

29 listopada 2026

## Dzień Solidarności Międzypokoleniowej

**Dzień Solidarności Międzypokoleniowej to wyjątkowa okazja, by zatrzymać się na chwilę i docenić relacje łączące różne pokolenia. Dzisiejsze święto przypomina nam, jak istotne są wzajemna troska, zrozumienie oraz współpraca między młodszymi i starszymi członkami społeczeństwa.**

W Centrum Wsparcia Opiekunów widzimy wyraźnie, że solidarność międzypokoleniowa nie jest jedynie ideą - to codzienność tysięcy osób, które opiekują się swoimi bliskimi. To dzieci wspierające starzejących się rodziców, wnuki pomagające dziadkom, ale też seniorzy dzielący się doświadczeniem, mądrością i czasem z młodszymi pokoleniami.



**Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie**

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501  
[www.mco.krakow.pl](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)



Fundusze Europejskie  
dla Małopolski



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



**MAŁOPOLSKA**

**Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT**

## Opieka jako most między pokoleniami

Rola opiekuna to coś więcej niż wykonywanie obowiązków. To budowanie relacji opartych na empatii, cierpliwości i wzajemnym szacunku. Wspólne rozmowy, codzienne gesty wsparcia czy nawet zwykła obecność mają ogromne znaczenie - nie tylko dla osoby wymagającej opieki, ale także dla samego opiekuna.

Dzień Solidarności Międzypokoleniowej jest dobrym momentem, by podkreślić, że opiekunowie nie są sami. Wsparcie społeczne, dostęp do informacji i możliwość dzielenia się doświadczeniami są kluczowe, by nieść pomoc innym, nie zapominając o sobie.

## Dlaczego solidarność jest dziś tak ważna?

Współczesne społeczeństwo dynamicznie się zmienia - żyjemy dłużej, ale też częściej mierzymy się z wyzwaniami związanymi z opieką nad osobami starszymi lub zależnymi. W takich realiach solidarność międzypokoleniowa staje się fundamentem zdrowej, wspierającej się wspólnoty.

To właśnie dzięki niej:

- budujemy więzi oparte na zaufaniu,
- przeciwdziałamy samotności i wykluczeniu,
- uczymy się od siebie nawzajem,
- wzmacniamy poczucie sensu i przynależności.

## Małe gesty, wielkie znaczenie

Nie trzeba wielkich działań, by okazać solidarność. Czasem wystarczy telefon do bliskiej osoby, wspólne spędzenie czasu, wysłuchanie czy zaoferowanie pomocy w codziennych obowiązkach. Każdy taki gest tworzy przestrzeń wzajemnego wsparcia.

W Centrum Wsparcia Opiekunów zachęcamy, aby dzisiejszy dzień stał się inspiracją do budowania trwałych relacji między pokoleniami. Nie tylko od święta, ale każdego dnia.

## Razem tworzymy wspólnotę

Solidarność międzypokoleniowa to nie tylko odpowiedzialność, ale też ogromna wartość. To dzięki niej możemy czerpać z doświadczenia starszych i energii młodszych, tworząc społeczeństwo oparte na wzajemnym szacunku i trosce.

Dziękujemy wszystkim opiekunom za ich codzienny trud, zaangażowanie i serce. To właśnie Wy



### Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501  
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie  
dla Małopolski



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niezależnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT

jesteście żywym przykładem solidarności międzypokoleniowej.

**Niech ten dzień będzie przypomnieniem, że razem naprawdę możemy więcej.**



**Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie**

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501  
[www.mco.krakow.pl](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)



Fundusze Europejskie  
dla Małopolski



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



**MAŁOPOLSKA**

*Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT*