

*Anna Okońska-Walkowicz<sup>1</sup>*

## **Polityka senioralna gminy Kraków**

Wobec aktualnej sytuacji demograficznej całej Europy, polityki senioralne jej miast zajmują znaczące miejsce wśród polityk społecznych. Szczególnym przedmiotem troski jest tworzenie przez samorządy takich warunków, jakie wobec dynamicznego rozwoju miast europejskich w różnych obszarach uchronią osoby starsze przed wszelkim wykluczeniem. Wykluczeniem z udziału w życiu społecznym, kulturalnym, towarzyskim, intelektualnym etc.

Ochrona osób starszych przed wykluczeniem, to znacznie szersza perspektywa niż pomoc czy opieka. Widzi ona starość jako okoliczność, której towarzyszą nie tylko koszty i troski ale także poważny zasób rozwojowy.

Takie ujęcie towarzyszy także krakowskiej polityce senioralnej, szczególnie istotnej wobec faktu, że ponad 27% mieszkańców to osoby powyżej 60 roku życia. Asumptem do tego jest podpisana w 2013 roku Deklaracja Dublińska, gdzie Prezydent Miasta zapewnia o przyjazności miasta starzeniu się oraz uchwalona w 2018 roku Strategia Rozwoju Krakowa „Tu chcę żyć. Kraków 2030”<sup>2</sup>, w której celami strategicznymi są Kraków – miasto przyjazne do życia, Kraków – silna wspólnota samorządowa mieszkańców, zaś wśród celów operacyjnych znajduje się uczenie zdrowego starzenia się, motywowanie mieszkańców do realizacji idei zdrowego i aktywnego trybu życia, wysoki poziom partycypacji społecznej i spójność społeczna.

W 2015 roku Rada Miasta Krakowa uchwaliła Gminny Program Aktywności i Integracji Osób Starszych PASIOS na lata 2015–2020<sup>3</sup>, który stał się podstawą do podjęcia zadań innych niż opieka<sup>4</sup>, adresowanych do osób 60+ zamieszkujących Kraków.

1 Pełnomocnik Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Senioralnej, Anna.Okonska-Walkowicz@um.krakow.pl

2 UCHWAŁA NR XCIV/2449/18 RADY MIASTA KRAKOWA z dnia 7 lutego 2018 r. w sprawie przyjęcia dokumentu „Strategia Rozwoju Krakowa. Tu chcę żyć. Kraków 2030.” [https://www.bip.krakow.pl/?dok\\_id=167&sub\\_dok\\_id=167&sub=uchwala&query=id%3D23155%26typ%3Du](https://www.bip.krakow.pl/?dok_id=167&sub_dok_id=167&sub=uchwala&query=id%3D23155%26typ%3Du)

3 <https://dlaseniora.krakow.pl/192743,artykul,pasios.html>

4 Działania opiekuńcze i pomocowe finansowane głównie przez gminę adresowane do osób starszych to jedno z zadań Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej. Gmina prowadzi także Miejskie Centrum Opieki Dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz

Warto wspomnieć, że Kraków był pierwszą gminą, która w sposób systemowy chciała przeznaczać środki na wzmocnienie zaangażowania osób starszych w życie społeczne, profilaktykę zdrowia, włączenie ich w nurt edukacji ustawicznej bez względu na dochody. Prawdopodobnie Kraków to jedyna gmina, która posiada odrębny, szeroki program, który pozwala na wydatkowanie dość pokaźnych środków /ponad 4 miliony rocznie/ na działania wspierające rozwój osób starszych.

Wychodząc z założenia, że właściwym środowiskiem dla rozwoju w starości jest środowisko różnicowane także wiekiem, program PASIOS zapewnia działania integrujące pokolenia.

Część programu PASIOS wiąże się z systematycznym inspirowaniem osób starszych do dbałości o stan zdrowia, szczególnie poprzez zdrowe odżywianie się i zachęcanie do ruchu zarówno w pomieszczeniach zamkniętych, jak i na świeżym powietrzu.

Ważnym zadaniem programu, którego realizacja może ograniczyć wykluczenie osób starszych, jest wprowadzenie seniorów w tajniki technologii informacyjnej. Efektywność realizacji tych zadań nabrała szczególnego znaczenia w czasie izolacji związanej z COVID-19.

Najtrudniejszym obszarem działalności zaplanowanym w programie PASIOS jest zaangażowanie osób starszych w działania obywatelskie i wolontaryjne.

Jednym z pierwszych zadań rodzącej się polityki senioralnej było powołanie przez Radę Miasta Krakowa zgodnie z art. 5c ustawy o samorządzie Rady Krakowskich Seniorów. Gremium o charakterze konsultacyjnym, doradczym i inicjatywnym, które składa się z 25 osób w wieku powyżej 60 lat wybieranych spośród przedstawicieli organizacji pozarządowych i nieformalnych grup mieszkańców przez zebranie sprawozdawczo wyborcze osób delegowanych przez organizacje pozarządowe działające na rzecz osób starszych. Obecnie trwa już trzecia kadencja Rady. Rada współpracuje z Prezydentem Miasta Krakowa i Radą Miasta.

Głównym narzędziem realizacji programu PASIOS jest zintegrowana sieć Centrów Aktywności Seniorów, która obecnie liczy 46 miejsc usytuowanych w miarę równomiernie we wszystkich dzielnicach Krakowa. Centra działają minimum 4 godziny dziennie, przez 5 dni w tygodniu. Należać do CAS może każdy chętny do współdziałania i pracy nad osobistym rozwojem Krakowianin, który ukończył 60 lat, bez względu na poziom zamożności. Wszystkie zajęcia są bezpłatne. Jedyna opłata to symboliczne 5 złotych – rodzaj składki na wodę, kawę i herbatę.

Każde z Centrów jest zarazem ośrodkiem wolontariatu osób starszych. Pierwotnie zbyt optymistycznie założono, że 50% członków CAS zechce podjąć prace na rzecz dobra wspólnego. Niestety życie poważnie zweryfikowało owo założenie. W pierwszych latach udało się zaangażować w działania wolontaryjne zaledwie 10% członków CAS.

---

Niesamodzielnych, gdzie tylko usługi lecznicze finansowane są przez NFZ. Pozostałe koszty pokrywane są głównie z budżetu gminy. Obie instytucje także realizują zatem zadania miasta w zakresie polityki senioralnej.

Po 5 latach intensywnych inspiracji do pracy dla innych szacuje się że około 40% osób podejmuje się takich działań, niestety niezbyt systematycznie.

W Centrach każdy mieszkaniec Krakowa, który ukończył 60 lat może nieodpłatnie realizować swoje pasje, doskonalić umiejętności, dbać o kondycję fizyczną, włączyć się w działania na rzecz innych, a także pozyskać nowe grono znajomych. Takie miejsca potrzebne są każdej osobie starszej, która zaniechała działalności zawodowej. Pomagają czuć się ważnym, potrzebnym i zdolnym do uczenia się ciągle nowych rzeczy. Centra mają szansę być miejscem lokalnej aktywności obywatelskiej, zwykle bowiem skupiają osoby, które mieszkają w pobliżu. Zajęcia w CAS mają wspomagać harmonijny rozwój osób starszych, pomóc w zaspokojeniu ich potrzeb psychicznych oraz pozwolić im poczuć, że są ciągle aktywnymi członkami krakowskiej społeczności. Dlatego w każdym CAS muszą odbywać się zajęcia intelektualne, ruchowe i wolontaryjne. Co istotne uczestnicy CAS mają wpływ na charakter i tematykę zajęć. Zapisani do CAS starsi mieszkańcy Krakowa uczą się języków, tańczą, śpiewają, pływają, zdrowo gotują, malują, układają kwiaty, pracują nad projektami do budżetu obywatelskiego, dzielnie pracują wolontaryjnie na rzecz innych Krakowian, spotykają się z przedstawicielami świata kultury, nauki i sztuki oraz szyją maseczki i fartuchy ochronne. W roku 2019 z zajęć CAS skorzystało ponad 4 tysiące osób starszych zamieszkujących w Krakowie.

Poprzez sieć Centrów Aktywności Seniorów udaje się też wdrażać idee Inteligentnego Miasta /Smart City/, która polega nie tylko na zaangażowaniu technologii informacyjnej w miejskie rozwiązania technologiczne, ale także na tym, że szybko i precyzyjnie poinformowani o tym co dzieje się w mieście mieszkańcy potrafią nie tylko szybko i skutecznie załatwiać sprawy w urzędzie, ale mają także możliwości przekazywania informacji do odpowiednich jednostek organizacyjnych miasta. W ten sposób mogą mieć wpływ na to co się w mieście dzieje. Uczestnicy zajęć w CAS systematycznie informowani są o życiu Miasta, o rozmaitych akcjach, programach, przedsięwzięciach w które mogą się włączyć, z których mogą korzystać. Wspomniane zajęcia pozwalają lepiej rozumieć miasto i poznawać go od drugiej strony. Bardzo często w Centrach organizowane są spotkania – debaty z pracownikami Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej, urzędnikami różnych wydziałów, hakatony etc. Praca sieci CAS jest intensywnie koordynowana przez Pełnomocnik Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Senioralnej i Referat Seniorów Wydziału Zdrowia. Organizowane są cykliczne, obowiązkowe spotkania osób kierujących pracą poszczególnych CAS, wiele z nich ma charakter szkoleniowy. Spotkania z koordynatorami CAS to element systemowego zarządzania projektem „Sieć Centrów Aktywności Seniora”, okazja do monitorowania problemów oraz sposobność do zacieśniania współpracy pomiędzy poszczególnymi CAS.

Wiosenna izolacja spowodowana epidemią pokazała, że Sieć CAS jest siecią odporną nawet na COVID-19. Po krótkiej chwili zatrzymania działalności związanej z nakazami, koordynatorzy poszczególnych centrów podjęli próbę prowadzenia części zajęć zdalnie. Przy pomocy SKYPA, Facebooka, ZOOM, Microsoft teams, CISCO Webex

lub innych dostępnych programów prowadzone były zajęcia taneczne, fitness, spotkania z ciekawymi ludźmi, moderowane dyskusje przy herbatce, zajęcia plastyczne. Scrabble i bridż funkcjonował przy pomocy platformy Kurnik. Z każdym dniem przybywało uczestników zajęć w czasie których można było także przekazać informacje dotyczące różnych form pomocy miasta adresowanych do samotnie zamieszkujących starszych osób. Okazało się że mozolnie ćwiczone wcześniej umiejętności komputerowe w dobie pandemii okazały się bezcenne. Pozwoliły na ciekawy, aktywny sposób spędzania czasu bez wychodzenia z domu. Dały szansę na pozyskanie niezwykle istotnych w czasie izolacji informacji, możliwość zrobienia zakupów oraz uczestniczenia w wirtualnych zajęciach aktywizujących. Radość i duma stały się udziałem wielu osób starszych, którym udało się, przecież nie bez trudu, wejść w świat cyfrowy. Równocześnie nigdy wcześniej tak boleśnie nie dało się odczuć wykluczenia cyfrowego najstarszych mieszkańców miasta.

Dlatego wobec widma powrotu izolacji oraz po to, aby zasłużona duma z powodu pokonania trudności związanych z obsługą smartfona czy laptopa mogły być udziałem szerokiego grona seniorów, miasto we współpracy z NGO zorganizowało dziesiątki krótkich szkoleń z podstawowych umiejętności dla osób 70+, a nawet 80+. Udało się poważnie rozszerzyć sędziwe grono użytkowników internetu głównie po to, aby samodzielnie mogły one znaleźć strony, z których informacje pomogą w czasie nasilenia się epidemii samodzielnie rozwiązać ich ważne problemy egzystencjalne oraz korzystać ze zdalnych zajęć prowadzonych przez CAS-y.

Wielkim atutem sieci CAS jest fakt, że miasto powierzyło w drodze konkursów prowadzenie CAS krakowskim organizacjom pozarządowym, które wśród celów statutowych mogą wskazać działalność na rzecz osób starszych Dynamika pracy, osobiste zaangażowanie liderów, szybkość w podejmowaniu decyzji, elastyczność w realizacji, to tylko niektóre walory projektów realizowanych z gminnych środków, według ściśle określonych standardów przez trzeci sektor. Prowadzeniu CAS przez NGO towarzyszą dwa bardzo korzystne dla rozwoju miasta procesy. Jeden, to powstawanie coraz większej liczby organizacji zajmujących się osobami w wieku emerytalnym, drugi to coraz częstsze zaangażowanie się starszych Krakowian w rozwój miejskiej polityki senioralnej. Wiąże się z tym historia powstawania poszczególnych CAS. Zdarza się, że od lat, co jakiś czas spotyka się jakimś miejscu grupa starszych mieszkańców np. kochających grę w szachy lub rozgrywki brydżowe, pomagają sobie nawzajem, incydentalnie podejmują inne niż np. gra w szachy wspólne działania. Z czasem na wieść o inicjatywie miasta dotyczącej tworzenia sieci CAS reprezentanci grupy kontaktują się z urzędem, otrzymują wsparcie w dopełnieniu formalności związanych z założeniem fundacji czy stowarzyszenia i po rejestracji rozpoczynają bardziej formalną działalność już jako organizacja. Stopniowo nabierają wiary w siebie i pod kierunkiem urzędników zaczynają profesjonalizować swoją działalność. Startują w konkursie i z chwilą gdy ich oferta otrzymuje finansowanie, stają się partnerem miasta w poważnym przedsięwzięciu. Często liderami tak powstałych organizacji są osoby wieku senioralnym. To oni,

doskonale rozumiejąc potrzeby tej grupy wiekowej mieszkańców miasta, podejmują trafne projekty równocześnie znakomicie budują pozytywny obraz samych siebie poprzez potwierdzone przez nową praktykę nowe kompetencje. To kolejny poważny aspekt gminnej polityki senioralnej tj. poszerzanie obywatelskiej aktywności osób starszych oraz tworzenie sytuacji, w której osoby starsze mogą czuć się potrzebne, ważne i doceniane.

Wynikające z finansowania przez miasto CAS powstawanie i profesjonalizowanie się organizacji, których celem statutowym jest działalność na rzecz seniorów lub rozszerzanie listy celów w Krajowym Rejestrze Sądowym o działania na rzecz osób starszych, przez doświadczone organizacje działające do tej pory w innych obszarach pożytku publicznego, dla starzejącej się Polski są rzeczą niezwyklej wagi. Uwrażliwia to szersze grupy na problemy starości, pozwala poznać różne jej oblicza i potrzeby i pomaga samorządom w podnoszeniu jakości życia mieszkańców.

PASIOS 2015–2020 dobiega końca. Obok intensywnej działalności CAS program pozwolił na coroczne finansowanie Mistrzostw Sportowych Seniorów 60, 70, 80+ o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa, w których w każdej z edycji brało udział około 400 starszych Krakowian, Zawody Wędkarskie, koncerty w ICE Kraków dla blisko 2000 tysięcy seniorów każdy, zloty uczestników zajęć CAS, przeglądy teatralne zespołów senioralnych, kursy z zakresu technologii informacyjnej, dni seniora innowatora, Senioralia, doroczne konkursy na Miejsca Przyjazne Seniorom oraz wigilii dla samotnych seniorów etc. Wspomniane zadania bardzo często były realizowane przez seniorskie organizacje lub przy współpracy z seniorami wolontariuszami.

Ważną częścią programu są działania promocyjne i informacyjne. Mnogość propozycji w przypadku seniorów nie oznacza niestety, że każdy zainteresowany czy potrzebujący będzie mógł z nich skorzystać. W blisko milionowej metropolii dotarcie z informacją do osób nie korzystających ze stron internetowych to nie lada problem. Aby go rozwiązywać rokrocznie aktualizowany jest Informator Krakowskiego Seniora dostępny we wszystkich miejscach funkcjonowania UMK, co dwa tygodnie w bezpłatnej gazecie Krakow.PL jedna strona poświęcona jest informacjom „dla seniora”, a w gazecie Senior rozprowadzanej w CAS i UTW na jednej stronie można znaleźć miejskie aktualności dotyczącej działalności senioralnej. Dla upowszechnienia ważnych informacji podejmowana jest też współpraca z Radiem Kraków, Radiem Pogoda i TVP3.

W miarę upływu lat coraz większa rzesza seniorów korzysta z przeglądarek internetowych i dla nich miasto dedykuje podstronę Magicznego Krakowa <http://dlaseniorkrakow.pl>. Tam można znaleźć wszelkie informacje dotyczące działalności miasta w zakresie integracji, aktywności i wolontariatu osób starszych, a także pewnych usług jakie miasto finansuje, aby ułatwić funkcjonowanie osób sędziwych, które dzielnie prowadzą samodzielne gospodarstwo domowe.

Od kilku lat działa program „Złota Rączka”, która polega na wykonywaniu drobnych napraw w domach seniorów, a od miesiąca dla osób 85+ miasto finansuje nieodpłatne

usługi podologiczne. Wdrożono też pilotaż akcji Asystent Osoby Starszej, której celem jest ułatwienie samodzielnego funkcjonowania osób 85+. Asystent pomoże dotrzeć osobie starszej do lekarza, zachęci do wspólnego spaceru, porozmawia o wspólnie przeczytanym artykule, a czasem doradzi, gdzie poszukać pomocy w trudnej sytuacji lub nauczy korzystania z nowego smartfona lub laptopa.

Niezwyczajnie cenna dla oblicza przyszłego i współczesnego Krakowa i jego standardów życia społecznego teraz i w przyszłości jest „Edukacja do późnej dorosłości” – także komponent programu PASIOS. Celem programu jest organizowanie i wspieranie przedsięwzięć edukacyjnych, które koncentrują się wokół zagadnień starzenia się i starości.

Program *Edukacja do późnej dorosłości* skierowany jest do szkół podstawowych i ponadpodstawowych, które realizować będą program wychowawczy z uwzględnieniem problematyki starzenia się i starości. Przewidziane są przedsięwzięcia edukacyjne, które pomogą uczniom zrozumieć zjawisko starzenia się, a jednocześnie przygotować się na dalsze etapy życia z uwzględnieniem własnej starości. W ramach programu zorganizowano 4 doroczne konferencje, konkurs dla nauczycieli „Uczymy się starości” na najlepsze scenariusze zajęć oraz 6 edycji konkursu „Działajmy Razem”. W ramach konkursu „Działajmy Razem” uczniowie opracowują projekty ciekawych, cyklicznych zajęć wspólnych z okolicznymi mieszkańcami w wieku senioralnym. Wyróżnione projekty otrzymują finansowanie z programu PASIOS. Te integrujące dwa pokolenia projekty mają ogromne znaczenie dla rozwoju zarówno osób starszych jak i młodzieży. Budują pozytywny wizerunek jednych i drugich i na ogół są okazją do fantastycznej międzypokoleniowej pracy i zabawy.

Realizacja programu PASIOS 2015–2020 dobiega końca i szczęśliwie nikt, a szczególnie jego beneficjenci nie wyobrażają sobie już Krakowa bez omówionych powyżej przedsięwzięć. Udało się wiele, ale dzięki zgromadzonym doświadczeniom wiadomo, że to ciągle kropla w morzu potrzeb wynikających z rosnącej populacji starszych Krakowian i nowych wyzwań współczesności. Ponadto starość to wiek najbardziej zróżnicowanych potrzeb dlatego przygotowanie programu na kolejne lata, realnego, a zarazem spełniającego oczekiwania beneficjentów stało się niebywale poważnym wyzwaniem. Pierwszym krokiem w kierunku przygotowania nowego programu było przeprowadzenie ewaluacji edycji 2015–2020 przez Centrum Ewaluacji i Analiz Polityk Publicznych UJ.

Uzyskane rekomendacje pozwoliły przygotować zręby programu na lata 2021–2025. Były one szeroko konsultowane z radą Krakowskich Seniorów i wieloma grupami seniorskimi reprezentującymi szerokie gremia starszych mieszkańców miasta. Powstały w ten sposób dokument był od lata konsultowany zgodnie w z zasadami publicznych konsultacji dla miejskich programów. Jeszcze w tym miesiącu będzie przedstawiony pod obrady RMK.

Podjęto także decyzję o konieczności powstaniu dokumentu pt. „Polityka Senioralna Gminy Kraków”, który będzie wyznaczał kierunki działań w dłuższej perspektywie

tj. przynajmniej do roku 2030, który będzie uwzględniał opinie i rekomendacje autorytetów nauki oraz wnioski z doświadczeń miast partnerskich Krakowa. Wszystko po to, aby rosnąca grupa osób starszych<sup>5</sup> w Krakowie miała optymalne warunki dla pomyślnego starzenia się.

---

5 W 2018 roku według GUS liczba osób powyżej 60 roku życia to 204 410. Według prognoz GUS między rokiem 2019–2025 liczba osób 60+ wzrośnie w Krakowie o 7790 osób.