę w tworzeniu przestrzeni do współpracy i wymiany wiedzy między samorządami. Dzięki niemu polskie miasta mogą korzystać z doświadczeń krajów, które od lat rozwijają nowoczesne rozwiązania w polityce społecznej.

Jak podkreślali uczestnicy, walka z samotnością nie jest jedynie kwestią empatii – to także inwestycja w rozwój silnych i odpornych społeczności lokalnych. Miasto, które potrafi budować relacje między mieszkańcami, staje się miejscem bardziej przyjaznym dla wszystkich – niezależnie od wieku.

A prawdziwą miarą nowoczesności samorządu nie jest liczba nowych inwestycji, lecz to, czy jego mieszkańcy czują się częścią wspólnoty i nikt nie zostaje sam – nawet na czwartym piętrze.