

## Więzi społeczne

# 20 lat Fundacji CBOS 1997–2017

Od 11 kwietnia 1997 r., od wejścia w życie ustawy z dnia 20 lutego 1997 r. o fundacji Centrum Badania Opinii Społecznej, **CBOS DZIAŁA JAKO FUNDACJA.**

Dwadzieścia lat w życiu politycznym, społecznym i w życiu fundacji to dużo. Wiele się przez ten czas zdarzyło.

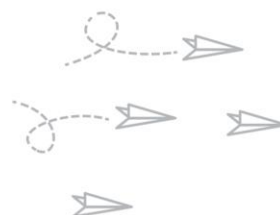
CBOS ZREALIZOWAŁ

**836**  
badań



REZULTATY BADAŃ STATUTOWYCH UDOSTĘPNILIŚMY  
SPOŁECZEŃSTWU, MEDIOM, INSTYTUCJOM PUBLICZNYM  
I ORGANOM PAŃSTWOWYM W POSTACI

**3735**  
komunikatów



PRACOWAŁO DLA NAS

**3600**  
ankieterów



PRZEBADALIŚMY PONAD

**1 000 000**  
respondentów



Naszemu czytelnikom, naszym respondentom i sobie życzymy kolejnych lat owocnych i inspirujących badań, upowszechniania płynącej z nich wiedzy o społeczeństwie, a także popularyzacji dorobku fundacji CBOS.

---

Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej  
ul. Świętojerska 5/7, 00-236 Warszawa  
e-mail: sekretariat@cbos.pl; info@cbos.pl  
<http://www.cbos.pl>  
(48 22) 629 35 69

Obserwowane od pewnego czasu intensywne zmiany społeczno-gospodarcze, rozwój mediów i nowych technologii, zwiększona mobilność oraz nastawienie na ustawiczną edukację, specjalizację i sukces zawodowy pociągają za sobą wiele konsekwencji, w tym prowadzą do przeobrażeń w zakresie relacji międzyludzkich oraz budowanych więzi społecznych. Zwraca się uwagę m.in. na pogłębiającą się izolację między ludźmi, zanikanie bliskich kontaktów interpersonalnych oraz wzrost poczucia osamotnienia mimo posiadania licznych kontaktów.

W jednym z ostatnich naszych badań<sup>1</sup> postanowiliśmy sprawdzić, w jakim stopniu problem społecznej izolacji oraz poczucie osamotnienia są obecne w polskim społeczeństwie. W tym celu zapytaliśmy respondentów m.in. o preferowane i realizowane formy spędzania wolnego czasu w zakresie doboru towarzystwa, o istnienie osób, na których można polegać w każdej sytuacji oraz o poczucie wyalienowania i samotności. Powtarzalność zastosowanych wskaźników umożliwia nam obserwowanie zmian zachodzących w omawianych aspektach w ostatnich kilkunastu latach.

## PREFEROWANE I REALIZOWANE SPOSOBY SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU

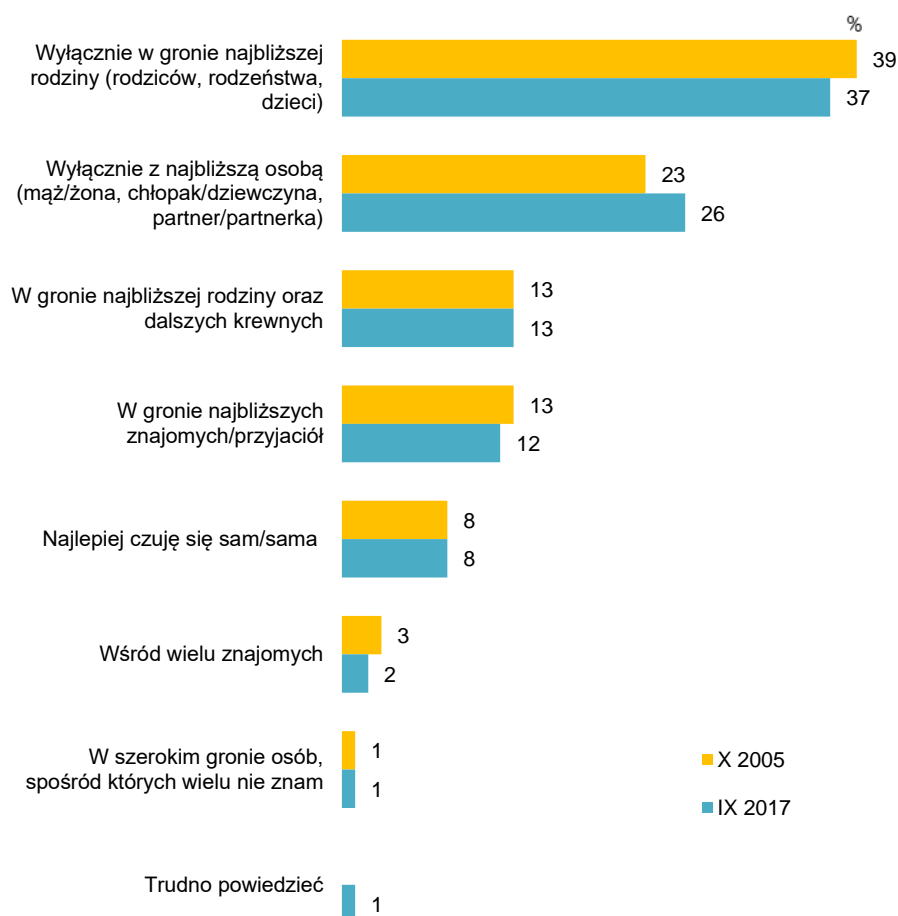
Osoby, z którymi Polacy najchętniej spędzają czas wolny, to przede wszystkim najbliższa rodzina, a więc rodzice, rodzeństwo, dzieci. Takie towarzystwo preferuje 37% ankietowanych. Ponad jedna czwarta (26%) najchętniej przebywa wyłącznie w towarzystwie najbliższej osoby – męża/partnera lub żony/partnerki. W szerokim gronie rodzinnym, a więc zarówno z najbliższą rodziną, jak i dalszymi krewnymi najbardziej lubi spędzać czas wolny co ósmy respondent (13%). Zbliżona liczebnie grupa (12%) najlepiej czuje się w towarzystwie bliskich znajomych i przyjaciół. Znacznie mniej popularne są zbiorowe formy spędzania wolnego czasu – zarówno wśród znajomych (2%), jak i wśród obcych (1%). Co dwunasty ankietowany (8%) najlepiej czuje się sam.

W porównaniu z pomiarem sprzed dwunastu lat preferencje dotyczące doboru towarzystwa do spędzania wolnego czasu niemal się nie zmieniły. Minimalnie rzadziej Polacy wybierają towarzystwo najbliższej rodziny (spadek wskazań o 2 punkty procentowe), natomiast nieco częściej zależy im na spędzaniu czasu z partnerem lub partnerką (wzrost wskazań o 3 punkty). Zapewne związane jest to z faktem opóźniania lub też rezygnacji z decyzji o założeniu własnej rodziny.

---

<sup>1</sup> Badanie „Aktualne problemy i wydarzenia” (328) przeprowadzono metodą wywiadów bezpośrednich (face-to-face) wspomaganym komputerowo (CAPI) w dniach 7–14 września 2017 roku na liczącej 985 osób reprezentatywnej próbie losowej dorosłych mieszkańców Polski.

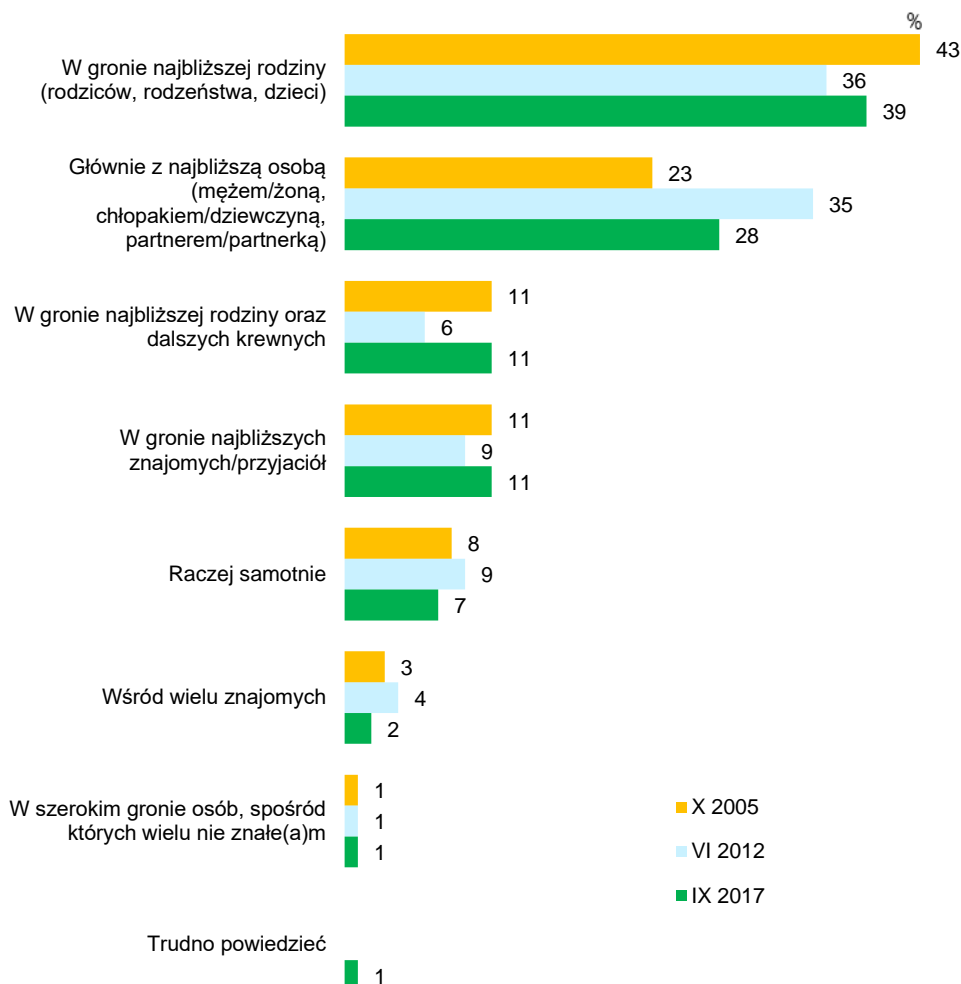
RYS. 1. Z kim lubi Pan(i) najbardziej spędzać czas wolny?



Jeśli zaś chodzi o faktyczne sposoby spędzania wolnego czasu, to z deklaracji respondentów wynika, że w ciągu ostatniego roku najlicniejsza grupa (39%) spędzała go głównie w gronie najbliższej rodziny (rodziców, rodzeństwa, dzieci), ponad jedna czwarta (28%) przebywała przede wszystkim w towarzystwie swojego partnera lub partnerki, a co dziewiąty badany (11%) w szerszym gronie rodzinnym. Tyle samo respondentów (11%) spotykało się głównie z bliskimi znajomymi lub przyjaciółmi, a co czternasty (7%) swój wolny czas spędzał raczej samotnie. Nieliczni (łącznie 3%) przebywali najczęściej w większym gronie – wśród znajomych (2%) lub obcych (1%).

W ciągu ostatnich pięciu lat ubyło respondentów spędzających swój wolny czas głównie we dwoje – z najbliższą osobą (spadek wskazań o 7 punktów procentowych), a także tych, którzy zazwyczaj spotykają się z wieloma znajomymi oraz takich, którzy spędzają ten czas samotnie (spadek po 2 punkty). Przybyło natomiast badanych twierdzących, że w ostatnim roku najczęściej spotykali się w węższym lub szerszym gronie rodzinnym oraz w towarzystwie najbliższych znajomych i przyjaciół. Z dłuższej perspektywy trudno jest wskazać jednoznaczny kierunek zmian w omawianym zakresie.

RYS. 2. W jaki sposób w ciągu ostatnich 12 miesięcy najczęściej spędzał(a) Pan(i) swój wolny czas?



Samotne spędzanie czasu wolnego zdecydowanie częściej deklarują osoby starsze, mające 65 lat i więcej (14%). Natomiast najmłodszy respondent (18–24 lata) znacznie częściej niż pozostali spędzają wolny czas głównie z przyjaciółmi i najbliższymi znajomymi (34%). Wśród pozostałych osób najpopularniejsze jest spędzanie czasu w gronie najbliższej rodziny (rodziców, rodzeństwa, dzieci), najczęściej jednak w takim towarzystwie przebywają osoby w wieku od 35 do 44 lat (51% wskazań).

TABELA 1

W jaki sposób w ciągu ostatnich 12 miesięcy najczęściej spędzał(a) Pan(i) swój wolny czas?	Wskazania badanych według ich wieku					
	18–24 lata	25–34	35–44	45–54	55– 64	65 lat i więcej
	w procentach					
Raczej samotnie	3	3	5	7	9	14
Głównie z najbliższą osobą (mężem/żoną, chłopakiem/dziewczyną, partnerem/partnerką)	34	27	18	30	30	34
W gronie najbliższej rodziny (rodziców, rodzeństwa, dzieci)	14	40	51	40	37	35
W gronie najbliższej rodziny oraz dalszych krewnych	6	10	18	10	10	8
W gronie najbliższych znajomych/przyjaciół	34	16	6	10	6	7
Wśród wielu znajomych	5	1	1	1	3	3
W szerokim gronie osób, spośród których wielu nie znał(a)m	1	2	2	0	2	0
Trudno powiedzieć	2	0	1	2	2	1

Na to, z kim Polacy spędzają czas wolny, wpływa w znacznej mierze również ich stan cywilny, przy czym w niemal wszystkich grupach dominujące jest przebywanie w towarzystwie najbliższej rodziny. Samotnie zdecydowanie częściej niż inni odpoczywają osoby rozwiedzione i owdowiałe, natomiast wypoczynek w gronie znajomych i przyjaciół najchętniej wybierają panny i kawalerowie. Osoby pozostające w związku małżeńskim spędzają swój wolny czas głównie z mężem/żoną i rodziną.

TABELA 2

W jaki sposób w ciągu ostatnich 12 miesięcy najczęściej spędzał(a) Pan(i) swój wolny czas?	Kawaler/panna	Żonaty/mężatka	Rozwiedziony(a) lub w separacji	Wdowiec/wdowa
	w procentach			
Raczej samotnie	9	4	24	19
Głównie z najbliższą osobą (mężem/żoną, chłopakiem/dziewczyną, partnerem/partnerką)	22	36	0	4
W gronie najbliższej rodziny (rodziców, rodzeństwa, dzieci)	23	41	51	52
W gronie najbliższej rodziny oraz dalszych krewnych	9	11	15	11
W gronie najbliższych znajomych/przyjaciół	30	5	7	8
Wśród wielu znajomych	3	1	3	5
W szerokim gronie osób, spośród których wielu nie znał(a)m	2	1	0	1
Trudno powiedzieć	2	1	0	0

Dla większości badanych preferowany sposób spędzania wolnego czasu (w sensie doboru towarzystwa) jest równoznaczny z faktyczną formą wypoczynku w ostatnich dwunastu miesiącach, przy czym najniższy poziom deprivacji w tym zakresie dotyczy osób preferujących towarzystwo najbliższej rodziny (81% z nich właśnie w takim gronie najczęściej spędzało czas w minionym roku) lub tylko jednej najbliższej osoby (dla 78% z nich taka formuła spędzania czasu była w ciągu ostatnich 12 miesięcy dominująca). Również ci, którzy najlepiej czują się sami, w większości (62%) tak właśnie spędzali czas wolny. W szerokim gronie rodzinnym najczęściej odpoczywało 62% preferujących takie towarzystwo, a 65% najbardziej lubiących spędzać czas z najbliższymi znajomymi i przyjaciółmi

zazwyczaj w takim właśnie gronie przebywało w minionym roku. Preferencje najczęściej pokrywały się z rzeczywistością także w przypadku osób wybierających szerokie towarzystwo znajomych (59%) oraz nieznanym (64%).

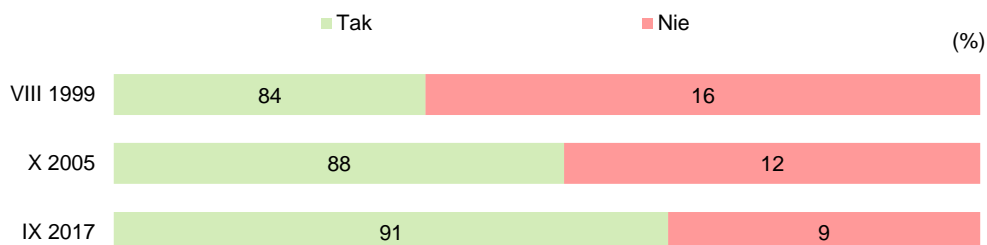
TABELA 3

Z kim lubi Pan(i) najbardziej spędzać czas wolny?	W jaki sposób w ciągu ostatnich 12 miesięcy najczęściej spędzał(a) Pan(i) swój wolny czas?						
	Raczej samotnie	Głównie z najbliższą osobą (mężem/żoną, chłopakiem/dziewczyzną, partnerem/partnerką)	W gronie najbliższej rodziny (rodziców, rodzeństwa, dzieci)	W gronie najbliższej rodziny oraz dalszych krewnych	W gronie najbliższych znajomych/przyjaciół	Wśród wielu znajomych	W szerokim gronie osób, spośród których wielu nie znam(a)m
	w procentach						
Najlepiej czuję się sam/sama	<b>62</b>	9	20	4	4	0	0
Wyłącznie z najbliższą osobą (mąż/żona, chłopak/dziewczyna, partner/partnerka)	2	<b>78</b>	13	3	4	0	0
Wyłącznie w gronie najbliższej rodziny (rodziców, rodzeństwa, dzieci)	2	10	<b>81</b>	4	2	1	0
W gronie najbliższej rodziny oraz dalszych krewnych	2	12	14	<b>62</b>	6	2	2
W gronie najbliższych znajomych/przyjaciół	6	12	10	2	<b>65</b>	3	2
Wśród wielu znajomych	0	23	12	6	0	<b>59</b>	0
W szerokim gronie osób, spośród których wielu nie znam	9	0	27	0	0	0	<b>64</b>

## POCZUCIE WSPARCIA

Jak wynika z deklaracji, zdecydowana większość Polaków (91%) niezmiennie nie narzeka na brak osób, z którymi może porozmawiać o wszystkich swoich problemach. Obecnie co jedenasty badany (9%) twierdzi, że nie ma nikogo, kto mógłby go wysłuchać lub udzielić rady w trudnej sytuacji. Oznacza to, że odsetek respondentów niemających tzw. bratniej duszy systematycznie się zmniejsza. Najczęściej są to osoby niezadowolone ze swojej sytuacji materialnej (21%), najgorzej wykształcone (16%), w wieku od 55 do 64 lat (16%), a w grupach społeczno-zawodowych – renciści (17%) i emeryci (14%).

RYS. 3. Każdy człowiek ma czasem problemy osobiste. Każdy też potrzebuje czasem zwierzyć się, poprosić o radę. Czy są takie osoby, z którymi może Pan(i) porozmawiać o wszystkich swoich problemach?\*

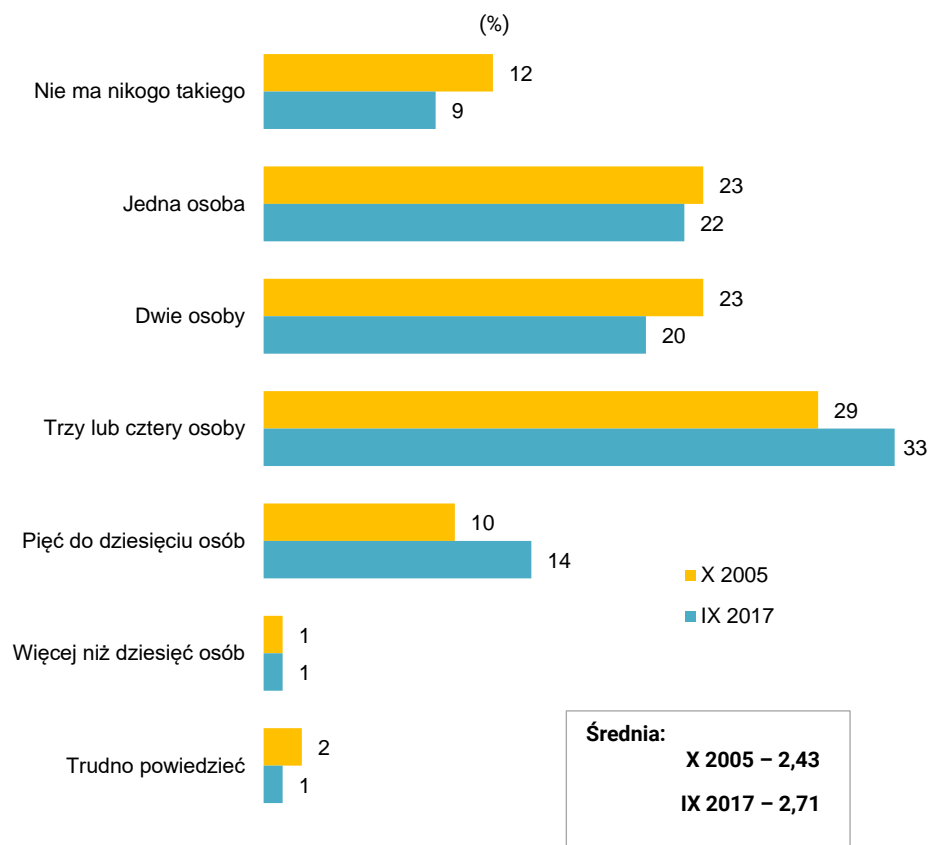


\*Pominięto nieliczne odpowiedzi „Trudno powiedzieć”

Dorosły Polak ma średnio trzy osoby, z którymi może porozmawiać o wszystkich swoich problemach, przy czym nieco ponad jedna piąta (22%) może mówić wyłącznie o jednej takiej osobie. Niemal tyle samo respondentów (20%) ma dwie bliskie osoby, jedna trzecia (33%) wspomina o trzech lub czterech takich osobach, a co siódmy (14%) wymienia ich od pięciu do dziesięciu. Tylko nieliczni (1%) mogą w trudnych chwilach liczyć na psychiczne wsparcie więcej niż dziesięciu osób. W ciągu dwunastu lat istotnie wzrosła średnia liczba osób stanowiących wsparcie w trudnych chwilach (z 2,43 do 2,71). Z 40% do 48% zwiększyła się grupa badanych, którzy twierdzą, że w przypadku osobistych problemów mogą liczyć na wysłuchanie lub radę co najmniej trzech osób.



RYS. 4. Każdy człowiek ma czasem problemy osobiste. Każdy też potrzebuje czasem zwierzyć się, poprosić o radę. Ile jest takich osób, z którymi może Pan(i) porozmawiać o wszystkich swoich problemach?



Osoby, na wsparcie których zawsze można liczyć, to w opinii badanych niezmiennie przede wszystkim członkowie najbliższej rodziny, a więc współmałżonkowie, rodzice, rodzeństwo oraz dzieci. Bardzo duże znaczenie w trudnych chwilach ankietowani przypisują także przyjaciołom, a ci, którzy nie są w związkach sformalizowanych – swoim partnerom lub partnerkom. Podobnie jak w poprzednich pomiarach, do osób mogących udzielić wsparcia w trudnej sytuacji życiowej respondenci najrzadziej zaliczają dalszych krewnych (6%), sąsiadów (4%), rodzeństwo współmałżonka (3%) oraz teściów (2%), a także księdza i lekarza (po 1%).

To, że w ostatnich latach przybywa w Polsce związków nieformalnych (decyzja o ślubie jest odkładana, a coraz częściej też w ogóle niepodejmowana), przekłada się na fakt, że obecnie rzadziej niż w 1999 roku jako osoby wspierające wskazywani są współmałżonkowie, częściej natomiast

partnerzy lub partnerki. Wzrasta w tym względzie także rola przyjaciół, nieco maleje zaś kolegów i koleżanek z pracy/szkoły, sąsiadów<sup>2</sup>, a także rodziców i teściów.

TABELA 4

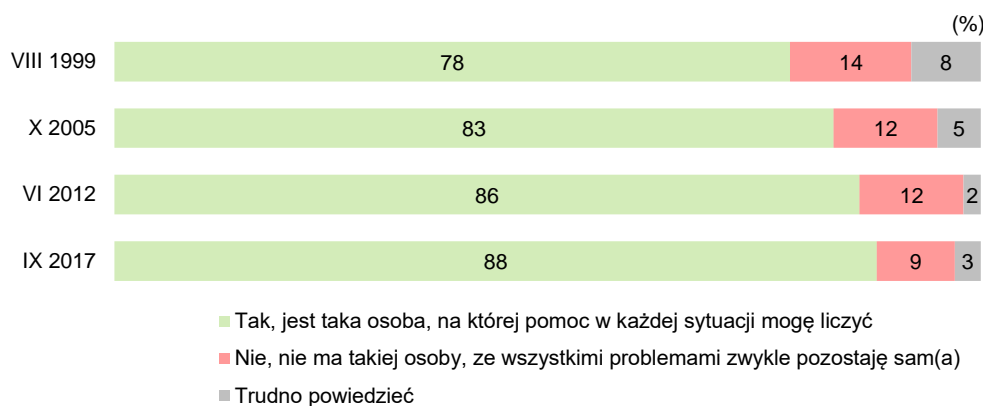
Kto to jest? Proszę wymienić nie więcej niż trzy najważniejsze osoby	Odpowiedzi ankietowanych, którzy deklarują, że w trudnych sytuacjach mają oparcie psychiczne		
	VIII 1999 (N=860)	X 2005 (N=839)	IX 2017 (N=881)
	w procentach*		
Współmałżonek	59	53	52
Przyjaciół/przyjaciółka	20	29	31
Ojciec/matka	35	28	27
Siostra/brat	30	25	27
Dzieci	28	25	27
Mój partner - dziewczyna/chłopak	8	10	12
Kolega/koleżanka z pracy/szkoły	13	11	8
Ktoś z dalszej rodziny	8	5	6
Sąsiad sąsiadka	7	6	4
Siostra/brat żony/męża	5	3	3
Teść/teściowa	4	3	2
Ksiądz	3	1	1
Lekarz	2	1	1
Ktoś inny	3	2	2

\* Procenty nie sumują się do 100, ponieważ ankietowani mogli wymienić trzy osoby

Oprócz tego, że Polacy niemal bez wyjątku mogą z kimś porozmawiać w trudnych chwilach, w zdecydowanej większości też (88% wskazań) mają się do kogo zwrócić o pomoc, radę lub pożyczkę w sytuacji, gdy nagle wszystko zaczyna się walić, np. brakuje pieniędzy, nie wiedzie się w pracy albo w domu, nie wychodzą plany i nic się nie układa. Co więcej, odsetek osób, które mogą liczyć na wsparcie w tego typu trudnych sytuacjach, systematycznie rośnie od 1999 roku (łącznie wzrost o 10 punktów procentowych). W ciągu ostatnich pięciu lat z 12% do 9% ubyło badanych, którzy twierdzą, że ze wszystkimi problemami zwykle pozostają sami.

<sup>2</sup> Związane jest to m.in. z osłabianiem się więzi sąsiedzkich – zob. komunikat CBOS „Relacje sąsiedzkie”, listopad 2017 (oprac. R. Boguszewski).

RYS. 5. Każdemu zdarza się czasem znaleźć w sytuacji, kiedy nagle wszystko się wali, np. brakuje pieniędzy, nie powodzi się w pracy albo w domu, nie wychodzą plany, nic się nie układa. Czy jest ktoś, na kogo może Pan(i) liczyć w każdej sytuacji, kto nie odmówi Panu(i) pomocy, rady, pożyczki itp.?



Wprawdzie od 2012 roku nieco zwiększył się odsetek badanych, którzy nie czują się opuszczeni w trudnych sytuacjach i mają świadomość, że zawsze mogą liczyć na czyjąś pomoc, zarazem jednak zmalała przeciętna liczba osób, które – zdaniem respondentów – na pewno nie odmówią im pomocy, rady czy nawet pożyczki, gdy zajdzie taka potrzeba. Wskazywana liczba takich osób jest co prawda nieco wyższa niż w 2005 roku, ale istotnie niższa niż w roku 1999 oraz pięć lat temu. Od poprzedniego pomiaru zwiększył się odsetek osób, które – według własnych deklaracji – w trudnej sytuacji mogą liczyć na wsparcie jednej lub dwóch osób (z 33% do 45%), zmniejszył zaś tych, które twierdzą, że mają co najmniej trzy takie osoby (z 53% do 45%).

TABELA 5

Na pomoc ilu osób może lub mógłby (mogłyby) Pan(i) liczyć, gdyby zaistniała taka (opisana w poprzednim pytaniu) sytuacja?	VIII 1999	X 2005	VI 2012	IX 2017
	w procentach			
<b>Na nikogo nie mogę liczyć</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>9</b>
Mogę liczyć na pomoc jednej osoby	10	23	12	17
Dwóch osób	20	22	21	28
Trzech lub czterech osób	25	26	32	30
Pięciu do dziesięciu osób	19	11	20	15
Powyżej dziesięciu osób	2	1	1	0
Trudno powiedzieć	10	5	2	1
<b>Średnia</b>	<b>3,36</b>	<b>2,47</b>	<b>3,12</b>	<b>2,68</b>

Relatywnie największą liczbą osób będących wsparciem w trudnych sytuacjach życiowych mogą się pochwalić respondenci najczęściej praktykujący religijnie (średnia 3,59), najmłodszy badani – mający od 18 do 24 lat (3,35) oraz od 25 do 34 lat (3,10), a także ankietowani z wyższym wykształceniem (3,08) i o najwyższych dochodach *per capita* (3,07). W grupach społeczno-zawodowych są to przede

wszystkim uczniowie i studenci (3,56) oraz kadra kierownicza i specjaliści wyższego szczebla (3,19) – zob. tabela aneksowa 6. Z kolei poczucie osamotnienia w trudnych sytuacjach życiowych stosunkowo najczęściej towarzyszy badanym niezadowolonym ze swojej sytuacji życiowej (28% wskazań), mającym od 55 do 64 lat (18%), z wykształceniem podstawowym (17%), a spośród grup społeczno-zawodowych rencistom (21%) i robotnikom niewykwalifikowanym (13%) – zob. tabela aneksowa 5.

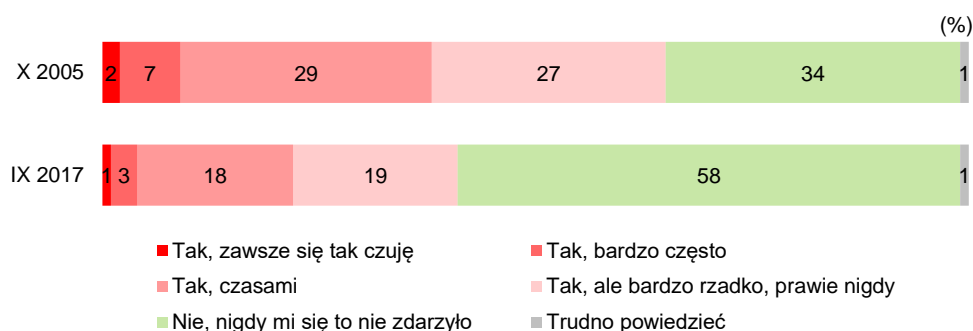
## POCZUCIE OSAMOTNIENIA

Dwie piąte badanych (41%) twierdzi, że zdarzają się sytuacje, kiedy dopada ich uczucie osamotnienia, przy czym jedynie nielicznym (4%) samotność doskwiera zawsze lub bardzo często. Niespełna jednej piątej respondentów (18%) sytuacje takie zdarzają się czasami, a porównywalna liczebnie grupa (19%) doświadcza ich bardzo rzadko. Ponad połowie badanych (58%) uczucie osamotnienia jest zupełnie obce.

Co ciekawe, wbrew informacjom o spłycaaniu się relacji międzyludzkich i rosnącym poczuciu osamotnienia, z deklaracji respondentów wynika, że obecnie stan ten doświadczany jest zdecydowanie rzadziej niż dwanaście lat temu. Od 2005 roku aż o 24 punkty procentowe (z 34% do 58%) wzrósł odsetek osób, które twierdzą, że nigdy im się nie zdarzyło odczuwać osamotnienia.

CBOS

RYS. 6. Czy zdarzają się Panu(i) sytuacje, w których, pomimo iż dookoła są różni ludzie, to czuje się Pan(i) osamotniony(a)?



Do przynajmniej sporadycznego doświadczania osamotnienia stosunkowo częściej niż inni przyznają się osoby niezadowolone ze swojej sytuacji materialnej, mieszkańcy największych miast oraz badani z wyższym wykształceniem. Istotnie częściej są to kobiety niż mężczyźni. Z kolei w grupach społeczno-zawodowych o doświadczaniu samotności, mimo iż dookoła są różni ludzie, stosunkowo

najczęściej wypowiadają się uczniowie i studenci, bezrobotni oraz pracownicy administracyjno-biurowi, najrzadziej zaś rolnicy, prywatni przedsiębiorcy oraz pracownicy usług (zob. tabela aneksowa 7).

Poczucie osamotnienia związane jest w dużej mierze ze stanem cywilnym respondentów. Najczęściej doświadczają go wdowy i wdowcy – ponad połowa badanych z tej grupy (55%) przynajmniej od czasu do czasu odczuwa samotność, w tym dla 12% jest to stan bardzo częsty lub wręcz permanentny. Samotność nierzadko doskwiera też osobom rozwiedzionym lub będącym w separacji – ponad połowa z nich doświadcza tego stanu rzadko (20%), czasami (31%) lub bardzo często (6%). Najrzadziej, jak wynika z deklaracji, osamotnione czują się osoby pozostające w związku małżeńskim. Prawie dwóm trzecim z nich (64%) nigdy nie zdarzyła się sytuacja, w której mimo obecności innych ludzi odczuwały samotność. Stan ten jest także obcy ponad połowie kawalerów i pańien (53%).

**TABELA 6**

Jak często zdarzają się Panu(i) sytuacje, w których, mimo iż dookoła są różni ludzie, czuje się Pan(i) osamotniony(a)?*	Kawaler/panna	Żonaty/mężatka	Rozwiedziony(a) lub w separacji	Wdowiec/wdowa
	w procentach			
Zawsze lub bardzo często	3	3	6	12
Czasami	24	13	31	32
Bardzo rzadko	21	20	20	11
Nigdy	53	64	43	45

\*Pominięto nieliczne odpowiedzi „Trudno powiedzieć”



Polacy preferują spędzanie czasu w wąskim gronie najbliższych – rodziny i/lub przyjaciół, zazwyczaj też właśnie wśród nich przebywają w wolnych chwilach. Tylko co czternasty (7%) lubi spędzać czas samotnie. Tym zaś, którzy z reguły wypoczywają w pojedynkę, zazwyczaj to odpowiada (62%), choć 38% z tej grupy wolałoby przebywać raczej w towarzystwie.

Przekonanie, że intensywne zmiany społeczne i rozwój nowych technologii „produkują” samotność, nie znajduje odzwierciedlenia w naszych badaniach. W ciągu ostatnich dwunastu lat odsetek osób, którym zdarzają się chwile osamotnienia, zmniejszył się z 65% do 41%. Według uzyskanych deklaracji, Polacy w obliczu osobistych problemów i niepowodzeń niemal powszechnie mogą liczyć na towarzystwo do rozmowy (91%) oraz na pomoc i wsparcie innych osób (88%) – zazwyczaj członków najbliższej rodziny oraz przyjaciół. Wprawdzie systematycznie ubywa osób, które w przypadku trudnych życiowych wydarzeń zostają z problemami same, jednak najczęściej sytuacje takie zdarzają się tym, którzy takiej pomocy i wsparcia prawdopodobnie najbardziej potrzebują – starszym, gorzej wykształconym i sytuowanym oraz borykającym się z problemami zdrowotnymi.

Opracował

Rafał Boguszewski