



# Seniorki i seniorzy w akcji – teraz i za 15 lat

Wnioski z badania ewaluacyjnego

# Spis treści

---

## 3 Wstęp

---

- 4 Słowo wstępu od Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności
- 5 Słowo wstępu od Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „ę”

## 7 Najważniejsze wnioski z badania ewaluacyjnego

---

- 8 Kim są realizatorki i realizatorzy projektów w „Seniorach w akcji?”
- 11 Dlaczego działają społecznie?
- 13 Jak oceniają wsparcie w konkursie „Seniorzy w akcji”?
- 16 Jakie są najważniejsze obszary podejmowanych działań?
- 18 Jakie korzyści osiągają realizatorzy działań, ich uczestnicy oraz społeczności lokalne?

## 21 Jaki będzie świat seniorów za 15 lat?

---

- 23 Jak badaliśmy przyszłość?
- 34 Kto będzie seniorką/seniorem za 15 lat?
- 39 Aktywność, samosteroowność, niezależność
- 46 Dojrzały ludzie na rynku pracy
- 49 Pałaca potrzeba rozwiązań

## 56 Jak działać już dziś, by projektować lepszą przyszłość?

---

- 57 Dyskryminacja, ageizm, nierówności społeczne
- 60 Status materialny i aktywność zawodowa
- 64 Uczenie się przez całe życie
- 67 Wolontariat i partycypacja

## 72 Podsumowanie

---

- 73 Informacja o Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności
- 74 Informacja o Towarzystwie Inicjatyw Twórczych „ę”
- 76 Autorzy raportu



Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności od 2000 roku znaczną część swoich działań koncentruje wokół budowy i wzmacniania społeczeństwa obywatelskiego. W ramach swoich kilkunastu programów wypracowuje oraz testuje narzędzia i metody aktywizacji społecznej, społecznego zaangażowania obywateli i świadomego uczestnictwa w budowaniu i funkcjonowaniu małych ojczyzn. Potencjał i energia osób 60+ w działaniach społecznych to ważny element kształtujący społeczeństwo obywatelskie, zwłaszcza w połączeniu z energią innych pokoleń. To właśnie z tego źródła wypływa idea konkursu „Seniorzy w akcji (SwA)” prowadzonego od 2008 roku w ramach programu Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności „Uniwersytety Trzeciego Wieku – Seniorzy w akcji”.



## Katarzyna Świątkiewicz

Kierownik programowy  
Polsko-Amerykańska  
Fundacja Wolności

Aby skutecznie realizować misję zarówno całego programu, jak i konkursu „Seniorzy w akcji”, patrzymy wstecz, ewaluując zastosowane narzędzia i oglądając wpływ zrealizowanych działań. Jednocześnie próbujemy przewidywać przyszłe potrzeby, wychodzić krok w przód, być gotowymi na wyzwania przyszłości. W roku 2022, który jest 15. rokiem działania konkursu „SwA”, w sposób naturalny patrzymy na historię programu i rozmawiamy o następnej 15-letniej perspektywie. Patrzymy na ludzi – animatorów i liderów, z którymi w praktyce wdrażaliśmy ideę aktywizacji osób starszych i pobudzania integracji międzypokoleniowej. Zastanawiamy się również, kogo zapraszać do wspólnych działań w przyszłości, by ich skutek przynosił oczekiwane zmiany. W raporcie, który Państwu przedstawiamy, próbujemy odpowiedzieć właśnie na to pytanie: kto będzie zmieniał świat na lepsze za 10 i 15 lat?

Kieruję wyrazy uznania do prawie 500 animatorek i animatorów, którzy realizowali działania społeczne we wszystkich edycjach konkursu „SwA”. Zachęcam dzisiejszych 40-latków do przeczytania niniejszego raportu i zerknięcia z nami, co kryje się za rogiem przyszłości i do refleksji, jakimi będziemy seniorkami i seniorami.

„Seniorzy w akcji” to konkurs, który powstał z przekonania, że świat zmienia się dzięki ludziom z pasją, niezależnie od ich wieku. Często jest tak, że dopiero w dojrzałym wieku pojawia się potrzeba zainwestowania w siebie i możliwość zrobienia czegoś dla społeczności. Z myślą o takich ludziach powstał nasz konkurs, który realizujemy już od 15 lat. W tym czasie wprowadziliśmy w nim wiele zmian, w odniesieniu do zmieniających się potrzeb uczestniczek i uczestników oraz zewnętrznych uwarunkowań społeczno-polityczno-kulturowych.

Zainspirowani okrągłym jubileuszem postanowiliśmy przeprowadzić ewaluację konkursu. Uważnie przysłuchujemy się głosom animatorek i animatorów, przedstawicieli organizacji wspierających oraz osób uczestniczących w lokalnych projektach. Bardzo nas cieszy i dodaje skrzydeł pozytywna informacja zwrotna, jaka płynie do nas z tego badania. Z uważnością pochylamy się nad krytycznymi uwagami, chcąc nadal jak najlepiej dostosowywać konkurs do oczekiwań ludzi, z którymi współpracujemy.

Piętnastolecie to jednocześnie dobra okazja, aby spróbować spojrzeć w przyszłość i poszukać odpowiedzi na to, z jakimi wyzwaniem społecznymi i kulturowymi taki konkurs jak „Seniorzy w akcji” będzie się mierzyć w kolejnych 15 latach. Dlatego przeprowadziliśmy badanie trendów kulturowych, które mogą wpływać na sytuację osób starszych w Polsce i sposób przeżywania przez nie wieku dojrzałego oraz poprosiliśmy ekspertów specjalizujących się w tematyce senioralnej o podzielenie się z nami refleksją na temat tego, jacy będą polska seniorka i polski senior za 15 lat.

W pierwszej części tego syntetycznego opracowania dzielimy się z Państwem kluczowymi wynikami badania ewaluacyjnego, w którym koncentrowaliśmy się na doświadczeniach i perspektywie realizatorów projektów w ramach Seniorów w akcji”. W drugiej natomiast przedstawiamy bardziej ogólną wizję



**Marta  
Białek-Graczyk**

---

Prezeska zarządu  
Towarzystwo Inicjatyw  
Twórczych „ę”

dotyczącą przyszłości senierek i seniorów w Polsce oraz wyzwań, jakie pojawiają się w tym obszarze.

W imieniu zespołu Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „ę” i zespołu badawczego wyrażamy głęboką wdzięczność dla wszystkich Osób, które zechciały poświęcić nam swój czas i energię, aby wesprzeć badanie ewaluacyjne i podzielić się z nami często bardzo osobistymi historiami. Serdecznie dziękujemy również Ekspertom, z którymi rozmowy przyniosły wiele ciekawych i ważnych wglądów i inspiracji.

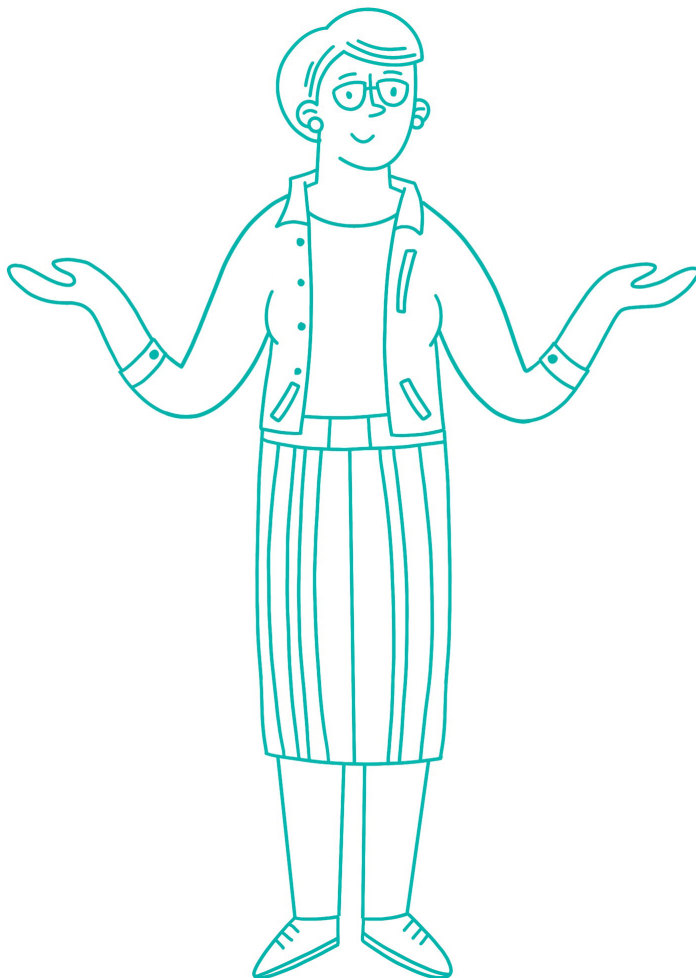
# Najważniejsze wnioski z badania ewaluacyjnego



„Seniorzy w akcji” to konkurs dotacyjny i inkubator pomysłów na lokalne działania zgłaszane przez osoby 60+ lub pary międzypokoleniowe. Animatorzy i animatorki, uczestnicząc w cyklu warsztatów i wizytach studyjnych oraz korzystając ze wsparcia ekspertów, rozwijają pomysły w projekty, które realizują w swoich społecznościach. Od 2008 roku w ramach programu wsparliśmy prawie 400 projektów osób starszych i działań międzypokoleniowych w całej Polsce.

Celem przeprowadzonej ewaluacji było m.in. sprawdzenie, jak w praktyce działają stosowane w konkursie mechanizmy i narzędzia wsparcia, kim są uczestniczące w nim osoby i jak oceniają one swoje doświadczenia. W badaniu wzięło udział blisko 200 osób – animatorek, animatorów, przedstawicieli organizacji wspierających oraz uczestniczek i uczestników lokalnych projektów.

## Kim są realizatorki i realizatorzy projektów w „Seniorach w akcji?”



Można powiedzieć, że statystyczny „Senior w akcji”<sup>1</sup> jest kobietą. Do konkursu zgłasza się i wygrywa w nim zdecydowanie więcej kobiet, choć w ostatnich trzech edycjach obserwujemy systematyczny wzrost udziału mężczyzn.

Do konkursu przystępują najczęściej dobrze wykształcone specjalistki i wykształceni specjaliści. Jest wśród nich wiele nauczycielek, animatorów kultury, ale także ekonomistek, marketingowców, inżynierów, badaczek, informatyków. Pojawiają się również naukowczynie, artyści, psychoterapeutki, urzędnicy czy dziennikarki. Rzadziej deklarowane są zawody rzemieślnicze i związane z pracą fizyczną.

Wyraźnie rośnie liczba animatorek i animatorów, którzy decydują się działać w międzypokoleniowym tandemie. Współpraca w duecie pozwala przede wszystkim na pomnażanie zasobów dzięki zróżnicowanym doświadczeniom, kompetencjom i sieciom kontaktów. Często też niesie radość ze wspólnego przeżywania przygody i pozwala na przełamanie „pokoleniowego egocentryzmu”.



## Animatorki i animatorzy w konkursie „Seniorzy w akcji”



ponad 75% z nich to kobiety, choć w nowszych edycjach konkursu wzrasta udział mężczyzn



dominują osoby z wykształceniem wyższym lub średnim



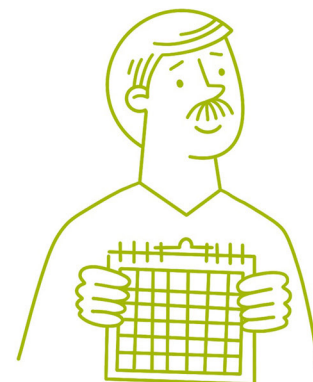
większość z nich pracuje/pracowała w edukacji lub w różnych zawodach specjalistycznych i twórczych



wraz z rozwojem konkursu wyraźnie wzrasta udział animatorów działających w tandemie senior-junior



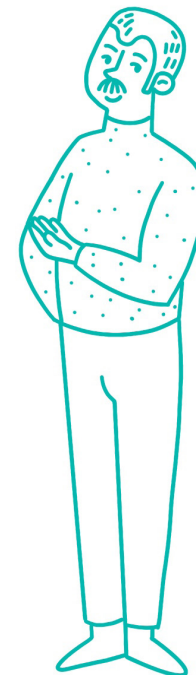
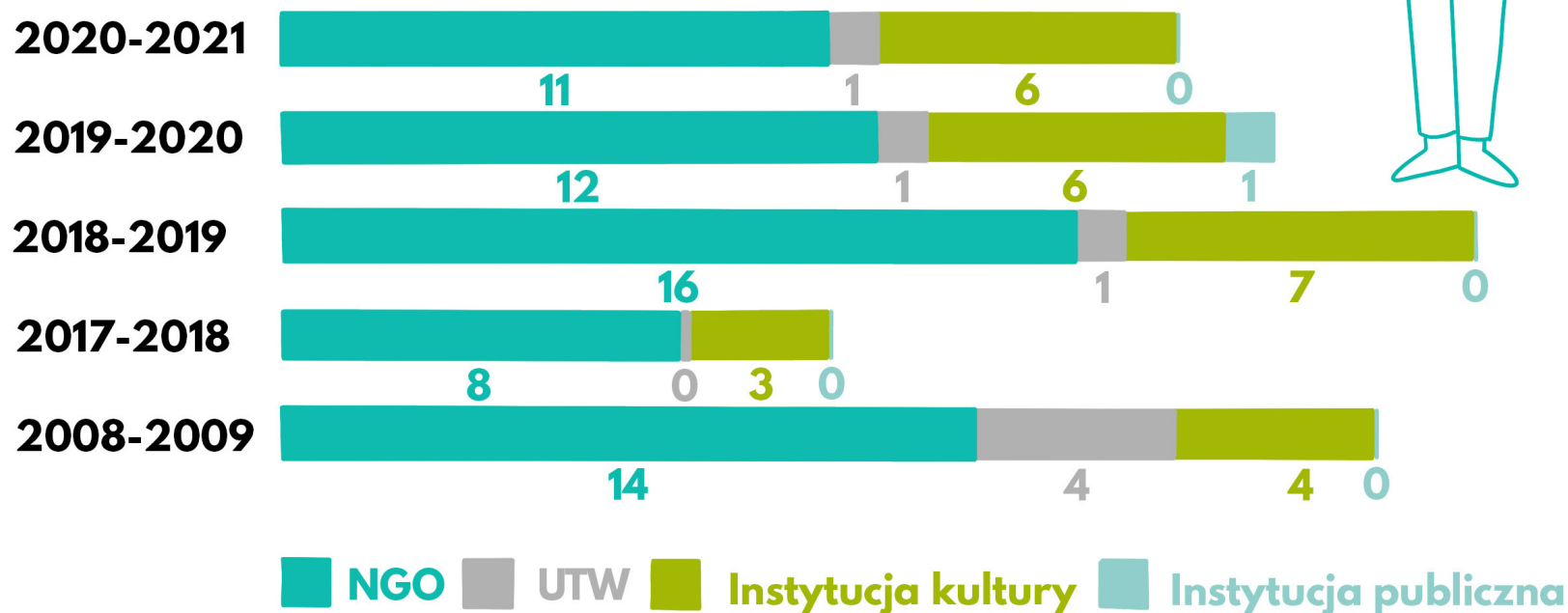
w nowszych edycjach konkursu zwiększa się liczba osób działających w małych i średnich miastach oraz na wsiach



większość osób realizujących projekty mieszka w swojej miejscowości od 20 lat lub dłużej

## Organizacje wspierające

Wśród organizacji wspierających dominują NGO i instytucje kultury



## Dlaczego działają społecznie?

Osoby zgłaszające się do konkursu to często ludzie o określonej pasji lub wielu pasjach, które rozwijają na różne sposoby od wielu lat. Wspólnym mianownikiem ich motywacji jest chęć poszerzenia swojej wiedzy w danej dziedzinie oraz potrzeba zarażania pasją innych.

Wiele z zaangażowanych w konkurs osób działa przede wszystkim dlatego, że wierzy w dobre efekty takiej aktywności, docenia własną sprawczość i możliwość zainwestowania energii w społecznie istotne obszary. Działanie na rzecz społeczności rozwija je jako liderów i pozwala nieustannie sprawdzać się w akcji.

Dla innych najważniejsza jest chęć pomocy innym ludziom. Wiąże się ona z postawą społecznika wyczulonego na wykluczenie, marginalizację, ograniczone szanse i możliwości wynikające z sytuacji czy etapu w biografii jednostek.

Dla niektórych istotna w działaniu na rzecz społeczności jest możliwość oddania tego, co wcześniej dostało się od innych czy potrzeba naturalnego kontynuowania na emeryturze działań podejmowanych w ramach dawnej aktywności zawodowej.

Ważną motywacją, zwłaszcza dla animatorów seniorek/animatorów seniorów, bywa możliwość zaspokajania poprzez działania



# Wiodące motywacje do podejmowania działań społecznych



## Pasjonaci

Chcą rozwijać zainteresowania, zdobywać nową wiedzę oraz umiejętności w danej dziedzinie i dzielić się z innymi swoją pasją.

## Aktywiści

Bardzo ważne jest dla nich poczucie sprawczości. Chętnie działają w projektach, których celem jest zmiana systemowa, rzecznictwo, lobbowanie, realizacja inicjatyw lokalnych itp.



## Spółecznicy

Czują potrzebę pomagania innym, są wyczuleni na wykluczenie, marginalizację, trudne położenie jednostek i chcą temu przeciwdziałać.

## Epikurejczycy

Dzięki działaniu na rzecz społeczności zaspokajają potrzebę kontaktu z innymi, przeżywania nowych doświadczeń i pożytecznego spędzania wolnego czasu.



## Idealiści

Czują, że wiele dostali w życiu i teraz przyszła pora, by zwrócić światu dobro, które do tej pory było ich udziałem.

## Zawodowcy

Potrzebują wysokiego poziomu aktywności, aby spożytkować rozpierającą ich energię, a przede wszystkim wykorzystać nabyte w różnych pracach doświadczenie, które jest ich ważnym zasobem.



# Jak oceniają wsparcie w konkursie „Seniorzy w akcji”?

## Sposoby wsparcia animatorek i animatorów w konkursie „Seniorzy w akcji”



### Wsparcie tutorskie

Tutorka/tutor towarzyszy animatorom w realizacji projektu, pomaga go sformatować w taki sposób, aby przyniósł jak najlepsze efekty.



### Wsparcie Latających Animatorów Kultury

Ma charakter punktowy. LAK pojawia się na zaproszenie realizatorów, aby zainspirować do nowych pomysłów i świeżego spojrzenia na projekt.

### Warsztaty i szkolenia

Pozwalają realizatorom na lepsze poznanie konkursu oraz na pozyskanie nowych umiejętności i inspiracji dzięki spotkaniom z trenerami i innymi osobami uczestniczącymi w „Seniorach w akcji”.



Według większości osób uczestniczących w ewaluacji w porównaniu z innymi konkursami w SwA:

zakres wsparcia  
dla realizatorów  
projektów jest  
**większy**

**95%**

animatorek i animatorów  
oceniło, że udział  
w warsztatach  
i szkoleniach był użyteczny



poziom  
skomplikowania  
formalności jest  
**zbliżony** lub  
**większy**

**88%**

z nich zadeklarowało,  
że wsparcie tutorskie było  
użyteczne

**74%**

korzystających ze wsparcia  
Latającego Animatora  
Kultury zdecydowanie  
poleciliby je innym

## Najmocniejsze strony współpracy

### Z tutorami:

- dobre rozeznanie tutorów w lokalnych uwarunkowaniach projektu
- ich otwartość, komunikatywność, umiejętność współtworzenia dobrej atmosfery
- rozumiejąca postawa
- uważność, umiejętność słuchania
- elastyczne podejście do współpracy

### Z Latającymi Animatorami Kultury:

- świeże spojrzenie na projekt z perspektywy LAK-a
- koncentracja na wybranym problemie czy zagadnieniu
- poznanie nowej, ciekawej techniki lub nabycie umiejętności
- nowa energia, doładowanie baterii zespołu

### Z zespołem koordynującym:

- doświadczanie wszechstronnego wsparcia ze strony zespołu
- dywersyfikacja i personalizacja narzędzi wsparcia
- profesjonalizm i życzliwość zespołu
- jego misyjność, dyspozycyjność i elastyczność

### W ramach szkoleń i warsztatów:

- nawiązywanie cennych znajomości
- czerpanie inspiracji z zajęć i rozmów z innymi
- zdobywanie nowej wiedzy i umiejętności, podwyższanie własnego profesjonalizmu
- zwiększenie motywacji i pewności siebie
- ciekawe, angażujące przeżycia i doświadczenia w czasie zjazdów
- możliwość uczestnictwa w indywidualnych konsultacjach ze specjalistami



# Jakie są najważniejsze obszary podejmowanych działań?

## Przykładowe obszary działań



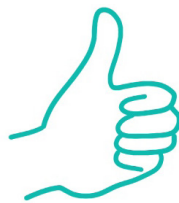
Osoby realizujące działania w SwA specjalizują się w różnych dziedzinach, co przekłada się na wybór tematyki projektów. Wspólnym mianownikiem i jednym ze znaków rozpoznawczych SwA jest międzypokoleniowość. Aż 89% badanych zadeklarowało, że działania międzypokoleniowe były elementem organizowanych przez nich przedsięwzięć. Między innymi podejmowano aktywności pozwalające na umocnienie więzi pomiędzy starszymi a (naj)młodszymi członkami rodziny, wspieranie kontaktów wewnątrzpokoleniowych mających na celu wzmacnianie relacji między generacjami składającymi się na duże kategorie, takie jak „seniorzy” czy szeroko rozumiana integracja lokalna.



# Dobre praktyki w działaniach międzypokoleniowych

## Diagnoza potrzeb uczestników i społeczności

Tylko ich prawidłowe rozpoznanie pozwoli na zrealizowanie działań, które wypełnią jakąś lukę czy odpowiedzą na deficyt.



## Pozyskanie partnerów instytucjonalnych i innych sprzymierzeńców

Ułatwia załatwianie różnych spraw, pozyskiwanie zasobów, otrzymywanie pomocy w działaniach projektowych.



## Działanie w tandemie międzypokoleniowym

Wzmacnia potencjał animatorów i przekłada się na większą łatwość w organizowaniu działań międzypokoleniowych

## Staranne planowanie

Staranne i refleksyjne podejście do planu działań pozwala m.in. przygotować się na trudności i szybciej je pokonywać.

## Zadbanie o odpowiednią infrastrukturę

Jeśli chce się zbudować długotrwałe relacje w jakiejś grupie, warto zadbać również o przestrzeń spotkań i współdziałania jej członków.

## Cierpliwość, elastyczność, konsekwencja

Działania międzypokoleniowe niosą ze sobą wyzwania. Nie warto przejmować się pierwszymi trudnościami, bo one są przekraczalne i często po ciężkim początku udaje się dojść do bardzo dobrych efektów.

## Stworzenie przestrzeni do prezentacji pokoleniowej atrakcyjności

Ważne jest projektowanie działań w taki sposób, by przedstawiciele różnych generacji mogli dokonywać prezentacji umiejętności czy cech, jakie mogłyby być atrakcyjne dla innych.

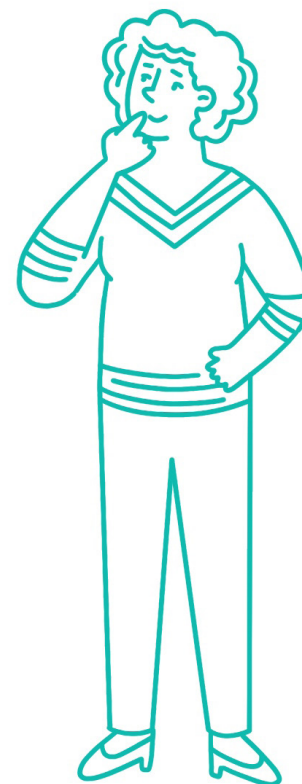
## Jakie korzyści osiągają realizatorzy działań, ich uczestnicy oraz społeczności lokalne?

Ważne pytanie dotyczyło tego, jakiego rodzaju korzyści związane z realizacją projektu odnoszą różne kategorie jego realizatorów i odbiorców.

Dla animatorek i animatorów ważną okazała się możliwość **rozwijania różnego typu kompetencji**: organizacyjnych, dotyczących zarządzaniem projektem, a w dalszej kolejności również umiejętności przywódczych czy związanych z komunikacją z innymi.

Dla wielu z nich wartością było **poznawanie ciekawych i inspirujących ludzi**, z którymi utrzymywano czasem relacje po zakończeniu udziału w konkursie. Niektórzy zgłaszali potrzebę poszerzenia pól interakcji, np. poprzez organizowanie wzajemnych wizyt studyjnych i innych wydarzeń. Dla części konkurs stwarzał szansę lepszego zakorzenienia w lokalnym środowisku i zdobycia większej rozpoznawalności.

Ważnym, miękkim aspektem oddziaływania konkursu było **poczucie satysfakcji i osobistego sukcesu**, wpływające na wyższą samoocenę i poczucie sprawczości.



## Korzyści osobiste animatorów

53%



Rozwinięcie kompetencji organizacyjnych

43%



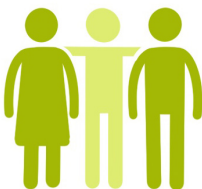
Rozwinięcie umiejętności zarządzania projektem

42%



Satysfakcja z realizacji założonych celów

42%



Możliwość ciekawego spędzania czasu z innymi ludźmi

38%



Satysfakcja z osiągnięcia trwałych, pozytywnych efektów

34%



Uświadomienie sobie własnych mocnych stron, wzrost

34%



Rozwinięcie umiejętności komunikowania się i pracy w grupie

28%



Rozwinięcie kompetencji przywódczych

25%



Rozwinięcie umiejętności radzenia sobie z kryzysami

2%



Nie odniosłem/-am żadnych korzyści

Konkurs przynosi też wiele korzyści uczestnikom działań oraz społecznościom lokalnym.



- dobra zabawa oraz możliwość ciekawego spędzenia czasu
- przełamanie codziennej rutyny
- nawiązanie trwałych kontaktów towarzyskich
- pogłębienie relacji z innymi osobami, w tym z przedstawicielami innych pokoleń
- satysfakcja z realizacji wspólnych zadań
- nabycie lub rozwinięcie nowych umiejętności i/lub wiedzy
- wzrost uczestnictwa w kulturze i społecznego zaangażowania
- satysfakcja z działania, wzrost poczucia sprawczości i własnej wartości



- rozwój instytucjonalny i/lub rozwój współpracy międzyinstytucjonalnej
- umocnienie więzi społecznych i/lub lokalnej spójności społecznej
- uformowanie się zespołu aktywistów/liderów społecznych
- wzrost społecznego zaangażowania jakiejś grupy (np. seniorów, mieszkańców)
- stworzenie trwałego miejsca lub przystosowanie infrastruktury dla podejmowania wspólnych aktywności



## Jaki będzie świat seniorów za 15 lat?

---

Za 15 lat w wiek emerytalny będą wchodzić kolejne roczniki pokolenia X<sup>2</sup>, a najstarsi millenialsi<sup>2</sup> mierzyć się będą z bliską perspektywą nowej fazy w życiu. Dynamika współcześnie zachodzących zmian wskazuje, że otoczenie technologiczne i towarzyszące mu zjawiska społeczne, kulturowe oraz ekonomiczne tworzyć będą zmieniające się w czasie środowisko.

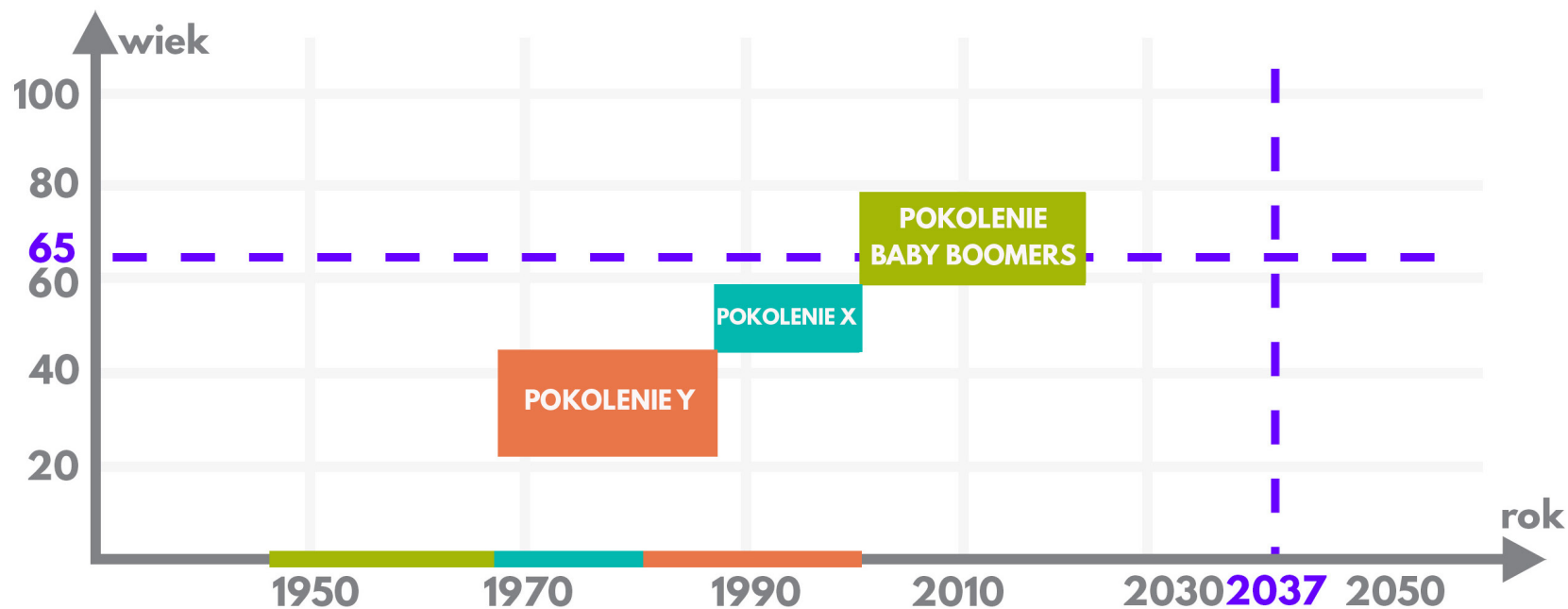
Jacy zatem za 15 lat będą seniorki i seniorzy w Polsce? Jakie będą ich relacje z resztą społeczeństwa, z innymi pokoleniami? Czy i jak zmieni się sposób doświadczania i postrzegania starości?

---

<sup>2</sup> Pokolenie X, Gen X – określenie odnoszące się do ludzi urodzonych w latach 60. i 70. XX wieku.

<sup>3</sup> Millenialsi, pokolenie Y, Gen Y, następna generacja – określenia odnoszące się do ludzi urodzonych w latach 80. i 90. XX wieku.

## Pokolenia. Podróż w czasie do wieku seniorskiego



## Jak badaliśmy przyszłość?

Poszukując odpowiedzi na te pytania, przeprowadziliśmy analizę zjawisk i trendów związanych ze starzeniem się. Było to duże wyzwanie, gdyż w naszym świecie przyszłość kształtowana jest przez złożoną sieć połączonych ze sobą i wchodzących w sprzężenia zwrotne czynników. Zmiany w jednym elemencie tej złożonej struktury mogą wpływać na inne elementy, a te na kolejne. Trudno zatem ze stuprocentową pewnością przewidzieć, jaki skutek wywoła pojedyncza zmiana, co obrazuje znane powiedzenie: „Ruch skrzydeł motyla w Afryce Równikowej wywołuje burzę na Pacyfiku”.

W celu zrozumienia procesu zmian w koncepcie starości i starzenia się oraz przyszłej sytuacji osób starszych analizowaliśmy zmieniające się w czasie narracje i teksty kultury oraz liczne prace opisujące zjawiska społeczne i ekonomiczne mogące mieć wpływ na badany obszar. Do uporządkowania i interpretacji tego bogatego materiału wykorzystaliśmy matrycę megatrendów i czynników zmiany opracowaną przez Stratosferę<sup>4</sup>. Dodatkowo do podzielenia się refleksją na temat tego, jacy będą polscy seniorzy i polskie seniorki za 15 lat, zaprosiliśmy grono ekspertów specjalizujących się w różnorodnych zagadnieniach związanych ze starzeniem się.



<sup>4</sup> Krzysztof Najder, Agnieszka Gryniewicz, Odpowiedzialna konsumpcja, czyli konsument z poczuciem winy, Harvard Business Review Polska, 2010.



**Edwin Bendyk**

Pisarz, dziennikarz, publicysta tygodnika „Polityka”. Wykładowca akademicki. Członek Polskiego PEN-Clubu i European Council on Foreign Relations. Prezes zarządu Fundacji im. Stefana Batorego. Prowadzi blog „Antymatrix”. Ostatnio wydał książkę „W Polsce, czyli wszędzie. Rzecz o upadku i przyszłości świata”.



**Katarzyna Bieniek**

Absolwentka podyplomowych studiów Zarządzania Zasobami Ludzkimi na Uniwersytecie SWPS. Ekspertka Krajowego Instytutu Gospodarki Senioralnej. Koordynatorka projektów szkoleniowych związanych z zarządzaniem wiekiem (zespoły międzypokoleniowe) oraz obsługą dojrzałego klienta w różnego typu przedsiębiorstwach i branżach.





## Agnieszka Labus

Architektka i urbanistka, adiunktka w Katedrze Urbanistyki i Planowania Przestrzennego na Wydziale Architektury Politechniki Śląskiej w Gliwicach. Inicjatorka i prezeska Fundacji Laboratorium Architektury 60+, pierwszego w Polsce laboratorium zajmującego się innowacyjnym podejściem do projektowania w kontekście potrzeb starzejącego się społeczeństwa oraz kolektywu Era Nowej Starości przygotowującego do starości młode pokolenia Polek i Polaków. Autorka wielu opracowań naukowych i współautorka ekspertyz m.in. na temat budownictwa senioralnego i projektowania uniwersalnego.



## Aleksandra Laudańska

Prezeska zarządu Silver Content Hub i Fem Technology Group. Twórczyni portalu wolniodmetryki.pl, pomysłodawczyni platformy dla kobiet menopauzalnych Mameno, redaktor naczelna „Warszawskiego Miesięcznika Seniorów #Pokolenia” wydawanego przez Urząd miasta stołecznego Warszawy, redaktor naczelna pierwszego polskiego magazynu o silver marketingu „Silver Mag”, mówczyni TEDx. Jest propagatorką idei smart aging i autorskiej koncepcji edukacji do długowieczności.



## **Magdalena Rosochacka-Gmitrzak**

Członkini zarządu Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „e”, socjolożka i gerontolożka społeczna, adiunkt w Instytucie Stosowanych Nauk Społecznych Uniwersytetu Warszawskiego, członkini Komisji Ekspertckiej ds. Osób Starszych w Biurze Rzecznika Praw Obywatelskich.



## **Marcel Andino Velez**

W przeszłości dziennikarz „Przekroju” i wicedyrektor Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Warszawie. Obecnie certyfikowany opiekun medyczny, pionier rodzinnej koordynacji opieki geriatrycznej w Polsce, założyciel firmy „Młodszy Brat”, specjalizującej się w tego typu usługach. Wiceprzewodniczący Okręgu Mazowieckiego Polskiego Towarzystwa Gerontologicznego.

### Czynnik 1.



#### **Starzenie się społeczeństwa**

Do 2050 roku na jedną osobę w wieku 65 lat i więcej w państwach UE przypadać mają jedynie dwie osoby w wieku produkcyjnym. Prognozuje się, że największy przyrost liczby osób dotyczy będzie grupy wiekowej 85+. Wpłynie to m.in. na system opieki zdrowotnej, pomocy i świadczeń społecznych, a w mikroskali na sytuację opiekunek i opiekunów rodzinnych, którzy sami często będą już w wieku emerytalnym.

### Czynnik 2.



#### **Rosnąca zamożność i sprawczość kobiet**

W Polsce wykształcenie wyższe ma większy odsetek kobiet niż mężczyzn. Rośnie liczba kobiet aktywnych zawodowo. Różnica między zarobkami kobiet i mężczyzn powoli się zmniejsza. Rosnąca sprawczość ekonomiczna i mobilność społeczna kobiet prowadzi do podważania patriarchalnego wzorca rodziny i do większej odwagi w podejmowaniu niezależnych decyzji życiowych. Już teraz można obserwować wzrost liczby rozwodów wśród osób 60+ i sprzeciw części senierek wobec tradycyjnie postrzeganej roli babci.

### Czynnik 3.



#### Otyłość jako problem społeczny

Otyłość to problem społeczny, którego znaczenie rośnie. Cykliczne badania CBOS<sup>5</sup> wskazują na zmniejszenie się na przestrzeni lat 2010-2019 liczby Polek i Polaków z niedowagą i wzrost liczby osób z nadwagą lub otyłością. Przewiduje się, że w 2050 roku skróci to średnią długość życia o 4 lata. W przypadku osób starszych plaga otyłości będzie się wiązała z konsekwencjami zdrowotnymi, ale też ze wzrostem zainteresowania tematami związanymi z percepcją ciała, fizyczną atrakcyjnością, jedzeniem, aktywnością fizyczną oraz zdrowiem.

### Czynnik 4.



#### Miasto jako domyślne miejsce do życia

W Europie odsetek mieszkańców miast przekroczył już znacznie 70% i jeszcze prawdopodobnie w tym wieku zbliży się do 90% proc. Choć w Polsce obecnie ok. 55% ludzi mieszka na wsiach i w miasteczkach do 20 tys. mieszkańców, to wzrasta migracja ludzi młodych do większych ośrodków miejskich. Oznacza to znacznie szybsze starzenie się społeczności wsi i miasteczek niż będzie to miało miejsce w średnich i dużych miastach.

## Czynnik 5.



### Postępująca digitalizacja i robotyzacja życia

Internet redefiniuje wiele aspektów życia ludzi w każdym wieku. W życiu seniorów również: podtrzymywanie kontaktów z bliskimi, interakcje społeczne, konsumpcję mediów, wkład przypadkowych osób w tworzenie medialnych przekazów, dostęp do wiedzy i wpływ na jej dystrybucję. Zjawisko to ma coraz szerszy wymiar, bo rola technologii w życiu zwykłych ludzi jest coraz większa, a znaczna część innowacji dotyczących starzenia się i niesamodzielności jest związana z zaawansowaną technologią.

## Czynnik 6.



### Zanieczyszczenie środowiska i zmiany klimatyczne

Zmiany klimatu oraz towarzyszące im narraacje generują napięcia międzypokoleniowe. Seniorzy w opinii osób młodych zachowują się najczęściej tak, jakby ten problem ich już nie dotyczył. Przedstawiciele starszych pokoleń częściej negują problemy ekologiczne i podważają wpływ człowieka na środowisko. Wiele dotąd neutralnych kulturowo działań, takich jak jeżdżenie samochodem, posiadanie kominka, jedzenie mięsa czy kupowanie nowych ubrań zaczyna być odbieranych jako manifestacja światopoglądu, co może prowadzić do zwiększenia różnicowania postaw i napięć międzygeneracyjnych.

## Czynnik 7.



### „Lepiej już było”

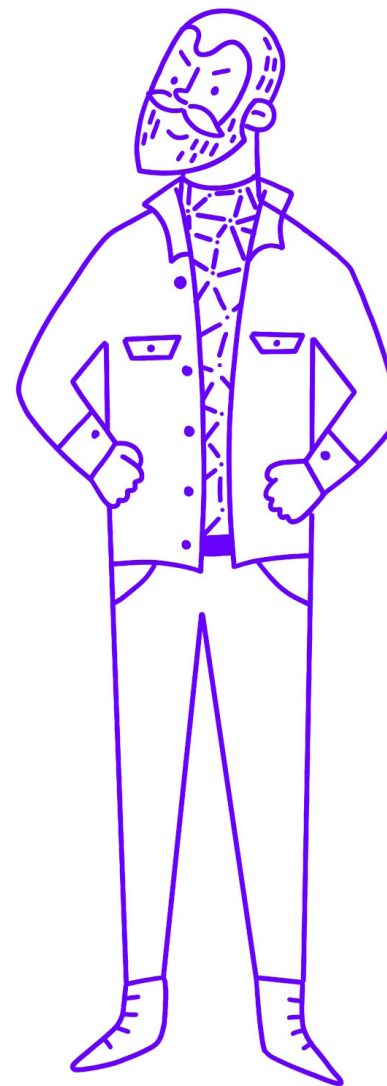
Pokolenie Y może być pierwszym, którego zarobki będą niższe niż zarobki poprzedniej generacji. Przyszli polscy seniorzy, obecnie 44-50-latkowie, choć pracują najwięcej w Europie, to ciągle zarabiają cztery razy mniej niż Niemcy<sup>6</sup>. Do tego ich sytuacja ekonomiczna może być trudniejsza niż obecnych emerytów.

## Matryca megatrendów i kontrmegatrendów wykorzystanych do interpretacji danych

---



Megatrend i kontrmegatrend łączy napięcie wynikające z faktu, że każdy z nich jest zestawem sprzecznych kodów i wzorców odnoszących się do tych samych wymiarów rzeczywistości. Sprzeczności te sprawiają, że człowiek, dążąc do zaspokojenia swoich pragnień i potrzeb, staje przed dylematem, który dotyka wielu poziomów jego egzystencji – od wymiaru praktycznego zaczynając, na kwestiach moralnych i filozoficznych kończąc.



## **Megatrend „Żyje się tylko raz” (YOLO – You Only Live Once)”**

Skoro żyje się tylko raz, wiele osób sięga po przyjemność bez względu na ewentualne konsekwencje, jakie z tego tytułu trzeba będzie ponieść na poziomie osobistym, społecznym czy ekologicznym.



## **Kontrmegatrend „Wspólny świat”**

Przyjemność jest prawdziwą przyjemnością tylko wtedy, gdy nie generuje negatywnych konsekwencji ani dla doświadczającego jej człowieka, ani dla innych ludzi, ani dla żadnych żywych istot.

## **Megatrend „Superludzie”**

Najszybszym, choć nie najtańszym sposobem na osiągnięcie doskonałości jest skorzystanie z osiągnięć nauki, w tym medycyny i techniki. Dzięki nowoczesnym narzędziom i metodom można nie tylko udoskonalić swoje ciało, ale także umysł i ducha.



## **Kontrmegatrend „W zgodzie z naturą”**

Natura jest doskonała, doskonałe jest też wszystko, co jest jej częścią, w tym człowiek. Aby osiągnąć doskonałość, należy zwrócić się do natury, odrzucając wszystko, co jest sztuczne, wysoko przetworzone, a tym samym szkodliwe.



## Megatrend „My i oni”

O tym, jaki powinien być człowiek, decyduje grupa – naród, klasa społeczna, społeczność lokalna. Kontroluje ona zachowania i wybory ludzkie w taki sposób, aby nie zagrażały ustalonym normom, a w szerszej perspektywie spójności i tożsamości wspólnoty.



Czynnik ten silnie wpływa na to, która grupa megatrendów w ramach systemu zyskuje, a która traci na znaczeniu. Kwestie bezpieczeństwa i niepodległości państwa silnie oddziałują na polskie społeczeństwo, zarówno gdy zagrożenie jest bliskie i realne (jak obecnie w przypadku wojny w Ukrainie), jak też gdy jest jedynie konsekwentnie rozpowszechnianą narracją polityczną.

Posługując się pojęciami autorstwa Marcina Napiórkowskiego, opisanymi w książce Turbopatriotyzm<sup>7</sup> – istotne z punktu przewidywania siły megatrendów oraz związanych z nimi wartości jest to, czy w popularnych narracjach na temat bezpieczeństwa będzie dominowała „niepodległość niezagrożona”, czy „niepodległość zagrożona”. Przykładowo, jeśli w dyskursie medialnym zacznie dominować „niepodległość zagrożona”, wzrośnie rola megatrendów z poziomu, na którym w obszarze doskonałości znajdują się „Superludzie”. Wynika to z faktu, że dla wielu osób taka postawa na czas wojny lub innego zagrożenia będzie wydawała się dużo bardziej praktyczna niż „W zgodzie z naturą”.

## Kontrmegatrend „W zgodzie ze sobą”

To człowiek, a nie wspólnota, ma prawo decydować o tym, kim jest, jakie wartości wyznaje, a jakie odrzuca, w jaki sposób chce wyrażać swoją indywidualność, by być sobą i jak najpełniej przeżywać swoje życie.

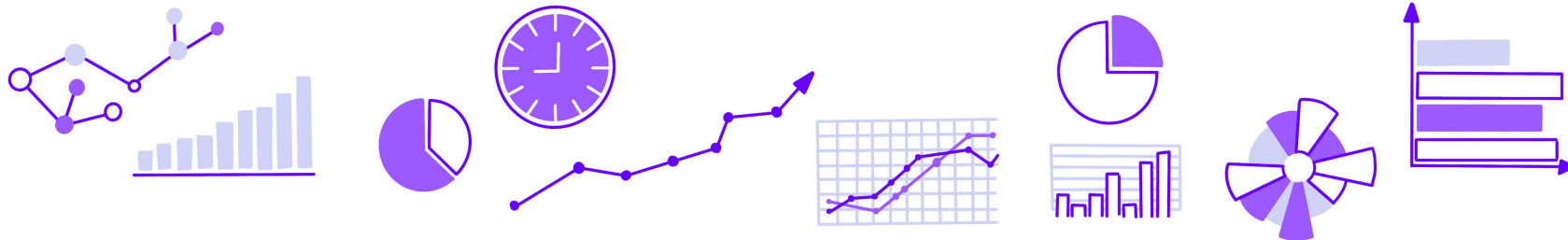


<sup>7</sup> M. Napiórkowski, Turbopatriotyzm, Wydawnictwo Czarne, 2019.

## Kto będzie seniorką/seniorem za 15 lat?

Na podstawie przeanalizowanych danych można postawić tezę, że w zależności od sposobu rozstrzygnięcia dylematów tożsamości i doskonałości sposób mówienia o starości i określania osób w starszym wieku może doczekać się rozbieżnych interpretacji i ocen. **Wedle jednego ze scenariuszy polskie seniorki i polscy seniorzy za 15 lat prawdopodobnie nie będą seniorami.** Nie chodzi o to, że osoby po 60. roku życia przejdą spektakularną metamorfozę, a raczej o to, że wiele z nich nie będzie chciało być w ten sposób określane. Nie tylko z powodu negatywnych skojarzeń związanych ze starością, ale też z racjonalnych, czysto praktycznych względów, takich jak np. konieczność konkurencyjności na rynku pracy z przedstawicielami młodszych pokoleń, podejmowanie ambitnych wyzwań edukacyjnych i wiele innych. Wobec powszechności starości i rosnącej liczebności osób starszych określenie to będzie zarezerwowane dla ludzi w bardzo zaawansowanym wieku, doświadczających niesprawności czy zależności od innych.

Może jednak się zdarzyć, że nastąpi radykalny odwrót w stronę natury przy coraz silniej ugruntowanym koncepcie prawa do „bycia sobą”. Wówczas prawdopodobna jest zdecydowana neutralizacja takich określeń jak seniorka czy senior. Być może nawet zaczną się przyjmować określenia – dziś mające wydźwięk do pewnego stopnia pejoratywny – takie jak „stary człowiek” jako neutralne, czy wręcz zapewniające prawo do wyrażania siebie niezależnie od wieku.



Jeśli chodzi o samo słowo senior, to rzeczywiście bardzo fajnie i bardzo lekko mówi się o seniorach, pracując z nimi czy zajmując się obszarem senioralnym. Ale kiedy zaczynam myśleć o sobie w tym wieku, to już nie czuję się z tym tak dobrze, czuję, że ono nie do końca pasuje, że nie jest najlepsze, choć trudno mi jest w tej chwili zastąpić jakimś innym.



słowo senior nie jest  
najlepszym określeniem

„Seniorka”, „senior” – jeśli nie znikną z języka – będą określeniami dotyczącymi osób 80+/85+, umocni się znaczenie tego słowa: „ktoś, kto potrzebuje opieki z racji zaawansowanych chorób związanych z wiekiem”. Już dziś 60- i często 70-latkowie nie identyfikują się z określeniem seniorka/senior i nie chcą być tak nazywani. Za 15 lat w tym wieku będą dzisiejsi 45- i 55-latkowie, którzy mentalnie pozostaną na poziomie, na jakim są teraz. Wielu, zamiast mentalnie się starzeć, będzie wręcz młodnieć – odrzucając wewnętrzne ograniczenia, pozwalając sobie na większą niż kiedyś spontaniczność i odwagę.

„seniorka”,  
„senior” - osoba  
potrzebująca  
opieki



seniorzy nie chcą  
być tak nazywani



**Katarzyna Bieniek**



**Aleksandra  
Ludańska**

**pokazanie osób starszych jako mało zaradnych**



**infantylni staruszkowie**



**Agnieszka Labus**

W naszym słowniku funkcjonuje pojęcie seniora i seniorki, które nie sie kulturowe skojarzenia. Widzę ich dwa filary – pierwszy to pokazywanie osób starszych jako mało zaradnych, niedołącznych, schorowanych – obraz osoby starszej z laseczką. Niedaleko szukając, wczoraj z córką grałam w kalambury dla dzieci i do pokazania był dziadek. Oczywiście na obrazku dziadek był pokazany siwy, z brodą, podparty laseczką. Wywołało to u mnie duże emocje. Przecież nie wszyscy dziadkowie tak wyglądają. Drugi filar to z kolei wizerunek rozbawionych, uchachanych, infantylnych staruszków, którzy cieszą się życiem. Nie do końca w taki sposób ja sama chciałabym być postrzegana na starość. Kłóczę się ze słownictwem senior, seniorka, bo widzę, że już pokolenie dzisiejszych 60-latków zupełnie odbiega od tych wizerunków, które w naszej kulturze są budowane od wielu lat.



**słowo senior opisuje kondycję wiekową bez negatywnych cech**



**Edwin Bendyk**

Kiedyś język był brutalniejszy, o ludziach starszych mówiło się „ludzie starzy”. Jak łagodniej, to „w podeszłym wieku”, ale to też było stygmatyzujące. „Senior” funkcjonuje jako opis pewnego stanu, ale bez wartościujących czy negatywnych konotacji. Czy jeszcze jakieś inne wynalazki się znajdują? Pewno tak, będziemy to oswajać, ale już przykładem jest wejście właśnie pojęcia senior jako opisującego kondycję wiekową, z którym jednak nie wiąże się bagaż jakichś negatywnych cech.

słowo senior jest  
przykrywką, która  
zasłania rzeczywistość



Wydaje mi się, że słowo *senior* nie jest najlepszym określeniem. Przecież mówimy o osobach starych i starości. Ono próbuje zamaskować to, że ci ludzie są starzy. A słowo *starość* nie jest dla mnie stygmatyzujące w żadnym sensie. Jest obiektywne. Wiadomo, że ono dla każdego co innego znaczy. Wiem, że używamy wszyscy słowa *senior*, bo to ładne słowo, ale jest pewnego rodzaju przykrywką, która zasłania rzeczywistość. Bycie człowiekiem starym to obiektywny fakt, tak jak bycie kobietą czy mężczyzną. To nie jest jakaś wybrana tożsamość. Samo w sobie określenie, że ktoś jest stary, nie jest wartościujące.



**Marcel  
Andino Velez**

starość to obiektywne  
określenie,  
nie stygmatyzuje

samo określenie,  
że ktoś jest stary nie  
jest wartościujące





nakierować język  
na neutralne tony



**Magdalena  
Rosochacka-Gmitrzak**

Potencjał języka jest p o r a ż a j ą c y – język może eufemizować, infantylizować, ale także wulgaryzować obraz człowieka i adresowany do niego przekaz. Język odzwierciedla niekiedy więcej, niż sami byśmy chcieli, zawiera w sobie naszą wizję rzeczywistości, norm społecznych, ale i pewien osąd o odbiorcach, ich zainteresowaniach, możliwościach czy potrzebach. Język rzadko pozostaje neutralny wobec starzenia się. Wciąż szuka się synonimów, określeń wolnych od negatywnych czy stereotypowych konotacji. Językoznawcy i literaturoznawcy przestrzegają przed wzniosłym pułostowaniem czy azylami semantycznymi, zalecając pozostawienie starości w centrum, wolnej od efektownych stylistyk czy mód. Od jakiegoś czasu często można spotkać się z określeniem „senior” (rzadziej seniorka) z dopisaną już domyślnie aktywnością, sprawnością, pewnym zaangażowaniem w życie społeczno-kulturalne. W dyskursie akademickim wciąż słychać wiele głosów o konieczności „nazywania rzeczy po imieniu”, czyli używania określenia ludzie starzy (rzadziej starsi czy osoby starsze). Od kilku lat obserwuję w literaturze zagranicznej wzrastającą częstotliwość sformułowań „older adults”, czyli starsi dorośli. Bardzo pozytywnie postrzegam ten związek słów. Wydaje mi się, że otulina dorosłości może niejako nastawić język na nowo, nakierować go właśnie na te neutralne tory. W dorosłości mieści się i szacunek, i godność. Któż w końcu zadziera z dorosłymi?



ludzie starzy  
osoby starsze

starsi dorośli  
Kto zadziera  
z dorosłymi?

## Aktywność, samosterowność, niezależność

Jeśli zyska na znaczeniu taki megatrend jak „Superludzie”, ewoluować będą kulturowe obrazy starości. **Będzie ona w coraz większym stopniu traktowana jak choroba, z którą można i należy walczyć.** W tym kontekście nie jest wykluczone, że niechęć i lęk przed uczeniem się i opanowywaniem kolejnych technologii w późnym wieku zostanie opisana w przyszłości jako jednostka chorobowa. Parafrazując słowa współtwórcy koncepcji chorób psychosomatycznych Karla Menningera, starość będzie miał człowiek taką, jaką sobie stworzył w ramach możliwości, które daje mu świat. A że możliwości w zasięgu seniora/seniorki w przyszłości będzie więcej niż dziś, przynajmniej w przypadku ludzi z wysokim kapitałem społecznym i ekonomicznym, może odpowiedzialność jednostki za radzenie sobie ze swoją starością i kształtowanie jej będzie także większa niż dziś. Podobnie jak starość, również choroby osób starszych będą postrzegane jako skutek niezdrowego stylu życia, zbyt późnej diagnostyki, niedbania o siebie, zaniechań na poziomie uczenia się.



Seniorka/senior przyszłości aspirować więc będzie do ideału aktywnego, zdrowego człowieka, którego wiek nie wpływa w znaczącym stopniu na styl życia oraz zawodowy czy seksualny potencjał. Wartościowanie danej osoby, jej społeczna ocena będą uzależnione od bliskości lub oddalenia od tego ideału. Stąd duża waga przykładana będzie do kwestii związanych z zachowaniem zdrowia, zrównoważoną dietą, budowaniem formy psychofizycznej. Jednocześnie pojawi się zagrożenie marginalizacją i pogłębiającym się wykluczeniem społecznym tych, którzy nie będą mogli czy umieli poradzić sobie z tymi wyzwaniami. Na siłę przybierają działania zmierzające do przygotowania ludzi – od wczesnych etapów życia – do przeżywania zdrowej i aktywnej starości, która wraz z wydłużaniem się średniej życia będzie stanowić jego coraz bardziej znaczącą część. Dzięki swojej liczebności i samoświadomości osoby wchodzące w wiek senioralny będą dobrze przygotowane do negocjowania zmian dostosowujących rzeczywistość do potrzeb starzejącego się społeczeństwa.



**Agnieszka Labus**

*Zauważam trend, żeby ludzi nie kategoryzować względem wieku, tylko żeby wiele potrzeb identyfikować ze stylem życia. Ktoś jest domatorem, ktoś jest konsumpcjonistą, ktoś ma wyższe wykształcenie, więc jego styl życia też w jakimś stopniu różni się na przykład od trybu życia osoby mniej wykształconej. I wtedy mamy do czynienia z ludźmi, którzy mają określone potrzeby względem czegoś – z mojego punktu widzenia względem miasta, przestrzeni, budynków, bo jestem z wykształcenia architektką. Kiedy myślimy w ten sposób, zamiast o seniorach i seniorkach, to zupełnie zmienia postać rzeczy.*



ważny będzie  
aspekt zdrowotny



Wydaje mi się, że ważny będzie również aspekt zdrowotny, bo zdrowie pozwala nam żyć aktywnie, tak jak chcemy w dojrzałym okresie. Bardzo ważne jest więc przygotowanie do starości, do tego wieku senioralnego, a to jest długi proces. Nie możemy rok przed przejściem na emeryturę zacząć dbać o zdrowie, musimy to zrobić dużo wcześniej. Ten proces myślenia o sobie, dbanie o swoje zdrowie, będzie bardzo istotny wśród osób starszych i tych, które będą wchodzić w wiek senioralny, żeby móc korzystać z życia. Aby zrealizować to, co sobie zaplanujemy, musimy po prostu być jak najdłużej zdrowi i sprawni.



senior  
równouprawnionym  
konsumentem

Jeszcze 15 lat temu media były całkowicie zdominowane przez młodych ludzi. Wzory, style życia, reklama – wszystko podporządkowane było młodemu. Dzisiaj to się zmienia. Seniorzy stają się równoprawnymi konsumentami. Jeszcze 20 lat temu zakładało się, że aktywna konsumpcja kończy się po 55. roku życia, a ludzie starsi nie są atrakcyjnym rynkiem. Starość będzie znaturalizowana. Będzie po prostu obecna, tak jak na przykład stało się w Niemczech. To będzie część pewnego pejzażu, który jest kulturowo unormowany, przyjmowany i nie budzi jakiegось szoku. Nauczmy się z tym żyć, w wielu krajach to już się dokonało, a u nas bardzo szybko się dokonuje. Zdolność adaptacyjna kultury jest bardzo silna.



**Katarzyna Bieniek**



**Edwin Bendyk**



**Magdalena  
Rosochacka-Gmitrzak**

Gdy myślę o aktywności, samosterowności czy niezależności starszych dorosłych osób w przyszłości, to sądzę, że doskonale wiąże się z lubianym przeze mnie pojęciem pokolenia rzeczywistego, które dekadę temu wprowadził do dyskusji o generacjach Karl Mannheim. Te trzy cechy są silnie połączone z pewną indywidualną predyspozycją – czy raczej gotowością – do uczestniczenia w aktualnych społecznych wydarzeniach czy sytuacjach. Co ciekawe i cenne, Mannheim zakładała możliwość uczestnictwa aktywnego, opartego na osobistym czynnym zaangażowaniu jednostki, ale i pasywnego, związanego z odbiorem, ciekawością wydarzeń, które dzieją się w danym czasie. Mówię zatem o pewnej indywidualnej dyscyplinie, która może być dostępna także dla niesamodzielnych starszych dorosłych, polegającej na ciekawości spraw aktualnie dziejących się w danym społeczeństwie. Jest to więc ten stan, kiedy nie interesujemy się jedynie światem skurczonym do nas samych i ewentualnie do najbliższych, ale także tym, co dzieje się w świecie i co dotyka innych ludzi wywodzących się z różnych pokoleń. W tej dyscyplinie upatruję zdolności do aktywności, samosterowności czy niezależności. Nie da się jej zasiewać dopiero po sześćdziesiątce, to trzeba praktykować przez całe życie. Ale uwaga – te zdolności, czy dyscyplina, są w stanie przekraczać niesamodzielność na poziomie fizycznym, gdy ciało niedomaga. Sądzę więc, że w perspektywie całego cyklu życia dyscyplina ciekawości na świat, ów zwrot na zewnątrz zamiast do wewnątrz, to wielka dywidenda.





Za 15 lat duże grono senierek i seniorów będzie chciało dokonywać samodzielnych wyborów dotyczących nie tylko tempa własnego starzenia się, ale także swojej sytuacji życiowej czy miejsca w społeczeństwie. Dzisiejsi 45-50-latkowie postępują tak w kwestiach związanych z religią, związkami, życiem rodzinnym, seksualnością i wieloma innymi sferami życia. Osoby te w starszym wieku będą chciały zachować podobną autonomię i decyzyjność tak długo, jak to tylko możliwe. Niektóre będą miały możliwość dokonywania takich wyborów, inne – z uwagi na niższy kapitał społeczny czy status materialny – nie będą potrafiły czy mogły zrealizować takiego scenariusza.

*Kategoria seniora będzie problematyczna nie tylko ze względu na dochody, ale też na inne parametry związane ze stylami życia. Silne rozwarstwienie może prowadzić do resentymentów pogłębiających obserwowaną dzisiaj polaryzację polityczną. Polska polityka będzie coraz bardziej uzależniona od pokolenia seniorów, pokolenia podzielonego, którego część stanowić będą biedni emeryci, inną część klasa średnia i wyższa średnia, która w jakiś sposób się ustabilizowała w Trzeciej Rzeczypospolitej.*

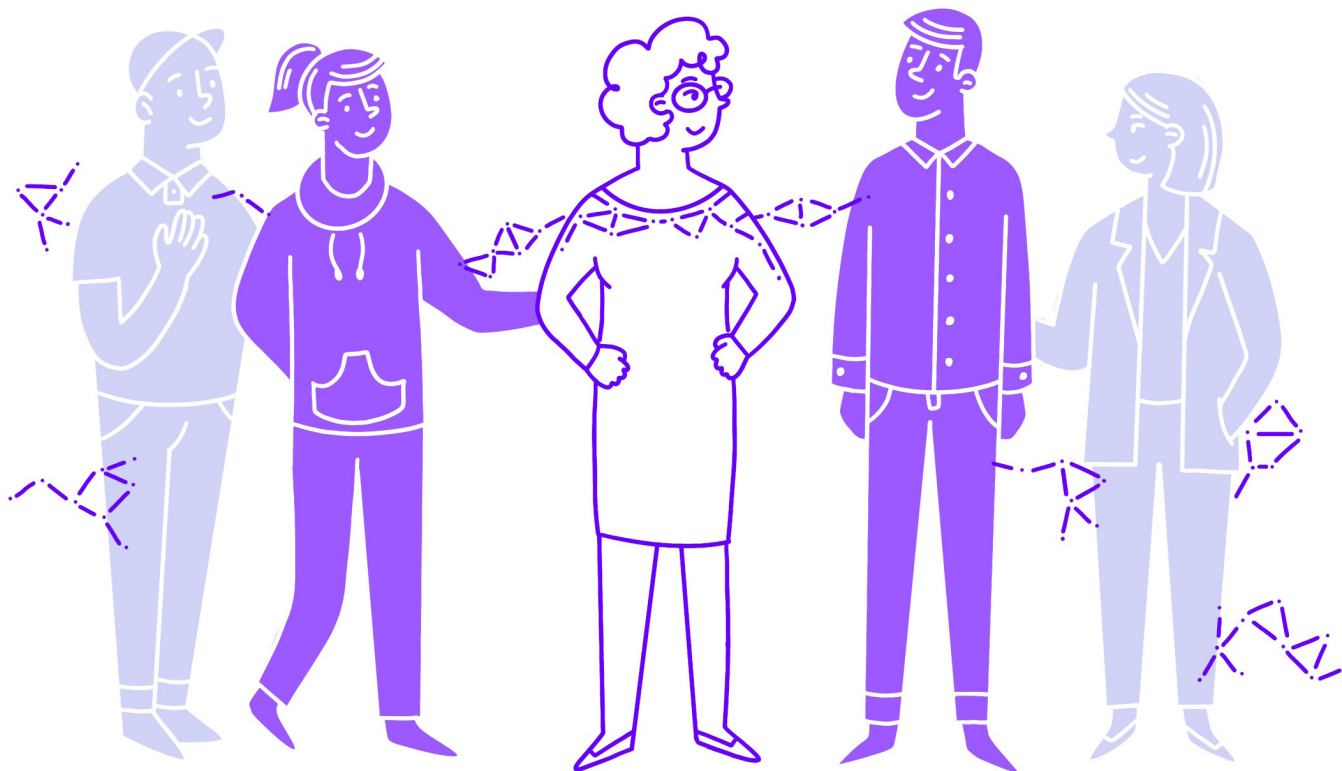
*Możliwość dokonywania wyborów w sprawach nas dotyczących jest ważna na każdym etapie życia, ale w późnej dorosłości nabiera jednak jeszcze większego znaczenia. Wiele międzynarodowych badań wskazuje, że obok m.in. regularnego uczestnictwa w spotkaniach czy zajęciach w grupie rówieśniczej, umiarkowanej aktywności fizycznej czy sposobności do śmiechu/zabawy, jednym z czynników decydujących o udanym starzeniu się.*



**Edwin Bendyk**



**Magdalena  
Rosochacka-Gmitrzak**



W realizacji celów osoby starsze będą wspierane przez progresywne narzędzia kulturowe, organizacyjne, prawne, techniczne (także medyczne). Tak rozpowszechniona dziś „aktywizacja seniorów” zostanie zastąpiona przez integrację z innymi grupami wiekowymi. Przy czym w przyszłości w warstwie komunikacyjnej określenie „integracja seniorów” prawdopodobnie nie będzie miało wysokich notowań jako zbyt etykietujące i uprzedmiotawiające. W wielu obszarach – na przykład na rynku pracy, w życiu politycznym, w działaniach społecznych – rola i znaczenie osób 65+ będzie zbyt duża, aby to sugerujące pewną problematyczność tej grupy określenie mogłoby być używane bez negatywnych skojarzeń. Być może zatem pojawi się jakieś inne pojęcie, które nie będzie wyrażać stosunku władzy i symbolicznej dominacji charakterystycznej dla aktywnego i biernego, integrujących i integrowanych. Zamiast tego wyrazi ideę integrowania się ludzi w różnym położeniu, wieku, o różnej przynależności, którzy jednocześnie są uczestnikami i aktywnie oddziałującymi na innych podmiotami.

## napięcia międzygeneracyjne



## interesy seniorów zdominują politykę

Przesuwanie się masy demograficznej w górę drabinki wiekowej będzie miało istotny wpływ polityczny – interesy seniorów zdominują politykę. One już dominują, co widać np. w strategiach rozwoju miast. Zwłaszcza tych, które cierpią na odpływ ludzi młodych z obiektywnych przyczyn. Grey economy czy silver economy, ale też presja ludzi starszych dbających w jak najbardziej uzasadniony sposób o swój interes powoduje, że zasoby są przesuwane w kierunku zaspokajania ich potrzeb. Tu będzie istotna nierównowaga, która może prowadzić do napięć międzygeneracyjnych.

Osoby, które będą wchodzić w wiek senioralny za 15 lat, będą aktywne, nauczone aktywności. Dlatego nie będą potrzebować aktywizacji albo będą jej potrzebować w stopniu dużo mniejszym niż to jest dzisiaj. Myślę, że na pewno działania międzypokoleniowe, które są obecnie częścią tego projektu, pozostaną bardzo istotne. Być może będzie ważne, żeby wspierać osoby, które są pomiędzy wiekiem senioralnym a młodością, żeby je przygotować do starzenia się i do wygaszania swojej aktywności zawodowej. Przygotować do starzenia się to znaczy uświadamiać, że gdy przestajesz pracować, masz przed sobą 15, 20, 25 lat dalszego życia. Zatem ma znaczenie, jak się do tego przygotujesz zdrowotnie czy psychologicznie. Może tutaj pojawi się pewna luka, którą będzie trzeba wypełnić. Nauczyć następne pokolenia, jak wchodzić w wiek dojrzały. Może to będzie wyzwanie?

ważna  
rola działań  
międzypokoleniowych



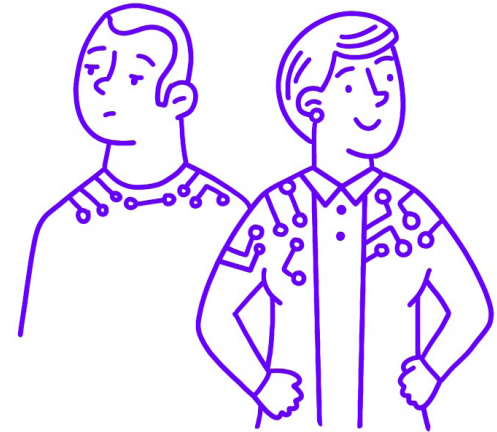
**Edwin Bendyk**



**Katarzyna Bieniek**

## Dojrzały ludzie na rynku pracy

Polska seniorka/polski senior przyszłości będzie mieć w swoim życiu jeszcze wiele do zrobienia i udowodnienia. Niektórzy podejmą wyzwanie z radością, tłumacząc sobie, że czeka ich druga młodość na rynku pracy, inni z przerażeniem, bo nie będą czuli się na siłach, również w wymiarze psychologicznym, ale z braku innego wyjścia, wobec zagrożenia biedą, staną do nowego „wyścigu szczurów”, który już raz był ich udziałem w latach 90.



**Katarzyna Bieniek**

*Ludzie na pewno będą dłużej chcieli być aktywni zawodowo, bo te osoby, które za 15 lat wejdą w okres senioralny, trochę inaczej postrzegają wartość swojego rozwoju, inaczej definiują siebie. Prawdopodobnie będą chciały jak najdłużej spełniać się zawodowo, bo okres teraz rozumiany jako wiek przedemerytalny absolutnie nie będzie dla nich czasem odcinania kuponów, czekania na emeryturę. Będą chciały jak najdłużej się rozwijać, być może cały czas rozwijać swoją karierę, być może zmieniać w ogóle ścieżkę zawodową, korzystać z tego, co wiedzą, korzystać ze swojego doświadczenia. Wszystko po to, żeby cały czas czuć się potrzebnym, coś znaczyć na rynku pracy, ale też cały czas móc jeszcze zarabiać.*

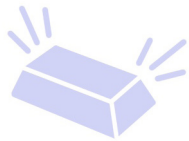


Obecnie można zaobserwować zmianę pokoleniową na stanowiskach średniego i wyższego szczebla w działających w Polsce międzynarodowych firmach, stanowiącą nieprzyjemne zaskoczenie dla pokolenia X, które za 15 lat zasili szeregi seniorów. Stojąc przed wyborem, czy zatrudniać starszych, czy młodszych pracowników, najbardziej pożądana pracodawcy na rynku z reguły wybierają młodszych. Jeśli taki stan rzeczy utrzyma się, a podejmowane próby w zakresie zarządzania wiekiem w organizacjach nie przyniosą dostatecznych rezultatów, prawdopodobnie liczna grupa senierek i seniorów będzie musiała zadowolić się pracami nieatrakcyjnymi dla młodszych pokoleń. Dodatkowo rozkład sił na rynku pracy zostanie uzależniony od kapitału społecznego danej osoby i będzie miał wyraźnie klasowy charakter.

Z drugiej strony, badanie z 2020 roku wykazało, że w branżach takich jak media, e-commerce czy IT, których funkcjonowanie opiera się na nowoczesnych technologiach „Młode pokolenie pracowników, które przyjmuje, rozumie i wykorzystuje technologię w szybszym tempie (...) jest wystarczająco kompetentne w tym zakresie. Jednak (...) brakuje im ogólnego zrozumienia biznesu, kontekstu i środowiska gospodarczego. Z kolei starszym pokoleniom brakuje umiejętności i gotowości do korzystania z technologii cyfrowej”<sup>8</sup>. Być może w związku z procesami demograficznymi i pogłębiającą się rozbieżnością kompetencji, poszerzą się możliwości zawodowe i zwiększy zatrudnialność osób starszych.

<sup>8</sup> Kapitał ludzki w SKM (2020), IAB Polska, <https://www.iab.org.pl/baza-wiedzy/kapital-ludzki-w-skm-edycja-2019/>, s. 2-3.

dojrzały pracownik  
będzie na wagę złota



**Katarzyna Bieniek**

Oczywiście często słyszy się, że dojrzały pracownik ma mniejsze kompetencje cyfrowe czy językowe, a młodszy są w tym biegli, dlatego idą do przodu i awansują. To raczej krótkowzroczna perspektywa, bo wszelkiego rodzaju kompetencje cyfrowe czy językowe to jest coś, co bardzo łatwo uzupełnić. [...]. Natomiast osoby młode, które wchodzi na rynek pracy albo są na nim od niedawna, może są kreatywne, mają świetne kompetencje specjalistyczne, natomiast kompetencje interpersonalne albo związane z zarządzaniem ludźmi, to jest w ich przypadku słaba strona.

Tymczasem dla starszych pracowników bardzo naturalna jest komunikacja interpersonalna, twarzą w twarz, delegowanie zadań, trudne rozmowy czy rozwiązywanie konfliktów, czyli wszystko to, co jest niezbędne, żeby budować i zarządzać zespołami. Miękkie kompetencje liderские – tak ważne, by pracować z ludźmi – są dla starszych pokoleń czymś dużo bardziej naturalnym.

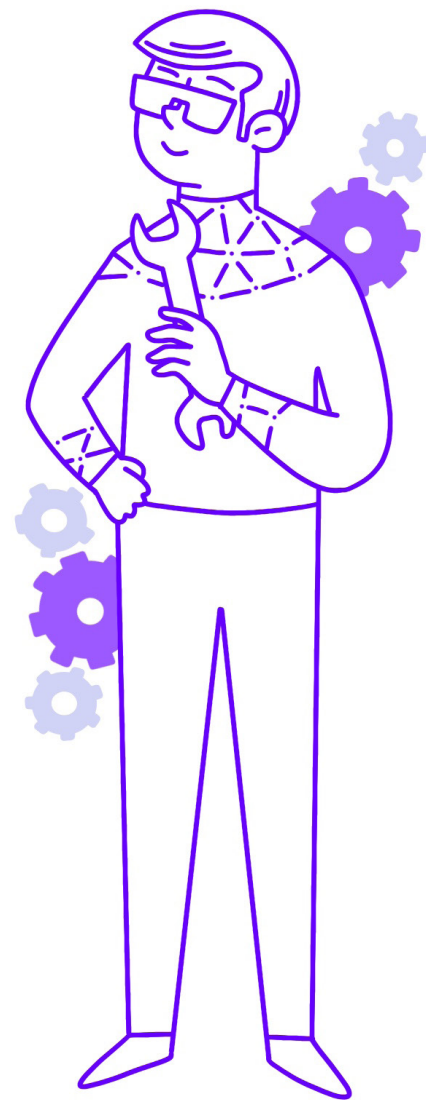
To są kluczowe kompetencje, które będą domeną dojrzałych pracowników. Dlatego za 15 lat dojrzały pracownik będzie na wagę złota, ponieważ będzie [...] mógł te kompetencje przekazywać młodszemu, bo w ten sposób można najskuteczniej się ich nauczyć – poprzez doświadczenia i obserwacje.



## Pałąca potrzeba rozwiązań

Oczywiście nie wszyscy będą mogli lub chcieli tym wygórowanym ideałom sprostać. Co stanie się z takimi osobami? Zwłaszcza że nawet entuzjaści starości w takim wydaniu będą w stanie funkcjonować tak intensywnie tylko do czasu, bowiem i tak (być może nieco później) zaczną podupadać na zdrowiu, stając się coraz bardziej zależnymi. W efekcie – w ramach tego modelu – nawet najbardziej aktywne i przedsiębiorcze osoby znajdą się w końcu poza dyskursem i poza obszarem społecznej widoczności. Będą być może nawet jeszcze bardziej wyobcowane ze względu na rozproszenie po kraju lub świecie przeciążonych pracą rodzin.

W końcu i tak zdecydowana większość osób starszych z tej grupy będzie skazana na korzystanie z zewnętrznego wsparcia oferowanego przez publiczne instytucje świadczące usługi pomocowe. Stąd pałąca potrzeba wypracowywania rozwiązań w zakresie medycyny, systemu świadczeń społecznych czy pomocy społecznej, aby odpowiadały one na pogłębiające się wraz z przemianami demograficznymi i kulturowymi wyzwania.





**Aleksandra  
Laudańska**

---

Zaniknie podział na etapy życia, przejście na emeryturę nie będzie cezurą, emerytura taka, jaką znamy, czyli koniec pracy i lata pobierania pieniędzy z ZUS-u, nie będzie czymś powszechnym (o ile w ogóle możliwym – prawdopodobnie przejdziemy na emerytury obywatelskie, ale raczej nie w ciągu 15 lat). Po pierwsze mało kto będzie mógł wyżyć z emerytury, po drugie stanie się naturalne, że uczymy się, rozwijamy i pozostajemy aktywni przez całe życie. Świat będzie dawał tyle możliwości różnych doświadczeń, że mało kto zechce z tego zrezygnować.



**Edwin Bendyk**

---

W tych pokoleniach jest dużo par bez dzieci albo z jednym dzieckiem i to w przyszłości będzie tworzyło zupełnie inny pejzaż zjawiska, które można by nazwać infrastrukturą troski. Już teraz widać, jaki wpływ na decyzje emerytalne, nieprzedłużanie wieku pracy zwłaszcza wśród kobiet, ma konieczność zajmowania się np. starszą matką. Z jednej strony liczba potrzebujących troski wzrośnie i w liczbie bezwzględnej, i w proporcji do masy demograficznej. W związku z tym system publiczny nie będzie w stanie tej troski zapewnić. Wewnątrz rodzin też nie będziemy mogli, bo nie ma po prostu wystarczającej reprodukcji, więc coś trzeba będzie wymyślić.



**Agnieszka Labus**

---

Dzisiejsi 60-latkowie będą zupełnie innymi 75-latkami niż dzisiejsi. Nie jesteśmy w stanie też przewidzieć, jak bardzo postęp medycyny, która będzie skutecznie reagować na różne schorzenia, ułatwi nam komfort życia. Nie tylko medycyna, ale też nowoczesne technologie, które też swoje robią, zwiększając jego jakość.



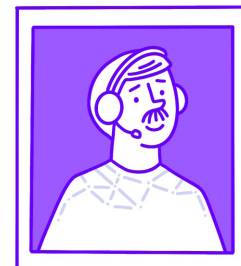
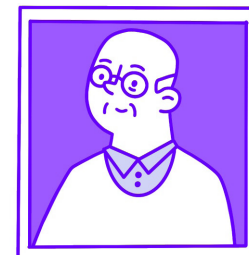
Ważnym kontekstem będzie rosnąca rola technologii, sukcesywnie przejmującej funkcje fizycznego i psychologicznego wsparcia takich osób, aż do podtrzymywania życia na jego najpóźniejszym etapie. Im bardziej zaawansowane będą rozwiązania, tym bardziej staną się one dla osób starszych rodzajem protez zastępujących człowieka – opiekuna. Obecnie już dość zaawansowane są te, które wiążą się z fizycznym poziomem funkcjonowania. W przyszłości technologia oddziaływać będzie również na poziom psychiczny, przeciwdziałając w szerszym zakresie niż obecnie np. samotności starych, odizolowanych od rodziny i społeczności ludzi. Oznacza to również potrzebę nieustannego uczenia się nowych technologii, ciągłą potrzebę angażowania się w Life Long Learning, aby móc bez problemów korzystać z pojawiających się rozwiązań.

*Wiadomo, że życie tych ludzi będą określały media społecznościowe, i choć nie wiemy, jak to będzie wyglądało za 15 lat, to one na pewno nie znikną. Raczej się wzmocnią, może zostanie nad nimi wprowadzona jakaś kontrola, ale mimo wszystko i tak media społecznościowe, internet będą wpływać na seniorów. Nie mam zielonego pojęcia, jak to będzie w przyszłości, ale seniorzy ten współczesny interface będą w stanie obsłużyć. Tych dzisiejszych trzeba przyuczać i to jest tylko takie naskórkowe, bo się ich nie da tak do końca w to wciągnąć, korzystają z internetu tylko w ograniczonym zakresie. Natomiast przyszli seniorzy na pewno będą kompetentni, o ile nie bardzo zmieni się interface, bo wtedy też będą wymagali przyuczenia. W ogóle o tym także powinniśmy mówić. Internet to na pewno czynnik podnoszący poziom życia. Może i skłaniający do izolacji, ale czasami ta izolacja jest przymusowa. Związana ze stanem zdrowia, z funkcjonalną sprawnością.*



**Marcel  
Andino Velez**

Dynamiczna relacja pomiędzy megatrendami i kontrmegatrendami sprawi, że z dużym prawdopodobieństwem pojawią się alternatywne wizje starości. Stopniowo wyłaniać się będą nowe pomysły i instrumenty do ich realizacji. W ślad za tym będą tworzone źródła finansowego wsparcia oferowanego lub gwarantowanego przez podmioty, dla których zysk i jego maksymalizacja nie będzie priorytetem. Możliwość skorzystania z tego typu ofert da seniorom spokój i wybór sposobu zagospodarowania swojego życia w późniejszych fazach, przy jednoczesnym zachowaniu bezpieczeństwa finansowego. Pozwoli im to tym samym uniknąć pracy ponad siły i dążenia do osiągnięcia nierealistycznych celów (także edukacyjnych), czyli np. wspinania się po prowadzącej donikąd, niekończącej się „ścieżce kariery” proponowanej przez ultraliberalny rynek.



Być może zostaną podjęte wysiłki, by bardziej zintegrować rodziny, a nawet zdjąć odium z trendu zwanego „gniazdownictwem”, który dziś uznawany jest za negatywny<sup>9</sup>. Związany z korzystnymi dla przyszłych seniorów megatrendami „Wspólny świat”, „Powrót do natury” i „W zgodzie ze sobą” nie wymaga piętnowania, ubolewania czy krytyki. Warto zwrócić uwagę, że rodzice obecnych gniazdowników w ciągu najbliższych 15 lat zaczną przekraczać 65. rok życia i harmonijne współdzielenie przestrzeni na wypracowanych przez lata zasadach ze swoimi dziećmi i ich rodzinami nie musi być postrzegane i oceniane jako złe czy niewłaściwe.

<sup>9</sup> „Według danych z badania EU-SILC w 2018 roku 45,1 proc. Polaków w wieku od 25 do 34 lat mieszkało przynajmniej z jednym ze swoich rodziców, zaliczając się do grona tzw. gniazdowników. Poziom zjawiska gniazdownictwa w Polsce jest znacznie wyższy od średniej dla Unii Europejskiej, która w 2018 roku wyniosła 28,6 proc.” – piszą autorzy raportu „Pokolenie gniazdowników w Polsce”.



Współdzielić mieszkanie, pieniądze i inne zasoby, w tym pracę (jeśli ta na starość stanie się koniecznością) mogą też zupełnie obce sobie osoby. Modele tego typu wzajemnej pomocy i współzyczeniowości można obserwować już teraz na Zachodzie. Często wsparcia udzielają sobie osoby z różnych pokoleń, o podobnych celach życiowych i wartościach. Dzięki takiej kooperacji ludzie optymalizują koszty swojego życia, unikając przy tym m.in. pracy ponad siły. W tym kontekście rozprawienie się z mitem gniazdownictwa już teraz staje się koniecznością i celem dla wielu osób w różnych częściach świata. Zapewne także w Polsce ktoś podejmie się edukacji w tym obszarze i stanie na scenie obok takich osób jak ekonomistka z Oxfordu.

*Trend związany z migracją powoduje, że rodzice i dzieci są rozdzieleni. Nastawiamy się bardziej nawet na przyszywane wnuki niż na własne, bo na przykład własne widzimy tylko co jakiś czas na Zoomie. Mówi się, że największą bolączką XXI wieku jest samotność. Tworzenie wszelkich form przestrzeni wspólnych, zewnętrznych i wewnętrznych w miastach mogłoby być też rodzajem odpowiedzi na samotność, na zmianę modelu rodziny wielopokoleniowej, myślę, że to też jest ważne.*

*Obserwując osoby, które teraz są w podobnym wieku do mojego, widzę, że w nieco różny sposób zaczynają żyć kobiety i mężczyźni. W przypadku kobiet widzę bardzo dużą potrzebę takiego siostrzeństwa: są ze sobą, wspierają się – kobieta z kobietą, dojrzała kobieta z dojrzałą kobietą. Dlatego bardzo wierzę w to, że za 15 lat, czyli w tym czasie, o którym rozmawiamy, te dojrzałe kobiety, te seniorki, będą bardzo ze sobą współpracować, będą silnie ze sobą zżyte, będą je łączyć właśnie takie siostrzane więzi, bardzo mocne. Myślę, że to zjawisko będzie rosło, bo w kobietach jest silna potrzeba siostrzeństwa.*



**Agnieszka Labus**



**Katarzyna Bieniek**

cohousing  
senioralny



**Agnieszka Labus**

Miałam okazję analizować pierwszy cohousing senioralny w Wielkiej Brytanii. Starsze panie postanowiły zamieszkać razem właśnie w takim wspólnym, nie wiem, jak to nazwać, założeniu osobnych mieszkań z przestrzeniami wspólnymi. Wydawało mi się, że to rodzaj getta. Ale okazało się, że te kobiety były samotne przez całe życie albo są wdowami i nie wyobrażają sobie mieszkać w miejscu wielopokoleniowym z krzyczącymi dziećmi, w warunkach, jakich przez całe życie nie doświadczały i nie miały czy nie mają zamiaru doświadczać. Kiedy wysłuchałam ich historii, zrozumiałam, że każdy człowiek ma prawo mieszkać z kim chce i na jakich zasadach chce. Zaczyna się robić niepokojąco, jeżeli zaczynamy myśleć o tego typu większym założeniu urbanistycznym w skali miasta, np. osiedlu skierowanym do seniorów i senierek, bo wtedy rzeczywiście robi się z tego getto ludzi w podobnym wieku, którzy powoli zaczną odchodzić. Zrobiłoby się więc z tego założenia osiedle bardzo naznaczone przestrzenią, stygmatyzujące. Nie powinniśmy do tego dopuszczać.



współdzielenie  
przestrzeni



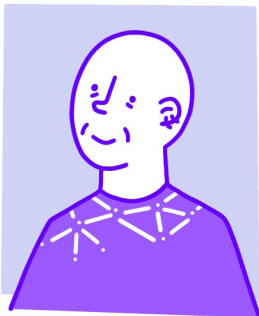
**Magdalena  
Rosochacka-Gmitrzak**

Jest dość prawdopodobne, że współdzielenie przestrzeni mieszkalnej będzie zyskiwać coraz więcej zwolenników wśród nadchodzących pokoleń starszych dorosłych. Nie myślę tu jedynie o determinantach ekonomicznych, ale także jako o pewnej konsekwencji przeobrażeń w obrębie struktury rodziny. W przyszłości jeszcze rzadziej będziemy funkcjonować w związkach trwających do grobowej deski, prognozowany jest wzrost odsetka rozwodów, mniej będzie dorosłych dzieci, które będą w stanie podejmować trud opieki czy wspierania starych rodziców. Tu widzę wielki potencjał właśnie grup rówieśniczych, nazywanych przez socjologów kazusem Friends, nawiązującym do tytułu popularnego serialu. Zatem rozwiązania cohousingowe jako wizja raczej niespokojnej niż spokojnej starości, to jest to! Wiążą się też z rodzajem zabezpieczenia przed samozaniedbaniem, które jest doświadczeniem rosnącego odsetka starszych dorosłych żyjących w pojedynkę.



Jacy zatem będą polska seniorka i polski senior za 15 lat?

**Na pewno nie będzie jednego modelu życia osób starszych w Polsce w 2037 roku.** Przy sprzyjających okolicznościach pojawi się przestrzeń do wzrostu megatrendów „Wspólny świat”, „Powrót do natury” i w „Zgodzie ze sobą”. Oczywiście w liberalnej gospodarce w tym kształcie, jaki funkcjonuje obecnie, jeszcze długo ich siła będzie mniejsza niż megatrendów „Żyje się tylko raz”, „Superludzie” i „My i oni”. Jednak nie chodzi przecież o zniszczenie opartych o nie postaw i modeli życia znacznej części polskiej czy światowej populacji, a jedynie o to, aby przestrzeń dla alternatywnych rozwiązań była dostatecznie duża i mocna.



Megatrendy i kontrmegatrendy to tylko modelowe, skrajne wzorce, które w prawdziwym życiu realizują tylko nieliczni. Większość ludzi (w tym także osoby w wieku starszym) postępuje w swoim życiu niekonsekwentnie, raz tak, a raz tak. Wszystko zależy od sytuacji – tego, gdzie i z kim jesteśmy. Megatrendy i kontrmegatrendy pokazują jedynie spektrum możliwości tkwiących w kulturze i dostępne dla większości z jej depozytariuszy wybory. Korzysta się z nich zazwyczaj bezwiednie, choć silnie określony światopogląd i stałe przywiązanie do określonych wartości mogą wpływać na bardziej konsekwentne wybory i ustalone kierunki działania.





## Jak działać już dziś, by projektować lepszą przyszłość?

---

W kontekście przedstawionych wyżej przewidywań spojrzeliśmy na projekty i specyfikę działań realizowanych w innych krajach, głównie w Unii Europejskiej, w poszukiwaniu progresywnych, zorientowanych na wyłaniające się problemy koncepcji. Dodatkowo zadaliśmy ekspertom pytanie, w jakim kierunku powinien zmieniać się konkurs „Seniorzy w akcji”, aby jak najlepiej odpowiadał na pojawiające się na horyzoncie wyzwania.



## Dyskryminacja, ageizm, nierówności społeczne

Istotnym problemem jest dyskryminacja ze względu na wiek, którą często uznaje się za mniej dotkliwą niż np. dyskryminacja ze względu na rasę czy przynależność etniczną. W szczególności sposób dotyka ona mężczyzn, którzy w wieku produkcyjnym w tradycyjnych układach społecznych oddawali się pracy, często nie budując satysfakcjonujących sieci społecznych poza nią. Kobiety tymczasem – w skali Europy często zajmujące się domem, a w Polsce nierzadko łączące pracę zawodową z obowiązkami rodzinnymi – według autorów raportów „Age Barometer” w okres nieaktywności zawodowej wkraczają z większym kapitałem społecznym. Ich sytuacja nie zmienia się tak diametralnie, jak sytuacja mężczyzn odciętych od najważniejszego źródła licznych więzi społecznych.<sup>10</sup>

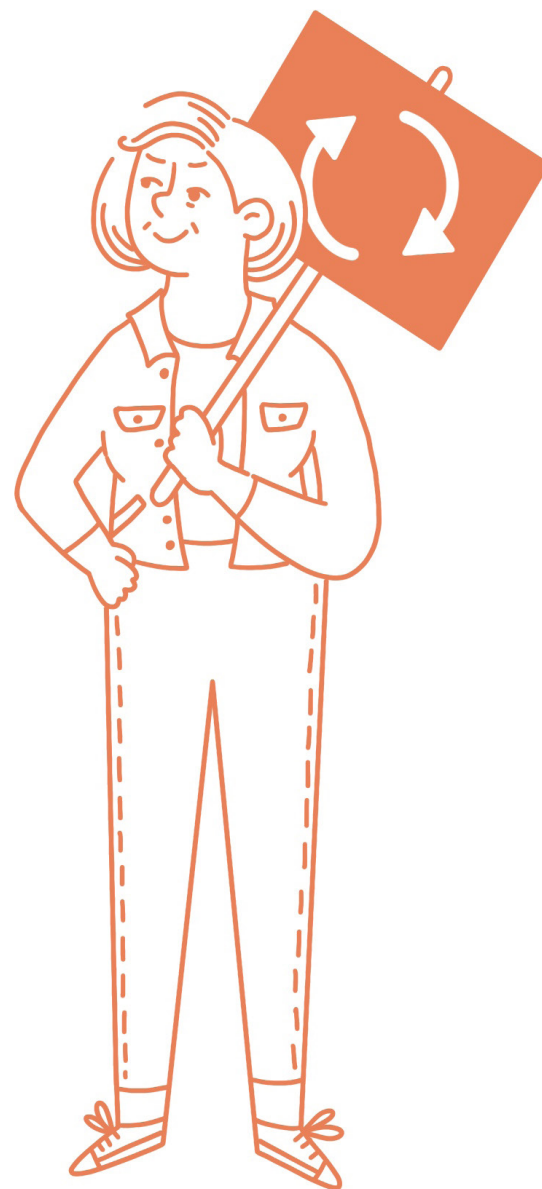


Z drugiej strony starsze kobiety doświadczają często podwójnej dyskryminacji ze względu na płeć i wiek w wielu różnych dziedzinach życia społecznego: na rynku pracy (np. im starsze pokolenie, tym większe dysproporcje w zarobkach między kobietami a mężczyznami), w dostępie do emerytury, z obciążeniami opiekuńczymi czy opieki zdrowotnej i długoterminowej i innych. Dyskryminacja krzyżowa może występować również w przypadku osób LGBT+ w starszym wieku czy przedstawicieli mniejszości etnicznych, np. romskiej.

<sup>10</sup> Age Barometer (2020), Age Platform Europe, [https://www.age-platform.eu/sites/default/files/AGE\\_BAROMETER\\_2020.pdf](https://www.age-platform.eu/sites/default/files/AGE_BAROMETER_2020.pdf).

Polska jest jednym z dwóch krajów UE, które nie zapewniają ochrony przed bezpośrednią dyskryminacją ze względu na wiek w obszarze ochrony socjalnej, mieszkalnictwa oraz dóbr i usług, a jedynie częściową w dziedzinie edukacji i zdrowia.<sup>11</sup>

Oznacza to istnienie szerokiego pola do działań związanych zarówno z lobbowaniem na rzecz zmian na poziomie systemowym dotyczących różnych dziedzin życia społecznego, jak i z podejmowaniem aktywności oddolnych w różnych obszarach, w których dochodzić może do dyskryminacji lub do stanowiącego jej podbudowę ageizmu. Istotne i aktualne pozostają działania mające na celu przełamywanie stereotypów dotyczących starości, nawiązywanie szczerego i twórczego dialogu międzypokoleniowego oraz przywracanie osobom starszym miejsca w życiu społecznym i kulturze.



*Jako społeczności będziemy zwracać się do ludzi starszych po historii o tym, jak kiedyś wyglądało życie (storytelling w różnych postaciach: żywa książka, podcasty, książki, wideo), po zapomniane umiejętności (przygotowanie potraw regionalnych, odtwarzanie smaków dzieciństwa, rękodzieło, tańce regionalne), po czułość i zrozumienie (w tym roboty nas nie zastąpią).*

*Widzę też dużą rolę starszych ludzi, szczególnie postmenopauzalnych kobiet, którym społeczeństwo przywróci rolę liderek/przewodniczek, jaką miały w starożytnych kulturach (wypracujemy to sobie – już dzisiaj widać początki przewodnictwa dojrzałych kobiet), w byciu mediatorami – w różnych sytuacjach wymagających łączenia ludzi i grup o odmiennych poglądach, potrzebach i celach.*

*starsze kobiety  
jako liderki oraz  
przewodniczki* 

*To jest utopia, ale ja raczej wierzę, że o potrzebach związanych ze starością powinno się mówić już na poziomie szkoły. Zawsze podaję ten przykład, bo to moja działka, czyli choroby: w serialu „Wataha” na HBO główna bohaterka miała matkę chorą na Alzheimera i to wywoływało realny wpływ na scenariusz. Wierzę też w taki sposób upowszechniania. W podręcznikach dla dzieci zawsze jest babcia, która opowiada coś wnuczce, ale nie ma nic o tym, że seniorzy mogą być realnie włączeni w życie. Potrzeba ogromnej zmiany. Jeden konkurs to ciągle za mało. Powinny być adresowane do rodzin z dziećmi, do osób w wieku średnim. Wiem, że gdy mówię o masowych konkursach, to cały czas mówię o utopii. Ale edukacja to jedyne, co działa.*



**Aleksandra  
Ludańska**

---



**Marcel  
Andino Velez**

---

## Status materialny i aktywność zawodowa

Jak wspominaliśmy wcześniej, w związku ze starzeniem się społeczeństw, wydłużaniem się średniej życia i przesuwaniem granicy między wiekiem średnim a senioralnym, wydłuża się też okres zatrudnienia jednostek. Wiąże się to, rzecz jasna, z polityką państw europejskich, które podwyższają lub planują podwyższyć ustawowy wiek emerytalny, z reguły do 67. roku życia, ale też z osobistymi potrzebami starszych osób, które chcą lub ze względów ekonomicznych muszą pracować dłużej.

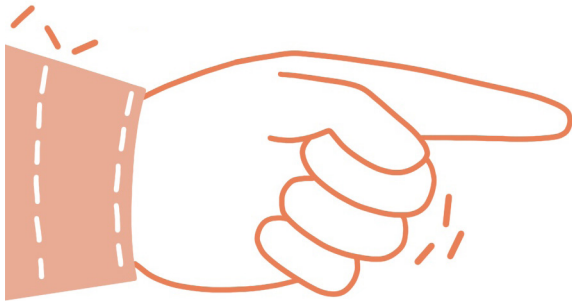
Autorzy raportu „Age Barometer” z 2019 roku<sup>12</sup> podkreślają, że wydłużenie życia zawodowego może pogłębiać nierówności związane np. z problemami zdrowotnymi, niepełnosprawnością czy uprzedzeniami wobec zatrudniania dojrzałych ludzi, skutkujące długotrwałym bezrobociem. Obecne rozwiązania systemowe funkcjonujące w państwach członkowskich należy uznać za zdecydowanie nieadekwatne do potrzeb i problemów.

Wydłużanie okresu zatrudnienia wiąże się także z innym problemem – sprawowaniem nieformalnej opieki nad potrzebującymi jej członkami rodziny. Jak zauważają autorzy przytaczanego raportu, szacuje się, że udział opiekunów nieformalnych wśród osób aktywnych zawodowo wzrasta wraz z wiekiem. Stąd potrzeba zachowania balansu pomiędzy pracą a życiem prywatnym, podobnie jak ma to miejsce w przypadku pracujących rodziców.





Wobec zasygnalizowanych wyżej wyzwań znaczącą potrzebą jest wypracowywanie systemowego wsparcia pracodawców (np. w postaci takich zachęt jak preferencyjne opodatkowanie czy ulgi dla zatrudniających starsze osoby). Istotne jest również prowadzenie działań „miękkich”: wspieranie tworzenia otwartych i przyjaznych środowisk współpracy osób z różnym doświadczeniem, kompetencjami i perspektywą, budowanie pozytywnego wizerunku (w tym autowizerunku) dojrzałych pracowników wykonujących różne typy pracy oraz wzmacnianie procesu zarządzania wiekiem w organizacjach. Nie mniej ważne jest realizowanie konkursów wspierających nieformalnych opiekunów w opiece nad najstarszymi członkami rodziny oraz szukanie rozwiązań wspierających osoby o niższym statusie materialnym, które nie chcą lub nie mogą kontynuować pracy zawodowej w starszym wieku.





**Edwin Bendyk**



**zmora seniorów  
- bieda**

Osoby, które polegały tylko na niewielkich oszczędnościach, na lokatach na przykład, stracą te oszczędności. Wróci ten syndrom, który zawsze w Polsce był zmorą seniorów, czyli bieda. To będzie wyzwanie dla większości, ale nie dla wszystkich – znaczna część wyższej klasy średniej, ze względu na zakumulowany majątek, będzie miała przewagę w stosunku do reszty seniorów, ale również młodszych pokoleń.



**Marcel  
Andino Velez**

**życie w późnym  
kapitalizmie  
uniemożliwia  
oszczędzanie**

Trudno w tym przypadku być optymistą. Jak wiemy, system emerytalny jest tak wymyślony, że ludzie mojego pokolenia będą dostawali głodowe emerytury – mieli oszczędzać w funduszach różnego rodzaju, trzecich filarach, które potem zdemontowano. Natomiast życie w późnym kapitalizmie nawet na poziomie kognitywnym uniemożliwia oszczędzanie. Cały czas jesteśmy poddawani presji marketingowej, że musimy wieść jakieś określone style życia. I wiemy je prawie wszyscy na kredyt, poczynając od tego, że musimy mieć mieszkanie. I mamy mieszkania na kredyt, więc to pokolenie w ogóle nie będzie miało żadnych oszczędności. Na pewno jakaś grupa społeczna będzie zamożna, ale nic nie wskazuje, by ona była liczna. Natomiast większość obecnej klasy średniej jest klasą średnią na kredyt. I kiedy te osoby pospłacają wszystkie kredyty, i przejdą na emeryturę, dostaną nagle jedną trzecią swojego wynagrodzenia albo i mniej. Będzie to dosyć brutalne zderzenie się z rzeczywistością. Zapewnienie stabilności ekonomicznej w starości powinno być już teraz przedmiotem działań państwa, bo nikt inny tego nie robi.





Tak zwany festiwal nieodpłatnej opieki rodzinnej z pewnością dobiegnie końca. I nawet nie trzeba wybiegać w przyszłość. To są dramaty dziejące się tu i teraz. Nie widzę szans, by dorosłe dzieci w przyszłości z taką częstotliwością jak dziś podejmowały się ról opiekuńczych nad swoimi niesamodzielnymi starszymi rodzicami. Pamiętajmy, że dziś wynika to z bardzo silnie wdrukowanego skryptu o rodzinnej, zazwyczaj kobiecej odpowiedzialności za niesamodzielne starsze dorosłe osoby. Tych opiekunek rodzinnych będzie coraz mniej, takie są prognozy. Trzeba zatem poważnie lobbować za rozwiązaniami dostarczania opieki przez szeroko rozumiane środowisko, nie zawężone do dorosłych dzieci lub partnerek/partnerów niesamodzielnych starszych dorosłych. Ważną rolę musi odgrywać tu państwo. Uważam też, że potrzebujemy do tego rozwiązań prawnych, ale przede wszystkim uczynienia opieki sprawą publiczną, a nie prywatyzowania jej tylko dlatego, że jest taniej, gdy opieką zajmuje się rodzina.



**Magdalena  
Rosochacka-Gmitrzak**

kobieca odpowiedzialność  
za niesamodzielnych  
seniorów



potrzebujemy  
rozwiązań  
prawnych

## Uczenie się przez całe życie

Ważną przestrzenią zarówno dla rozwiązań systemowych, jak i oddolnych inicjatyw, jest uczenie się przez całe życie, również w starszym wieku. Można wyróżnić co najmniej kilka jego aspektów. Po pierwsze, uczenie się starszych dorosłych w pracy. Badania statystyczne pokazują silny spadek zainteresowania uczeniem się związany z wiekiem. To prawidłowość obserwowana w całej Unii Europejskiej, ale szczególnie widoczna w Polsce. Według danych Eurostatu, w 2016 roku w UE jakąkolwiek formę uczenia się podjęło 31,6% osób w wieku 55-64 lata, w tym 30% zdecydowało się na uczenie się nieformalne. Polska należy do krajów europejskich z najniższym wskaźnikiem aktywności edukacyjnej osób starszych – zaledwie 15% osób w omawianym przedziale wiekowym podjęło jakąkolwiek formę nauki. Oznacza to, że osoby dojrzałe, ale wciąż funkcjonujące na rynku pracy, unikają rozwijania swoich kompetencji. Prowadzone przez nas badania w różnych środowiskach pokazują dwa najistotniejsze wymiary tego problemu.



1

Pierwszy wiąże się z postawą dojrzałych pracowników, którzy wykazują bierność wobec uczenia się w związku z oczekiwaniem na emeryturę i założeniem, że „nie opłaca mi się już uczyć”, nawet jeśli przewidywany ostatni etap kariery ma trwać jeszcze 10 czy 15 lat.



2

Drugi natomiast – z niedostatecznym uświadomieniem sobie przez pracodawców tej kwestii i niedostosowaniem konkursów czy narzędzi uczenia się do potrzeb, oczekiwań, doświadczenia i „mindsetu” starszych pokoleń pracowników.



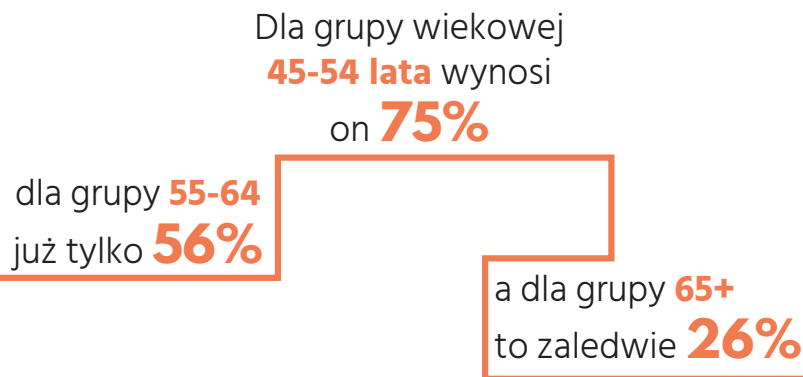


Jak wskazują autorzy raportu „Age Barometer” z 2019 roku, martwym punktem w edukacji zawodowej/uczenia się w pracy starszych dorosłych jest też okres okołomerytalny. Przy tym jest to obszar, który prawdopodobnie będzie się intensywnie rozwijał, zarówno ze względu na potrzebę zatrzymywania na rynku pracy pracowników z uprawnieniami emerytalnymi, jak i w odniesieniu do działań CSR-owych, uwzględniających aspekt starzenia się społeczeństwa.

Nieco lepiej przedstawia się kwestia uczenia się związanego z rozwojem osobistym/pasji i zainteresowań m.in. w związku z dostępnością licznych konkursów edukacyjnych, jak i (również w Polsce) funkcjonowaniem UTW. Niemniej istnieją grupy seniorów, które doświadczają wykluczenia również w tej sferze – ludzie niżej wykształceni, niepełnosprawni, zamieszkali na terenach wiejskich czy pochodzący ze środowisk migrantów (coraz wyraźniejszy problem również w Polsce).<sup>13</sup>

Nadal aktualnym problemem jest wykluczenie cyfrowe, zwłaszcza w świetle ugruntowywania się zdalnych form uczenia się w pandemii mimo licznych konkursów podejmowanych przez różne podmioty w skali Polski i Europy. Według badań CBOS<sup>14</sup> odsetek osób korzystających z internetu zdecydowanie zmniejsza się w grupie 55+.

### Odsetek osób korzystających z internetu



<sup>13</sup> Age Barometer (2021), Age Platform Europe, [https://www.age-platform.eu/sites/default/files/AGE\\_Barometer-2021-FINAL.pdf](https://www.age-platform.eu/sites/default/files/AGE_Barometer-2021-FINAL.pdf), s. 7-8.

<sup>14</sup> Korzystanie z Internetu, Komunikat z badań (2020), CBOS [https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2020/K\\_085\\_20.PDF](https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2020/K_085_20.PDF), s. 2.

Wykluczenie cyfrowe koreluje z niskim poziomem wykształcenia. Wśród osób



95%

z **wykształceniem wyższym** z internetu korzysta **95%** osób,



W związku z powyższymi wyzwaniami aktualna pozostaje **potrzeba rozwijania projektów angażujących pracodawców i dojrzałych pracowników w celu wypracowywania dobrych i ciekawych modeli uczenia się, odpowiadających nawykom edukacyjnym starszych pokoleń, a jednocześnie dynamicznie zmieniającym się uwarunkowaniom rynkowo-technologicznym.** Niezwykle istotne jest również kierowanie wsparcia do osób narażonych na wykluczenie edukacyjne, np. w stronę słabiej wykształconych seniorów/seniorek, mieszkanek/mieszkańców wsi i małych miast, migrantek/migrantów, osób z niepełnosprawnościami oraz mężczyzn, wśród których zainteresowanie formalnymi i pozaformalnymi formami uczenia się spada wraz z wiekiem wyraźniej niż wśród kobiet. Pomimo że znaczna część osób aktywnych zawodowo ma przynajmniej podstawowe kompetencje cyfrowe, warto zwrócić uwagę na dynamikę zmian technologicznych, która wymaga stałej aktualizacji wiedzy i umiejętności.

54%



z **zasadniczym zawodowym** **54%**,



22%

a z **podstawowym** **22%**.<sup>15</sup>

## Wolontariat i partycypacja

Kolejne dziedziny wskazywane w raportach „Age Barometer” jako istotny obszar rozwijania polityki społecznej oraz działań oddolnych to partycypacja społeczna i wolontariat. O ile grupa wiekowa 40-55 lat jest stosunkowo dobrze reprezentowana w polityce różnych szczebli, o tyle osoby starsze, zwłaszcza po 65. roku życia mają do niej ograniczony dostęp. Aktywne uczestnictwo w polityce i podejmowaniu decyzji, choćby poprzez udział w konsultacjach, napotyka na wiele barier – od postępującej digitalizacji różnych sfer, poprzez ograniczenia związane z niepełnosprawnością, dotyczące zwłaszcza osób przebywających w ośrodkach i domach opieki, po problemy logistyczne, ujawniające się zdecydowanie częściej na terenach wiejskich i/lub słabo zaludnionych.

Jednocześnie obserwuje się wzmożone zainteresowanie seniorów uczestnictwem w ruchach i działaniach społecznych mających na celu monitorowanie praw, przywracanie sprawiedliwości, nawiązywanie dialogu społecznego oraz w inicjatywach proekologicznych.<sup>16</sup> Wiąże się to z działaniami wolontariackimi, które też stanowią istotny obszar aktywności społecznej seniorów.



<sup>16</sup> Age Barometer (2020), Age Platform Europe, [https://www.age-platform.eu/sites/default/files/AGE\\_BAROMETER\\_2020.pdf](https://www.age-platform.eu/sites/default/files/AGE_BAROMETER_2020.pdf), s. 21.

Uwagę zwraca związek wolontariatu z poziomem wykształcenia. Taki stan rzeczy może wynikać z faktu, że osoby wyżej wykształcone częściej angażują się w wolontariat formalny (np. na rzecz ruchów społecznych, organizacji), a osoby niżej wykształcone w nieformalny (np. na rzecz krewnych lub przyjaciół), przez co te ostatnie są mniej widoczne. Zgodnie z danymi z 2015 roku w Unii Europejskiej w wolontariacie formalnym brało udział 20,3% osób w wieku 65-74 lata i 13,3% w wieku 75+, podczas gdy wskaźnik ten dla populacji od 16. roku życia wzwyż wynosi 18,9%.

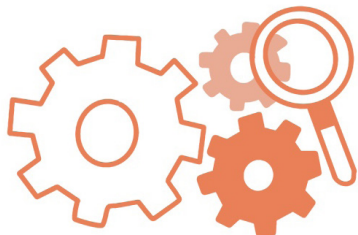


Wolontariat jest bardziej rozpowszechniony w krajach tzw. starej Europy, gdzie odsetek 65-74-letnich wolontariuszy wynosi nawet ponad 30%, a zdecydowanie mniej w państwach Europy Środkowo-Wschodniej, w tym Polski – od mniej niż 10% do nieco ponad 13%.

Co ważne, starsze osoby częściej angażują się w wolontariat związany z opieką oraz edukacją peer-to-peer, skutkującymi korzyściami dla innych seniorów, będących w bardziej zaawansowanym wieku.

Kobiety są bardziej aktywne w działaniach wolontariackich niż mężczyźni, którzy rzadziej podejmują działania operacyjne, koncentrując się raczej na pracy administracyjnej.<sup>17</sup>

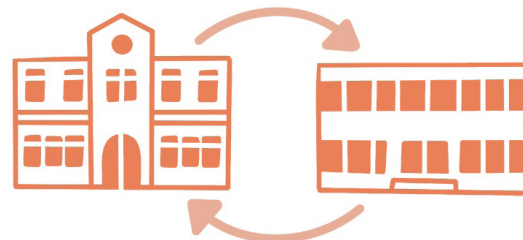
Na podstawie przytaczanych analiz można wskazać działania systemowe i oddolne, które mogą przyczynić się do zwiększenia aktywności społecznej osób starszych, a także do wzrostu popularności wolontariatu i działań partycypacyjnych wśród seniorów:



**wypracowywanie i testowanie modeli rozwiązań związanych z wolontariatem i partycypacją osób dojrzałych, upowszechnianie gotowych rozwiązań i narzędzi**



**na poziomie systemowym tworzenie zachęt dla obywateli w postaci ulgi podatkowej od finansowego lub niematerialnego wsparcia organizacji pozarządowych realizujących zadania w różnych dziedzinach**

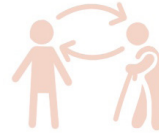


**poszerzanie współpracy między organizacjami społecznymi i instytucjami publicznymi dotyczącej zarządzania wolontariuszami, realizacja wizyt studyjnych i współpracy międzynarodowej itp.**



**skuteczna promocja dostępnych możliwości angażowania się w działania wolontariackie na poziomie lokalnym, krajowym czy międzynarodowym**

ważne będą  
wsparcie  
i współpraca



starsi lubią  
energię seniorów



**Aleksandra  
Laudańska**

Na pewno ważne będą wsparcie i współpraca. Nowocześnie myślący i żyjący starsi ludzie są niesłychanie atrakcyjni dla młodych pokoleń. Z wzajemnością – starsi lubią energię młodych. Ludzie w różnym wieku będą realizować wspólnie różnego typu projekty: komercyjne (zarobkowo), społeczne (wolontariacko, w celu poprawienia jakości życia lokalnych społeczności), start-upowe (projekty społeczno-komercyjne w skali lokalnej i globalnej).

międzypokoleniowa  
realizacja projektów





## **budowanie sojuszy międzypokoleniowych**

*Szansą jest budowanie sojuszy międzypokoleniowych. Dzisiaj na przykład sprawy ekologiczne bardziej łączą seniorów i młodych ludzi niż pokolenie pośrednie, rodziców. Dla wielu młodych zaangażowanie w kwestie klimatu to sprawa życia i śmierci. I tutaj te sojusze młodych z seniorami dzisiaj są i nie wykluczam, że to, choć wydaje się nieoczywiste, może mieć miejsce. Dla 70- czy 80-latka katastrofa klimatyczna jest abstrakcyjna ze względów osobistych, ale ze względów rodzinnych, związków międzypokoleniowych, może być czymś istotnym. Za 15 lat nawet pogłębi się ta tendencja, dlatego że wtedy seniorzy będą bezpośrednio dotknięci konsekwencjami zmian klimatycznych poprzez wyspy ciepła, które będą w miastach, i brak infrastruktury chroniącej chociażby przed upalnymi latami.*

*Myślę, że generalnie będzie potrzeba wielkiej inwencji przy wymyśleniu sposobów na włączanie zasobów związanych ze starszym pokoleniem w sposób jak najbardziej naturalny, a nie na zasadzie powinności. Potraktujemy seniorów jako zasób rozwojowy, a nie jako problem, który trzeba zaopatrzyć. Wyzwaniem jest wymyślanie konkursów, które będą polegały na takim naturalnym dostrzeganiu, że starsi są po prostu istotną częścią zasobów rozwojowych kraju i pomagając im, rozwiązuje się różnego typu problemy. Nie na zasadzie powinności moralnej powiedzmy, tylko raczej twardej pragmatyki, która wszystkim się opłaca.*



**Edwin Bendyk**



**starsi  
są istotną  
częścią  
zasobów  
rozwojowych  
kraju**



## Podsumowanie

W kontekście powyższych rozważań, zadaliśmy sobie pytanie, czy za 15 lat konkurs taki jak „Seniorzy w akcji” będzie jeszcze potrzebny, a jeśli tak, w jakich kierunkach powinien ewoluować. Wydaje się, że wiele z obecnie realizowanych form działań pozostanie jeszcze długo aktualnych. Mamy na myśli przede wszystkim działania wspierające wolontariat senioralny, międzypokoleniowość, integrację lokalną, różne formy uczenia się osób starszych, a także nawyki służące zachowaniu zdrowia psychicznego i fizycznego.

**Na znaczeniu będą przybierać różne formy wspierania osób starszych narażonych na wykluczenie, dyskryminację i marginalizację.** Nie mniej istotne będzie **działanie w obszarze aktywności zawodowej senierek i seniorów, w tym wzmacnianie ich pozycji na rynku i w miejscu pracy** czy w procesie przechodzenia na emeryturę.

Istotny wydaje się również **obszar związany z różnymi formami współdzielenia**, łączenia ludzi, którzy mogą działać wspólnie lub oferować sobie komplementarne wartości. Na znaczeniu przybierze ważne już dziś **wzmacnianie samosteroowności, niezależności i aktywności polityczno-społecznej** osób w zaawansowanym wieku oraz opiekunów rodzinnych tych, które ową niezależność utraciły.

Ważną kwestią będzie również **edukowanie do starości** – zarówno osób mających wpływ na kształtowanie polityki senioralnej na poziomie lokalnym, jak i osób z młodszych pokoleń. Takie inwestycje będą przyczyniać się do większego zrozumienia sytuacji obecnych senierek i seniorów, jak i działać długofalowo, przygotowując ludzi do owocnego i twórczego przeżywania własnej starości.

Ten katalog obszarów działań społecznych na rzecz osób starszych nie jest zamknięty. Mamy nadzieję, że przedstawione refleksje zainspirują Państwa do stawiania własnych pytań i tworzenia ciekawych i ważnych projektów w kolejnych edycjach „Seniorów w akcji”.



## Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności

---

Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności działalność programową rozpoczęła w 2000 roku, realizuje swoje przedsięwzięcia w trzech obszarach tematycznych: edukacja, rozwój społeczności



POLSKO-AMERYKAŃSKA  
FUNDACJA WOLNOŚCI

lokalnych, ze szczególnym uwzględnieniem obszarów wiejskich i małych miast, oraz dzielenie się polskimi doświadczeniami z transformacji z innymi krajami Europy Środkowej i Wschodniej.

Dotychczas fundacja przeznaczyła na swoją działalność blisko 243 mln USD, a jej fundusz wieczysty przekroczył 333 mln USD. W ramach 39 programów sfinansowano prawie 33 tys. stypendiów dla młodzieży, blisko 19 tys. projektów lokalnych z udziałem setek tysięcy osób, zorganizowano szkolenia dla 160 tys. nauczycieli, także dla 31,5 tys. liderów i pracowników organizacji pozarządowych, a blisko 4 tys. lokalnych bibliotek przekształcono w nowoczesne centra informacji, edukacji, kultury i aktywności obywatelskiej. W wizytach studyjnych w Polsce uczestniczyło ponad 10 tys. osób z Ukrainy, Białorusi, Rosji, Gruzji, Mołdawii oraz innych krajów.

Od 2005 roku fundacja prowadzi program „Uniwersytety Trzeciego Wieku – Seniorzy w akcji”, którego celem jest promowanie przedsięwzięć edukacyjnych i aktywizujących skierowanych do osób starszych, wolontariatu i społecznego zaangażowania seniorów, a także współpracy międzypokoleniowej. Ważną częścią programu jest konkurs „Seniorzy w akcji”, w ramach którego oferowane są granty i szkolenia dla osób powyżej 60. roku życia realizujących projekty społeczne oparte na własnym pomysle.

Więcej informacji o Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności:

[www.pafw.pl](http://www.pafw.pl)

Od 2002 roku prowadzimy projekty społeczne i kulturalne w całej Polsce. Pracujemy z młodymi ludźmi, seniorami, animatorami kultury, pracownikami organizacji pozarządowych i domów kultury, nauczycielami i artystami. Inspirujemy do działania, przekazujemy wiedzę i narzędzia do realizacji własnych projektów społecznych.



Od 2008 roku prowadzimy ogólnopolski program „Uniwersytety Trzeciego Wieku – Seniorzy w akcji” Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności. W jego ramach zrealizowaliśmy już prawie 400 lokalnych projektów społecznych w całej Polsce, współtworzonych przez liderów 60+ i pary międzypokoleniowe.

Współpracujemy ze środowiskiem uniwersytetów trzeciego wieku: organizujemy warsztaty dla liderów i słuchaczy UTW, wspieramy integrację UTW na poziomie regionów, pomagamy powoływać grupy wolontariatu seniorów na uniwersytetach trzeciego wieku.

W ramach projektu „UTW dla społeczności” przeszkoliliśmy już ponad 180 osób z 60 UTW z całej Polski. Mieliśmy wystarczająco dużo okazji, by przetestować różne rozwiązania krok po kroku. Nasza publikacja „UTW dla społeczności. Jak zbudować grupę wolontariacką i działać społecznie” podsumowuje sześć edycji konkursu i pokazuje sprawdzone modele działania.

Współpracujemy z radami seniorów i samorządami w ramach konkursu „Zoom na Rady Seniorów”. W 2016 roku uruchomiliśmy projekt inkubacyjny „Generator Innowacji. Sieci Wsparcia”, którego celem jest poprawa jakości życia najstarszych seniorów i ich opiekunów.

Współtworzymy sieć animatorów kultury w całym kraju. Pozyskujemy lokalnych partnerów i tworzymy sieci wsparcia na terenie całej Polski. Nasze doświadczenie i umiejętności pozwalają nam eksperymentować, wyznaczać nowe trendy i wdrażać odważne, innowacyjne projekty.

Więcej informacji o Towarzystwie Inicjatyw Twórczych „e”:

[www.e.org.pl](http://www.e.org.pl)



Informacje o konkursie „Seniorzy w akcji”:  
[www.seniorzywakcji.pl](http://www.seniorzywakcji.pl)



Badanie zostało zrealizowane przez Qualio  
na zlecenie  
Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „ę”  
w ramach konkursu  
„Uniwersytety Trzeciego Wieku  
– Seniorzy w akcji”  
Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności.

### **Autorzy:**

**Andrzej Dybczak**  
**Ewa Jagiełło**  
**Anna Szadkowska**  
**Grzegorz Wierchowiec**

### **Eksperti:**

**Edwin Bendyk**  
**Katarzyna Bieniek**  
**Agnieszka Labus**  
**Aleksandra Laudańska**  
**Magdalena Rosochacka-Gmitrzak**  
**Marcel Andino Velez**

### **Redakcja:**

**Urszula Engelmayer**

### **Korekta:**

**Lidia Ścibek**

### **Opracowanie graficzne:**

**Dinksy**