



# Kolędowa Moc

Razem jesteśmy silniejsi!

2 listopada 2023 r.

## Samotność

*„Skutki zdrowotne samotności i związanej z nią izolacji społecznej są zatrważające. To nie tylko kwestia samopoczucia. Jej wpływ na nasze zdrowie porównywany jest do efektów palenia 15 papierosów dziennie, jest większy niż otyłość czy brak aktywności fizycznej.”* pisze Artur Celiński w Artykule: Epidemia Samotności [Polityka, 11 czerwca 2023]. Samotność i izolacja nie są związane z wiekiem, płcią, zamożnością, wyznaniem czy wykształceniem. W raporcie „Our Epidemic of Loneliness and Isolation” (Public Health Service, 2023) poświęconemu „epidemii” samotności i izolacji w USA, dr Vivek Murthy wskazuje, że samotność wiąże się ze zwiększonym ryzykiem zachorowalności na choroby sercowo-naczyniowe, demencję, udar mózgu, lęk i przedwczesną śmierć.

*„Do tego dochodzą koszty społeczne, ekonomiczne i polityczne. Prof. Noreena Hertz, ekonomistka z University College London i autorka książki „The Lonely Century: Coming Together in a World that’s Pulling Apart”, zwraca uwagę, że Brytyjczycy na początku XXI w. tracili nawet 800 mln funtów rocznie z powodu pracowniczych zwolnień chorobowych związanych z samotnością. Z danych „Statistics Canada” i Kanadyjskiego Instytutu Psychiatrii opracowanych w 2010 r. wynika, że nawet 7 mln Kanadyjczyków ma problemy ze zdrowiem psychicznym – w tym z samotnością. A w ciągu tygodnia z tego powodu do pracy nie przychodzi nawet 500 tys. osób.”*, kontynuuje Celiński w swoim artykule.

W samotności nie chodzi o wiek czy mieszkanie w pojedynkę. Olivia Lang, autorka książki „Miasto zwane samotnością” pisze: *„Bywałam już wcześniej samotna, ale nigdy w ten sposób (...). Zwykle dobrze czułam się w pojedynkę, a nawet jeśli tak nie było, raczej miałam pewność, że prędzej czy później z nurtem życia trafię na nową miłość, wejdę w następny związek. Samotność objawiła mi się nagle jako wszechogarniające, niepodważalne poczucie, że doskwiera mi brak, że nie mam czegoś, co ludzie powinni mieć, i że powodem jest jakaś moja poważna, zapewne wyraźnie widoczna wada”*. Wg autorki, samotność przewrotnie prowadzi do paraliżującego strachu przed kontaktem. To zaś pogłębia izolację i wycofanie samotnej osoby z życia społecznego.

W marcu 2023 r. Stowarzyszenie mali bracia Ubogich opublikowało Raport: „Samotności wśród osób 80 plus”. Wynika z niego, że 26 proc. spośród 400 tys. Polek i Polaków w tym wieku jest osamotnionych, a ponad 12 proc. z nich w ogóle nie wychodzi z domu.

Jednakże samotność nie dotyczy li tylko ludzi starszych. Instytut Pokolenia przygotował w roku 2022 Raport „Poczucie samotności wśród dorosłych Polaków”, z którego wynika, że aż 55 proc. mężczyzn do 24. roku życia i 41 proc. mieszkańców największych miast w Polsce doświadcza głębokiego poczucia samotności.

# Kolędowa Moc 2023

**Fundacja Rodziny Dejewskich** zaprosiła w 2022 r. Grudziądzkich muzyków do wzięcia udziału w unikalnej na skalę Polski akcji charytatywnej. Kolędowa Moc to wsparcie emocjonalne dla osób samotnych poprzez muzykę i wspólne spędzanie czasu. Ten swoisty eksperyment społeczny pokazał wiele, różnych obliczy samotności oraz izolacji. Pomimo tej różnorodności, jedno łączyło wszystkie te osoby: potrzeba relacji z drugim człowiekiem. Opuszczając dom po spotkaniu, każdy z muzyków miał głębokie poczucie zrobienia czegoś znacznie więcej niż zaśpiewania lub zagrania kolędy.

Druga edycja akcji Kolędowa Moc w mieście spichrzy potrwa od 6 grudnia 2023 do 6 stycznia 2024 r. W ciągu 32 dni, Grudziądzcy chórzycy, członkowie zespołów i orkiestry dętej zaśpiewają lub zagrają kolędy dla ponad tysiąca osób.

W akcji może wziąć udział każdy Grudziądzanin, który czuje się samotny. Udział jest bezpłatny, jednakże warunkiem jest zgłoszenie: telefoniczne lub internetowe. Co ważne, zgłoszenie może zostać również złożone przez osobę bliską, rodzinę, znajomych, sąsiadów bądź opiekunów za zgodą osoby zainteresowanej. W celu zapewnienia bezpieczeństwa zapraszającym, spotkania będą umawiane indywidualnie na konkretny dzień i godzinę znaną tylko zainteresowanym, a muzycy będą wyposażeni w imienne identyfikatory z hologramem Kolędowa Moc.

Celem akcji charytatywnej Kolędowa moc jest wsparcie emocjonalne dla osób samotnych i izolowanych społecznie. W trakcie okresu Bożonarodzeniowego, spędzimy wspólnie czas, porozmawiamy, wysłuchamy, a przy okazji zaśpiewamy kolędy w domach osób samotnych i w organizacjach opiekuńczych.

## Muzycy

Grudziądzkie chóry, zespoły, soliści, jak również Grudziądzka Orkiestra Dęta odwiedzą domy, organizacje opiekuńcze lub pomocowe. Zaśpiewają lub zagrają kolędy w okresie od 6 grudnia 2023 r. do 6 stycznia 2024 r. W tym roku swój udział zgłosili: 4 Feelings, After View, Alla Camera, Cantores Graudentes, Echo, Kolegiata, Piosenkarnia, Soli Deo, The G Singers, Tibi Mariae, Tu Es Petrus, zespoły prowadzone przez Pana Macieja Gburczyka: Missed Dreams i uczniowie szkoły podstawowej nr 4, uczniowie NSP w Węrowie oraz Grudziądzka Orkiestra Dęta. W akcji wezmą również udział następujący soliści: Daria Dunajska, Daniel Grzybowski, Julia Jargiło, Łukasz Kalinowski, Agata Korzeniak, Julia Kowalska, Paulina Mówka, Daria Nadworna, Maria Trętkiewicz, Zofia Urbaniak, Hanna Walczak i Olga Walczyk oraz instrumentalisci: Oskar Huberlein, Dawid Dobiasz, Filip Ciepliński i Aleksander Lewandowski.

## Przyjaciele

**Kolędowa Moc** została objęta Patronatem Prezydenta Grudziądza, Pana Macieja Glamowskiego oraz proboszcza parafii pw. św. Mikołaja Biskupa w Grudziądzu ks. kanonika Dariusza Kunickiego. W roli Ambasadorów, akcję wspierają również znani Grudziądzanie: Maciej Glamowski, Róża Lewandowska, Szymon Gurbin, Tomasz Szymański, Anna Janosz, Beata Kastner, Beata Gurbin, Izabela Piwowarska, Wioletta Pacuszka, Lucyna Gurbin, Beata Kasińska, Jolanta Lotarska-Rydzzińska, Paweł Maniszewski, Anita Etter, Janina Józefiak, Joanna Dejewska, Dorota Gacek i Krystyna Retz, Milena Moroczyńska, Piotr Liedtke, Anna Kocieda, Małgorzata Ambrosius-Okońska, Piotr Litwic, Mariusz Żebrowski, Anna Stachula-Rębisz, Marta Wieliczko i wielu innych.

Akcję wspierają również sponsorzy: 1025, CALENDESK, Drukarnia EPROS, Investtech Group Sp. z o.o., LPP Printable, MZK Grudziądz, MK Production, Serwis Team, STIGMA HOLO Studio Brda i MUELLER Świece.

## Program

- 6 grudnia, godz. 16.00 – Premiera piosenki Kolędowej Mocy, Rynek starego miasta
- 6 grudnia – 6 stycznia 2024 – koncerty dla osób samotnych
- 6 grudnia, godz. 17.30 - Kolędowa Moc na tarasie Strawa i Kawa, Góra Zamkowa
- 7 grudnia, godz. 18.00 - Kolędowa Moc w Spichlerzu 57
- 8 grudnia, godz. 18.30 - Kolędowa Moc na Rybnym Rynku
- 9 grudnia, godz. 16.00 - Kolędowa Moc w Kawiarence Otwarte Serce, przy FADO, róg Reja i Spichrzowej
- 10 grudnia, godz. 15.00 - Kolędowa Moc na Rybnym Rynku
- 15 grudnia, od godz. 12.00 – Kolędowy Tramwaj Mocy
- 16 grudnia, godz. 17.00 - Kolędowa Moc w chatce św. Mikołaja, Spichlerz 30
- 7 stycznia 2024, godz. 15.30 – Koncert finałowy w Kolegiacie św. Mikołaja w Grudziądzu.

## Piosenka KOLĘDOWA MOC

Specjalnie na tegoroczną akcję grudziądzki muzyk, multiinstrumentalista, wokalista i kompozytor, Maciej Gburczyk, skomponował utwór pt. Kolędowa Moc. Słowa do tej piosenki napisał Szymon Gurbin, wiceprezydent miasta. Wykonawcami utworu są grudziądzcy wokaliści: Hanna Walczyk, Olga Walczyk, Agata Korzeniak, Łukasz Kalinowski, Zofia Urbaniak, Julian Jargiło, Daria Nadworna, Paulina Mówka, Julia Kowalska i Daniel Grzybowski oraz instrumentalisci: Oskar Heberlein, Dawid Dobiasz, Filip Ciepłiński i Aleksander Lewandowski. Refreny wykonują dzieci z grudziądzkich szkół. Nad przygotowaniem muzyków czuwali: dr Aleksandra Drozdecka i Maciej Gburczyk.

Utwór będzie dostępny w formie audio oraz teledysku. Realizatorem dźwięku jest Daniel Grzybowski. Teledysk powstał dzięki: produkcja: 1025 oraz Investtech Group Sp. z o.o., reżyseria i montaż: Rafał Pyszka, zdjęcia filmowe: Maciej Matowski, Adam Kurdynowski, scenografia i współpraca reżyserska: Sandra Rabczewska, Studio Brda, producent: Marcin Marendowski.

Premiera utworu odbędzie się 6 grudnia, tuż po godz., 16.00 na rynku starego miasta. Nastąpi to tuż po włączeniu iluminacji świątecznych przez gospodarza miasta, Pana Macieja Glamowskiego.

## Kolędowy Tramwaj Mocy

Jedyny taki tramwaj w Polsce wyjedzie na tory w Grudziądzu, 15 grudnia 2023 r. O godz. 12.00 odbędzie się koncert Kolędowej Mocy w zajezdni tramwajowej należącej do Miejskiego Zakładu Komunikacji przy ul. Dworcowej. Stamtąd, świątecznie ozdobiony tramwaj, wyjedzie do pracy kursując na linii nr 2: Tarpno – Rząd. Grudziądzanie będą mogli słuchać kolęd w wykonaniu chórów, muzyków oraz solistów w ciągu całego dnia do godz. 20.00.

## Social Media

<https://www.facebook.com/KoledowaMoc/>

<https://www.instagram.com/koledowamoc>

# Organizator

Organizatorem akcji jest Fundacja Rodziny Dejewskich FORTIOR IN UNUM im. Elisabeth M. Pohler. Fundacja kontynuuje ideę niesienia pomocy potrzebującym, którą zapoczątkowała w latach '80 XX wieku Elżbieta Maria Dejewska, zd. Pohler organizując transporty leków i żywności z Niemiec do Polski. Mając na względzie jej trudną historię i osobiste doświadczenia okresu powojennego, jak również postawę życiową i wyznawane przez Elżbietę Dejewską wartości, Fundacja prowadzi działalność w zakresie niesienia pomocy potrzebującym, w szczególności wykluczonym i prześladowanym, edukacji dzieci i młodzieży, promuje wartości takie jak poszanowanie godności ludzkiej, wolność, demokracja, równość, praworządność, poszanowanie praw człowieka, w tym praw mniejszości.

## Praktyczne informacje

### 1. OD I DO KIEDY MOŻNA SIĘ ZGŁOSIĆ?

- Od 15 listopada 2023 r.
- Do wyczerpania wolnych terminów

### 2. JAK MOŻNA SIĘ ZGŁOSIĆ?

- Telefonicznie: 693 22 22 11
- Online: <https://koledowamoc.pl/> naciśnij **ZAPROŚ NAS**

### 3. DO KOGO KIEROWANA JEST KOLEĐOWA MOC:

- Do osób samotnych, chorych, opuszczonych lub wykluczonych.

### 4. JAKIE INFORMACJE PODAĆ:

- Wybrać datę i godzinę
- Imię, nazwisko
- Adres
- Numer telefonu komórkowego

### 5. ILE KOSZTUJE ZGŁOSZENIE?

- Udział w akcji jest bezpłatny.

### 6. JAK UNIKNĄĆ OSZUSTÓW?

- Data i dzień będą znane TYLKO osobie zapraszającej (nie zdradzaj jej nikomu)
- Potwierdzimy naszą wizytę **na 2 dni przed** wizytą u Ciebie w domu
- Uczestnicy będą mieli identyfikatory z hologramem Kołędowa moc
- Uczestnicy będą ubrani w granatowe koszulki Kołędowa Moc

#### Kontakt dla Mediów

Dorota Weremi  
M. [d.weremi@interia.eu](mailto:d.weremi@interia.eu)  
T. 517 693 852

#### Koordinator Projektu

Jakub Dejewski  
M. [jakub.dejewski@gmail.com](mailto:jakub.dejewski@gmail.com)  
T. 531 882 842