

AKTYWNY SENIOR

DODATEK



*Warsztaty "Seniorzy w akcji"
Towarzystwo Inicjatyw Twórczych "e"*



Wap



Senioralia poznańskie 2011



*Projekt: Rowerem wokół Nikisza
"Seniorzy w akcji"*

FOT. BARTŁOMEJ SAWKA/INFOTO.PL, KRZYSZTOF PACHOLAK/DLA.TOWARZYSTWA.INICJATYW.TWÓRCZYCH, CENTRUM INICJATYW SENIORALNYCH, PATRYCJA TILI/FOTOLIA.COM, PANTHERMEDIA/IZ, NAZWA SENIORALIA UŻYTA WANA JEST DZIĘKI UPRZEŻNIENIU FUNDACJI TOWARZYSTWO DEMOKRATYCZNE WSKÓD - ORGANIZATORA I EDYCJI SENIORALOW 2011 W WARSZAWIE NA MZOSW.SZU WWW.SENIORALIA.PL



SPIS TREŚCI

- 3 **Prognoza na jesień** – Raport o polskiej starości
- 7 **Może wolontariat?** – Jak na emeryturze realizować własne pasje i przy okazji pomagać innym
- 10 **Życie po 60.** – Pomysły na ciekawą i aktywną starość
- 13 **Czas nas uczy pogody** – Rozmowa z psycholog dr Zuzanną Toeplitz o stereotypach dotyczących starzenia
- 15 **Nordic walking** – Idealny sport na drugą połowę życia
- 16 **Mentor cenniejszy niż złoto** – Docenianie dojrzałych pracowników to już ogólnosiątkowy trend
- 20 **Starość trzeba dobrze poznać** – radzi prof. Piotr Błędowski z SGH w rozmowie na temat solidarności międzypokoleniowej
- 22 **Internet** – Jak przetłamać strach babci i dziadka przed komputerem lub komórką
- 24 **Co, gdzie, jak** – Organizacje seniorskie, ciekawe programy unijne oraz przydatne strony internetowe



FOT. ELŻBIETA SEKOWSKA/FOTOLIA.COM, JACEK SZCZEPANIUK/MATERIAŁY PRASOWE

AKTYWNY SENIOR Żyjemy coraz dłużej, na emeryturę przypada już prawie jedna czwarta naszego życia

Prognoza na jesień

W wiek dojrzały Polacy wkraczają coraz zdrowsi. I – co za tym idzie – czują się dużo młodziej niż ich rówieśnicy sprzed dwóch dekad. Jak wykorzystać potencjał seniorów?

MAŁGORZATA SOLECKA

Rok 2012 to nie tylko Euro 2012 i Igrzyska Olimpijskie w Londynie. To również Europejski Rok Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej. Brzmi zagadkowo? Nie, jeśli weźmiemy pod uwagę tempo, w jakim starzeje się Europa i – choć z pewnym opóźnieniem – również Polska. Według danych GUS w 2020 roku co czwarty Polak będzie miał więcej niż 60 lat, w 2040 – co trzeci. Będzie czekała go długa starość. 60-letnia kobieta przechodząca dziś na emeryturę ma przed sobą, według prognoz demograficznych, aż 22,5 roku życia, mężczyzna – 17,4.

– To bez mała jedna czwarta życia do zagospodarowania. Szmat czasu – mówi dr Piotr Szukalski, demograf z Uniwersytetu Łódzkiego. Ta wielka armia wciąż zdrowych, doświadczonych życiowo ludzi, dysponujących wolnym czasem, to gigantyczny potencjał do wykorzystania.

Komisja Europejska i eksperci – psycholodzy i socjolodzy – apelują przede wszystkim o międzypokoleniową solidarność: musimy znaleźć miejsce dla aktywnych seniorów i pozbyć się stereotypów dotyczących wieku.

Po pierwsze, ustalmy, kto jest seniorem. Co łączy pracującego jeszcze 60-latkę i jego 85-letnią sąsiadkę? Dlaczego na wakacjach dla seniorów na Cyprze i w Hiszpanii, współfinansowanych przez Unię Europejską, mogą wypoczywać dopie-

ro 55-latkowie, a ta sama Unia pieniądze na aktywizację zawodową i zdrowotne programy profilaktyczne ma już dla 50-latków?

Usystematyzować odpowiedzi na te pytania próbuje m.in. prof. Zbigniew Woźniak, socjolog z Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Na wrześniowej konferencji naukowej, poświęconej problemom seniorów i zmianom, jakie są niezbędne w polityce społecznej, zaproponował nową, wynikającą ze zmian demograficznych, sekwencję faz ludzkiego życia. Zgodnie z nią wiek 40-59 to byłyby lata środkowe. Późna dorosłość obejmowałaby lata 60-79. Dopiero po 80. roku życia, zdaniem prof. Woźniaka, można mówić o starości. O późnej starości zaś – tylko w przypadku stulatków! Można też posłużyć się terminologią WHO. Światowa Organizacja Zdrowia uważa, że osoby w wieku 60-75 lat pozostają w fazie III wieku (funkcjonalnie zaś są niezależne życiowo, radzą sobie bez stałej opieki). Lata późniejsze to IV wiek, w którym zwykle potrzebna jest mniej lub bardziej systematyczna pomoc bliskich lub wyspecjalizowanych instytucji.

– Człowiek staje się stary, gdy zaakceptuje siebie w takiej roli. W roli babci lub dziadka, w roli emeryta, w roli osoby nieaktywnej zawodowo. Można mieć 50 lat i czuć się stary, a można przekroczyć siedemdziesiątkę i czuć się młodo – przekonuje ▶



CZESŁAWA OSTROWSKA
podsekretarz stanu w Ministerstwie Pracy i Polityki Społecznej, które jest krajowym koordynatorem ds. ER 2012

W Polsce działania związane z Europejskim Rokiem Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej 2012 (ER 2012) są koordynowane przez MPiPS. Rząd od początku wspierał inicjatywę. Sprawy osób starszych oraz solidarności międzypokoleniowej są jednym z głównych wyzwań w związku ze zmianami demograficznymi zachodzącymi w krajach Unii Europejskiej. Aktywność osób starszych ma charakter wieloaspektowy i wymaga współpracy różnych podmiotów – administracji, sektora pozarządowego i prywatnego. Europejski Rok ma służyć poprawieniu świadomości potencjału osób starszych oraz promocji wydłużenia aktywności zawodowej i społecznej różnych grup wieku. Bieżące informacje o wydarzeniach ER 2012: www.mpips.gov.pl (zakładka ER 2012).



KALENDARIUM OBCHODÓW ER 2012

- **styczeń** Początek działań: publikacja kalendarza dla seniorów wydanego przez MSZ, Przedstawicielstwo Komisji Europejskiej w Polsce (PKE), Biuro Informacyjne Parlamentu Europejskiego (BIPE) w Polsce we współpracy z Akademią Rozwoju Filantropii
- **styczeń – luty** Inauguracja wystawy „Dekalog wartości” promującej wybitnych polskich artystów. Wystawę organizuje PKE. Informacje: www.ec.europa.eu/polska
- **lutym – marzec** Spotkanie otwierające obchody ER 2012 organizowane przez MPiPS
- **lutym – marzec** Konkurs dla Szkolnych Klubów Europejskich zachęcający do aktywności sportowej i solidarności międzypokoleniowej organizowany przez PKE i Fundację Schumana
- **lutym – grudzień** Spotkania ze słuchaczami Uniwersytetów Trzeciego Wieku organizowane przez Centrum Informacji Europejskiej MSZ oraz ośrodki sieci Regionalnych Centrów Informacji Europejskiej, a także BIPE oraz Punkt Informacyjny UE (ul. Jasna 14/16A w Warszawie)
- **marzec – grudzień** Warsztaty dotyczące Europejskiego Roku 2012 organizowane przez Przedstawicielstwo KE we Wrocławiu wraz ze Stowarzyszeniem Nowa Rodzina
- **kwiecień – maj** Konferencja „Kształtowanie zdrowego stylu życia poprzez promocję aktywności fizycznej i edukację zdrowotną”, organizowana przez Ministerstwo Sportu i Turystyki (MSiT), przy współpracy z MPiPS oraz Ministerstwem Zdrowia
- **12 maja** Stoiska tematyczne w Miasteczku Europejskim przy okazji obchodów Dnia Europy i Parady Schumana
- **wrzesień** Dni senioralne organizowane przez MPiPS, MSiT oraz inne resorty i organizacje działające w obszarze aktywności osób starszych
- **wrzesień – grudzień** Konkurs dla uczniów dotyczący współpracy ludzi młodych z osobami starszymi organizowany przez PKE. Informacje: www.ec.europa.eu/polska
- **grudzień** Spotkanie zamykające obchody ER 2012 organizowane przez MPiPS

SENIORALIA Wydarzenia, które łączą i dziadków, i wnuczków, uczą solidarności międzypokoleniowej

► Edyta Bonk, psycholog z Wyższej Szkoły Psychologii Społecznej, na co dzień pracująca z trójmiejskimi seniorami, m.in. w ramach Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

Nie dla nich kapcie, kościół, działka

Dwie dekady temu mężczyźni dożywali w Polsce średnio 66,5 lat. Kobiety żyły do 72 lat. Czasu na godną jesień życia było więc niewiele. Do tego ówczesni 55-latkowie byli często bardziej schorowani niż niejeden dzisiejszy 70-latek. Według biblii polskiej profilaktyki, opracowania prof. Witolda Zatońskiego prezentowanego na wielu międzynarodowych konferencjach „Demokracja jest zdrowsza”, wszystko zmienił polski zdrowotny cud nad Wisłą w pierwszej połowie lat 90. W ciągu kilku lat średnia długość życia Polaka wzrosła o ponad 4 lata w przypadku mężczyzn i niemal o 8 lat w przypadku kobiet. Na ten cud złożyły się dostęp do nowoczesnych leków, do nowoczesnej medycyny z jej

możliwościami naprawczymi (leczenie nowotworów), operacje nowotworów) i profilaktycznymi, a przede wszystkim – zmiana stylu życia. Choć nie wszystko jest idealnie, można powiedzieć, że Polacy w wiek dojrzały – czyli w klasyfikacji prof. Woźniaka drugą połowę lat środkowych – wkraczają coraz zdrowsi. I co za tym idzie – czują się młodszy niż ich rówieśnicy sprzed dwóch dekad. Wiedzą, że mają przed sobą więcej czasu i możliwości.

Zmienia się także profil społeczny współczesnych seniorów. Nasi dziadkowie (założywszy, że czytelnik tego tekstu ma ok. 40 lat) byli pokoleniem wojennym. Piętno odcisnęły na nich ciężka praca fizyczna, niedożywienie, złe warunki mieszkaniowe i powszechny brak wykształcenia – 70 proc. dzisiejszych 80-latków ma wykształcenie podstawowe. Tę smutną polską starość typu kapcie, kościół, działka zmienia pokolenie dzisiejszych 60-latków. W momencie transformacji mieli 35, 40, 45 lat. To ci, którzy pierwszy biznes zaczęli na połowach łóżkach ustawianych na ulicach dużych miast, ci, którzy pierwsi robili kariery w zagranicznych korporacjach, by po kilkunastu latach usamodzielnili się i przejść do swojego biznesu, wreszcie ci, którzy żadnej wielkiej kariery co prawda nie zrobili, ale jako pierwsze pokolenie po PRL mieli szansę dużą część swojego zawodowego życia przepracować za mniejsze lub większe, ale realne, wymienialne pieniądze. Odprowadzali składki na ZUS i oszczędzali na własny rachunek. Ci seniorzy nie mają teraz ochoty rezygnować z aktywnego życia tylko dlatego, że przybyło im lat.

Prawdziwy boom, który opanował Uniwersytety Trzeciego Wieku, to jeden z aspektów zmian, jakie zachodzą w codziennym życiu seniorów i sposobach aktywnego spędzania czasu. Z zajęć tego typu korzysta w Polsce kilkadziesiąt tysięcy osób, w większości po 60. roku życia. Lwią część (ok. 90 proc.) stanowią kobiety, przede wszystkim ze średnim wykształceniem. Więcej pań niż panów można zobaczyć w miejskich parkach, gdy



EWA SYNOWIEC
dyrektor
Przedstawicielstwa
Komisji Europejskiej
w Polsce

Europejski Rok Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej to dobra okazja, by uświadomić sobie, że obecnie żyjemy w Europie przeciętnie dłużej niż nasi rodzice i dziadkowie, że cieszymy się lepszym zdrowiem i że jesteśmy sprawni mimo upływających lat. Warto uświadomić sobie, że do 2020 roku co czwarty Europejczyk będzie miał powyżej 65 lat i że w najbliższych

latach wydatki na renty, emerytury, zdrowie i długoterminową opiekę medyczną będą rosły w zastraszająco szybkim tempie, osiągając nawet poziom 8 proc. PKB. Do 2050 roku całkowita suma wydatków na te cele wzrośnie aż trzykrotnie! Ludzie żyją coraz dłużej i powinni móc żyć w możliwie aktywny i niezależny sposób – ocenia wiceprzewodnicząca Komisji Europejskiej Neelie Kroes, która odpowiada za sprawę agendy cyfrowej. Już w 2007 roku Komisja Europejska zaproponowała, aby do 2013 roku państwa członkowskie UE i sektor prywatny

zainwestowały ponad 1 mld euro w badania nad podniesieniem komfortu życia osób starszych. Przyjęty w lipcu 2011 roku przez Komisję Europejską dokument „Długie lata, lepsze życie – potencjał i wyzwania zmian demograficznych” zawiera zbiór propozycji i zaleceń dla krajów członkowskich i zachęca je do wspólnego planowania działań dotyczących starzejącego się społeczeństwa. Inicjatywa koncentruje się przede wszystkim na zatrzymaniu osób starszych na rynku pracy oraz pomocy w zachowaniu aktywności. Mam nadzieję, że w tym roku przestanie pokutować – obecnie często wśród młodzieży – stereotyp wesołego staruszka, który niewiele rozumie z procesu rozwoju świata. Wręcz przeciwnie osoby starsze poczuły, że mają istotny głos, że mogą wyjść z cienia, że są ludzie i instytucje, które interesują się ich sprawami.

w mniejszych lub większych grupkach maszerują z kijkami. Kije do nordic walkingu seniorzy mogą wypożyczyć – bezpłatnie – w klubach seniora, ale też na przykład w niektórych urzędach gmin. Na warszawskim Żoliborzu we wtorek i w piątek z urzędu dzielnicy wychodzą dziesiątki fanów (a raczej fanek) tego modnego i zdrowego sportu.

Samorządy, najczęściej we współpracy z organizacjami pozarządowymi, coraz częściej realizują długofalowe programy wsparcia seniorów: w zakresie doradztwa, również zawodowego, ale przede wszystkim – udostępnienia zróżnicowanych, dopasowanych do możliwości i oczekiwań

form aktywnego spędzenia czasu. Centrum Inicjatyw Senioralnych z Poznania ma pełne ręce roboty: już po raz kolejny współorganizuje targi Aktywni 50+ (najbliższe odbędą się w marcu), szkoli chętnych do pracy na rzecz seniorów, i samych seniorów – którzy chcieliby pracować na rzecz innych. Wolontariat seniorów, dobrze znany w krajach Europy Zachodniej czy USA, u nas dopiero raczkuje. Jako jedna ze ścieżek edukacji jest wspierany w Polsce przez Komisję Europejską od 10 lat w ramach programu Grundtvig, skierowanego do wszystkich dorosłych, jednak skoncentrowanego właśnie na seniorach. Lifelong learning, ►

► czyli edukacja przez całe życie, ma być jednym ze sposobów na aktywną starość.

Chcemy dłużej pracować

Aktywność na emeryturze? A po co emerytura? Pokolenie współczesnych seniorów zaczyna się coraz głośniej buntować przeciwko „dobrodziejstwu” emerytur. Jak wynika z badań „Polska starość” przeprowadzonych przez Instytut Spraw Publicznych, 46 procent emerytów chciałoby kontynuować pracę, lecz nie może. W Europie Zachodniej aktywnych jest 40,6 procent ludzi w wieku 55-65 lat. W Stanach Zjednoczonych codziennie rano do pra-



MONIKA SZELAŻEWICZ,
dyrektorka Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu

Centrum Inicjatyw Senioralnych jest miejską jednostką organizacyjną, jedną z pierwszych tego typu w Polsce. Poprzez nasze codzienne działania dbamy o podnoszenie jakości życia seniorów, uświadamiamy także przyszłych emerytów i rencistów, że do aktywnej i dobrej starości warto przygotować się wcześniej. Jednocześnie pełni szacunku dla wiedzy i doświadczenia osób starszych, czerpiemy z ich działań i refleksji inspirację oraz energię do dalszej pracy. W zamian dostajemy bezcenne wsparcie i pomoc w rozpowszechnianiu informacji na temat działań proseniorskich w ich środowiskach. Wierzmy, że w seniorach drzemie potencjał, który można i trzeba sensownie wykorzystać. Dokładamy też starań, by wizerunek seniora stawał się pogodniejszy i bardziej radosny oraz by coraz więcej osób dojrzałych budziło się z myślą, że dziś jest kolejny dobry dzień na to, by przeżyć go aktywnie.

cy wychodzi prawie co trzeci 65-latek, a w Polsce co dwudziesty, czyli zaledwie 4,7 procent.

Praca seniorów to nie kaprys, ale przymus ekonomiczny. Według wyliczeń Komisji Europejskiej na skutek starzenia się populacji w roku 2030 w krajach unijnych zabraknie 20,8 mln osób w wieku produkcyjnym. Liczba aktywnych zawodowo zmniejszy się o 7 procent. To dlatego kraje Unii podnoszą wiek emerytalny.

Sami seniorzy chcą dłużej pracować, żeby po prostu mieć więcej pieniędzy. Z ogólnopolskich badań „Polsenior” przeprowadzonych w 2011 roku na zlecenie Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego (badania objęły wszystkie aspekty życia seniorów, od zdrowia po warunki mieszkaniowe i mają stanowić fundament polityki społecznej i zdrowotnej wobec osób po 55. roku życia) wynika, że co piąta kobieta na emeryturze deklaruje, iż jej dochód nie przekracza tysiąca złotych, dla kolejnych 12 proc. jest on niższy niż 1250 złotych. Mężczyźni taką wysokość dochodu deklarują dwa razy rzadziej. Powodem nie są jedynie niższe świadczenia. W przypadku kobiet prawdopodobieństwo prowadzenia jednoosobowego gospodarstwa domowego, czyli po prostu życie w pojedynkę, gwałtownie wzrasta wraz z wiekiem. - Kobiety żyją jako wdowy nie po kilkanaście, ale czasami 20, 30 lat - podkreśla Edyta Bonk, która właśnie osamotnienie wskazuje jako jeden z najważniejszych problemów, z jakimi muszą sobie radzić starsze osoby.

Ale badania „Polsenior” przyniosły też lepsze wiadomości: choć tylko co czwarte gospodarstwo domowe seniorów ma dochód przekraczający 2,5 tysiąca złotych, większość deklaruje, że kwoty, którymi dysponują, pozwalają wprawdzie na oszczędne, jednak samodzielne i godne życie. Co szósty ankietowany zapewnia nawet, że nie musi specjalnie oszczędzać, bo wystarcza na wszystko. Odpowiedź, że pieniędzy brakuje, nawet na najtańsze jedzenie i ubranie, wybrał co setny ankietowany. Tą relatywnie dobrą oceną

sytuacji materialnej może wynikać z dostosowania wydatków do dochodów. Nie musi ona oznaczać faktycznego zaspokojenia potrzeb - podkreślają autorzy raportu. Jednak badania potwierdzają to, co specjaliści od polityki społecznej powtarzają od dobrych kilku lat: emerytura już nie oznacza ubóstwa. Co prawda wysokość zwłaszcza najniższych świadczeń nie jest imponująca, ale stałe pieniądze, które otrzymuje dwoje emerytów, dają im taki dochód na osobę, o jakim często nie może marzyć rodzina z dwojgiem, a już na pewno z trojgiem dzieci. Oczywiście, dopóki w gospodarstwie domowym są dwie osoby. Śmierć jednej - częściej mężczyzny - powoduje spadek dochodów (najczęściej o ponad połowę). Problemem staje się nie tylko wykupienie leków, zakupy jedzenia, ale też regulowanie rachunków i czynszu.

Co na przyszłość?

Pozytywny senioralny boom, którego jesteśmy świadkami, ma jednak drugą stronę medalu. W wiek emerytalny wchodzić i w najbliższym czasie będą wchodzić ci, którzy po 1989 roku stracili miejsca pracy razem ze zlikwidowanymi fabrykami i PGR-ami. Ci, którzy po zasiłku dla bezrobotnych nie znaleźli żadnej legalnej pracy albo wykonywali ją za najniższą pensję krajową. I ci, którzy pracowali w szarej lub czarnej strefie. Nie nabyli praw do emerytury, będą się więc mogli utrzymywać jedynie dzięki pomocy społecznej lub wsparciu - dobrowolnemu lub wymuszonemu - osób najbliższych. To także wyzwanie dla solidarności nie tylko międzypokoleniowej, ale też tej zwyczajnej, ludzkiej.

Kiedy więc prof. Zbigniew Woźniak formułuje rekomendacje, jakie programy skierowane do seniorów są i będą najpilniejsze, wskazuje osoby utrzymujące się z minimalnych świadczeń lub pozbawione dochodu jako jeden z priorytetów.

Warto o tym pamiętać, bo za 20 lat większość z nas będzie seniorami. Chyba że nie znajdziemy czasu, żeby się zestarzeć. ■

Może wolontariat?

Zamiast żyć życiem wnuków albo bohaterów telenowel, warto na emeryturze realizować własne pasje i przy okazji pomagać innym.

JOLANTA MOLIŃSKA



PRACA DLA INNYCH Aleksandra Buchert szybko się przekonała, że wolontariat oznacza także wiele korzyści dla tego, kto pomaga

Aleksandra Buchert, emerytka z Poznania, żyje z kalendarzem w dłoni. Ma tyle zajęć, że inaczej się nie da. Kiedy dzwonią do niej córki i proponują spotkanie, najpierw musi sprawdzić, czy akurat tego dnia nie jest umówiona na spotkanie z kobietami, które proszą o wsparcie i rozmowę. - Dostaję z Centrum Inicjatyw Senioralnych informację, gdzie i komu trzeba pomóc, i idę - opowiada pani Aleksandra.

To oczywiście nie jest typowy dzień przeciętnego polskiego seniora. W Polsce wolontariatem zajmuje się mniej niż 4 proc. osób, które ukończyły 50. rok ży-

cia. Z badania na temat zdrowia, starzenia się i emerytur w Europie (projekt SHARE - Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe), wynika, że razem z Hiszpanią i Grecją w tej dziedzinie społecznej aktywności jesteśmy na szarym końcu.

W zeszłym roku Centrum IS przeprowadziło „Diagnozę potrzeb i oczekiwań mieszkańców Poznania powyżej 50. roku życia”. Aż 90,3 proc. badanych stwierdziło, że nie chce angażować się w wolontariat. Dlaczego? Nie chce mi się, nie mam motywacji - odpowiedziało 16,6 proc. badanych; jestem za stary i chory - tłumaczyło 16,1 proc. Jednak najwięcej, bo aż 48 proc.

osób w wieku 50+, stwierdziło, że na wolontariat po prostu nie ma czasu, mimo że większość nie pracuje już zawodowo.

- Sama byłem w takiej sytuacji, gdy urodził się mój wnuk - wspomina Aleksandra Buchert. - Poczułam się odpowiedzialna za nową rodzinę. Zajmowałam się wnukiem, a kiedy zasypiał, prałam, sprzątałam... Zięć nieraz mówił: „Przestań, nie musisz tego robić”, ale go nie słuchałam. A potem wracałam do domu zmęczona. Wiele moich znajomych żyje tak do dziś. Ja w porę potrafiłam to zmienić.

Po obejrzeniu broszury o wolontariacie dla osób 50+ pani Aleksandra postanowiła przyjść do Centrum IS przy ul. Mickiewicza. - Tam dziewczyny mi uświadomiły, że właściwie praca dla innych to nie jest dla mnie nowość, bo przecież od kiedy moje córki poszły do szkoły, działałam w radzie rodziców, udzielałam się przy każdej okazji - mówi. Wolontariat, potem także nauka angielskiego, zaczęły ją absorbować. Dziś córki cieszą się, że ma swoje życie. Jest spełniona i zadowolona.

Dyrektorka Centrum Inicjatyw Senioralnych Monika Szelągiewicz mówi, że takich osób jak pani Aleksandra - zadowolonych z tego, że pomagają innym i dzięki wolontariatowi poprawiających swoje życie - byłoby więcej, gdyby seniorzy byli lepiej poinformowani o korzyściach, jakie daje wolontariat, a organizacje - lepiej przygotowane na przyjęcie dojrzałych osób. - W ramach prowadzonego Poznańskiego Wolontariatu 50+ pośredniczymy ▶



TANIEC to pasja i sposób na aktywność Krystyny Stańczak-Pałygi, która organizuje kursy tańca etnicznego

rykańskiej Fundacji Wolności, który promuje ciekawe formy aktywności senioralnej. Dokładnie wiedziała, co chce robić: prowadzić zajęcia tańca. - Miałam energię i warunki, m.in. wykształcenie muzyczne, do tego, by działać - mówi. Chętnych nie brakowało, ale wyzwaniem było znalezienie miejsca na zajęcia. Pani Krystyna wystartowała więc w konkursie. Jej projekt okazał się interesujący i został wybrany. - Od 2008 roku finansujemy 30-35 pomysłów rocznie - mówi Marta Białek-Graczyk z Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „ę”.

Krystyna Stańczak-Pałyga zaczęła uczyć tańców etnicznych w kręgu. Zebrała kobiety w wieku 55+ i dziewięć nastoletnich wychowanek Młodzieżowego Ośrodka Wychowawczego w Warszawie. Skąd wśród starszych pań nastolatki po przejściach? Kiedy jedna z uczestniczek zajęć wyjaśniła, że nie przyjdzie w najbliższą sobotę, bo ma dyżur u dziewcząt w Młodzieżowym Ośrodku Wychowawczym, pani Krystyna zaproponowała: przyprowadź je. - Patrzyły na nas, jak na nieco dziwne starsze pa-

nie, więc na następne zajęcia przygotowałam nowy program. Dobra muzyka, proste tańce etniczne i udało się - wspomina.

Dość szybko uczestniczki się zintegrowały i wkrótce nastolatki uczyły seniorki rapowania. Przełomem były kartki świąteczne, które dziewczęta zrobiły dla swoich dojrzałych przyjaciółek. - Ileż było wzruszeń! Panie się popłakały i od tego momentu zaczął się ping-pong życzliwości - opowiada pani Krystyna. Udało się jej stworzyć coś niesamowitego, bo skupiła się na swojej pasji - muzyce i tańcu. Dziś przygotowuje młode dziewczyny do samodzielnego prowadzenia zajęć tanecznych np. w domach dziecka czy placówkach pomocy społecznej.

Z pasji wyrosły wszystkie współfinansowane przez towarzystwo projekty. Ula Zalewska w Gdyni dzięki zamilowaniu do robótek ręcznych stworzyła grupę wolontariuszy, kobiet i mężczyzn, którzy dziergają koce, chusty, skarpety i czapki, a potem osobiście przekazują je mieszkańcom domów pomocy społecznej, pacjentom szpitali i hospicjum. Od wspólnego



TECHNIKA Halina Brzezińska aktualizuje stronę WWW Centrum Inicjatyw Senioralnych i informuje o plusach wolontariatu

haftowania zaczęła się znajomość Marii Garbiec-Zybury i Kaliny Michockiej z Kalisza, animatorek projektu „Równe babki”. Zaprosiły do haftowania swoje znajome i tak zaczęły się poznawać różne pokolenia kobiet. Młodsze przeprowadziły wywiady ze starszymi. Duety zostały sfotografowane i zaprezentowane na wystawie.

Wiara w magiczną moc książki sprawiła, że Walentyna Nowicka z Wrocławia zebrała grupę wolontariuszy w różnym wieku, którzy regularnie odwiedzają osoby niepełno-

sprawne, niedowidzące i samotne, przynoszą im książki, audiobooki, sami czytają lub po prostu rozmawiają. Podobną grupę - Wędrujący Klub Czytających Dzieciom - stworzyła w Warszawie Maria Biłas-Najmrodzka. Jej projekt został nagrodzony w konkursie „Seniorzy w akcji” Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „ę” i Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności. Dziesięcioosobowy Wędrujący Klub docierał do malców, które znalazły się w trudnych okolicznościach życiowych - np. przebywały w szpitalach, w domach dziecka, przedszkolach integracyjnych. Ten projekt pani Maria zaczęła w pojedynkę. - Pamiętam start w konkursie „Seniorzy w akcji”: zobaczyłam wielu wspaniałych ludzi, reprezentowali mnóstwo organizacji: domy kultury, Uniwersytety Trzeciego Wieku, a tu ja sama - wspomina. - Szybko jednak dołączyły koleżanki. W końcu powstała grupa wolontariu-



CZYTANIE Maria Biłas-Najmrodzka stworzyła Wędrujący Klub Czytających Dzieciom

szek w wieku od 55 do prawie 80 lat. - Spotykałyśmy się w moim mieszkaniu. Do każdej godziny czytania należało się przygotować: wybrać lekturę, rozplanować tekst, aby stanowił zamkniętą opowieść; pomyśleć, co będziemy robić w przerwach; przeciwić czytanie. Bo dziecko od razu wytknie nieprzygotowanie - dodaje pani Maria. Dziś mają na koncie ponad 200 spotkań z dziećmi.

Włodzimierzowi Nowakowskiemu marzy się z kolei, aby ci młodzi ludzie, którzy razem z nim przychodzą do poznańskiego Hospicjum Palium, działali w wolontariacie, kiedy będą mieli jego lata. - Wierzę, że tak będzie, bo wolontariat wchodzi w krew. Jeśli ktoś raz spróbował, będzie wracał przez całe życie - mówi.

Jako dziecko zapisał się do PCK. Jako dorosły nauczył się robić zastrzyki. - Ale wybrałem studia techniczne, jestem inżynierem elektrykiem

- mówi. - Ulotkę z informacją, że w hospicjum potrzeba wolontariuszy, przeczytałem, gdy miałem 40 lat, ale brakowało mi wolnego czasu. Znalazłem go, gdy przeszedłem na rentę. W 1999 roku poszedłem do hospicjum po raz pierwszy. I tak się zaczęło - mówi. Czasem pacjenta trzeba nakarmić, kiedy indziej porozmawiać albo popatrzeć mu w oczy, potrzymać za rękę. - W kontakcie z naszymi pacjentami doznajemy niesamowitych emocji. Każdy ma inną wrażliwość, inną historię życia, doświadczenia. Oni je nam w pewien sposób oddają - opowiada pan Włodzimierz. Można to docenić dopiero wtedy, gdy samemu wiele się już przeżyło. Dlatego dojrzały człowiek świetnie sprawdzają się jako wolontariusze. Trzeba ich tylko zachęcić, żeby wyszli do ludzi. Kiedy się przekonają, ile wielkich rzeczy może ich spotkać, nie będą już chcieli wrócić do swoich czterech ścian. ■

► pomiędzy wolontariuszami a instytucjami czy organizacjami pozarządowymi. Doradzamy, szkolimy, udzielamy im wsparcia merytorycznego. Podejmujemy też działania na rzecz promocji i rozwoju wolontariatu seniorów - mówi Szelągiewicz.

Awake - Aktywne Starzenie się Oparte na Wiedzy i Doświadczeniu). - Wsiadałam do samochodu i objeżdżałam kluby seniora. Staralam się dotrzeć z informacją, gdzie tylko można - mówi pani Halina. Sama na Centrum IS trafiła w internecie. - Szukałam czegoś dla siebie. Chciałam działać, poznawać ludzi. Dziś mniej aktywne koleżanki mi zazdroszczą.

Informowaniem rówieśników o zaletach wolontariatu zajęła się Halina Brzezińska, emerytowana nauczycielka. W Centrum IS pomaga aktualizować stronę internetową (www.centrumis.pl), a także wpada na lekcje angielskiego (organizowane są w ramach projektu partnerskiego Grundtvig

Krystyna Stańczak-Pałyga z Warszawy właśnie dzięki takiej osobie jak pani Halina dowiedziała się o konkursie „Seniorzy w akcji” Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „ę” (www.e.org.pl) i Polsko-Ame-

SENIOR JEDZIE NA EURO

Tegoroczne mistrzostwa Europy w piłce nożnej są okazją do propagowania wolontariatu sportowego wśród osób starszych. Ta forma pomagania innym cieszy się dużą popularnością na Zachodzie, gdzie blisko 10 proc. wolontariuszy obsługujących sportowe imprezy ma skończone 50 lat. Polskie Miasta Gospodarze UEFA Euro 2012: Gdańsk, Poznań, Wrocław i Warsza-

wa, prowadziły rekrutację wolontariuszy od połowy października 2011 r. Trzeba było mieć ukończone 18 lat, znać angielski w stopniu komunikatywnym i być dyspozycyjnym. Osoby wybrane przez UEFA będą udzielać informacji, kierować ruchem, a wolontariusze z miast gospodarzy pomogą w centrach, strefach kibiców, na lotniskach i dworcach. Spośród

zarejestrowanych 2700 wolontariuszy (nabór trwał do połowy stycznia 2012 roku) ponad 160 osób ma więcej niż 50 lat. Najstarszy polski wolontariusz, który zgłosił się do spółki PL.2012, aby pomagać przy Euro, ma 77 lat.

Więcej informacji na: stronie UEFA.com w sekcji Wolontariusze. www.wolontariatmiejski2012.pl

INFORMACJE O WOLONTARIACIE

- www.ngo.pl
- www.zysk50plus.pl
- www.pomagambo.pl
- www.e-wolontariat.pl
- www.grundtvig.org.pl
- www.wolontariat.org.pl

Życie zaczyna się po sześćdziesiątce

Wbrew stereotypom niejedyn aktywny senior może osiągnąć więcej u schyłku życia niż w czasach pierwszej młodości.

EMILIA ŚWIĘTOCHOWSKA

Pierwsza kariera pani Teresy Urban z Elbląga trwała przeszło 32 lata, z których większość przepracowała w nieistniejącym już przedsiębiorstwie państwowym, najpierw jako szef produkcji, potem prezes zarządu. Kiedy osiem lat temu przechodziła na emeryturę, wcale nie czuła, że nadszedł czas, aby oddać się wyłącznie oglądaniu seriali. - Nie wyobrażałam sobie, że po odejściu z pracy po prostu będę siedzieć w domu - zapewnia pani Teresa. Zaczęła od pomocy w lokalnym hospicjum, potem doszedł wolontariat w banku żywności i na Uniwersytecie Trzeciego Wieku. Wystartowała też (bez powodzenia) w wyborach do rady miejskiej, w których także promowała aktywizację osób starszych. W zeszłym roku jej wysiłki docenił prezydent Elbląga, mianując ją pełnomocnikiem do spraw seniorów.

Seniorów, którzy tak jak pani Teresa znajdują się w roli społeczników, przybywa z roku na rok. A ci, którzy raz się zaangażują, ciągną za sobą rówieśników i krewnych. - Najwięcej zgłasza się do nas samotnych pań z długim stażem zawodowym, które mając czas i zdrowie, chcą pomagać innym - przyznaje Gabriela Zimirowska z Regionalnego Centrum Wolontariatu w Elblągu. W tym miesiącu wolontariusze 50+ z Elbląga i innych

miast zasilili szeregi Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, a kolejnych zwerbowała koordynatorzy Wolontariatu Miast Gospodarzy UEFA Euro 2012.

Coraz powszechniejszy wśród seniorów wolontariat to tylko jeden z elementów wielobarwnej mozaiki składającej się na aktywność pokolenia 50+. - Jeszcze kilka lat temu projekty dotyczące osób starszych w wielu konkursach dotacyjnych wrzucano do tej samej kategorii co projekty dotyczące niepełnosprawnych. Teraz osoby 50+ traktuje się zwykle jako odrębną grupę, a grantów na skierowane do nich inicjatywy jest więcej - zauważa prezes tarnowskiego Stowarzyszenia „Senior na Czasie” Jakub Słowik. - Mamy też coraz większą grupę aktywnych seniorów, którzy sami wiedzą, jak pozyskiwać fundusze, zdobyli doświadczenie w przygotowywaniu wniosków i umieją wciągać do projektów osoby, którym emerytura nudzi się po trzech miesiącach.

Weterani konkursów dotacyjnych wiedzą doskonale, że oprócz dofinansowania projektów z Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki środki na aktywizację seniorów można zdobywać z wielu innych funduszy. Na przykład z rządowego Funduszu Inicjatyw Obywatelskich, Funduszy Szwajcarskich wspierających m.in. edukację i przedsięwzięcia obywatelskie, Me-

chanizmów Finansowych (Norweskiego i Europejskiego Obszaru Gospodarczego) oraz europejskiego programu Grundtvig, który celuje w projekty związane z kształceniem ustawicznym, wolontariatem osób starszych i doradztwem zawodowym.

Idziemy na studia

Zastrzyk funduszy unijnych i wsparcie Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności ożywiły działalność istniejących od 37 lat Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Jeszcze do 2000 roku działało u nas tylko kilkanaście takich placówek. Obecnie blisko 110 UTW rozsianych po całej Polsce skupia aż 25 tysięcy słuchaczy. To niewiele mniej niż w Wielkiej Brytanii, gdzie prawie 10 milionów mieszkańców to osoby 65+ (prawie połowę więcej niż u nas).

Z roku na rok oferta UTW staje się bogatsza, obejmuje już nie tylko tradycyjne sekcje, takie jak brydż, gimnastykę czy kursy językowe. UTW w Mysłowicach ma zajęcia z arteterapii, wykładowcy UTW przy Politechnice Łódzkiej uczą grafiki komputerowej, z kolei UTW przy warszawskiej Szkole Wyższej Psychologii Społecznej prowadzi wykłady z problematyki gender. - A na ten rok wiele UTW razem z NBP przygotowują pierwszą serię zajęć na temat finansów i bankowości elektronicznej - zapowiada Wiesława Bor-



TARGI AKTYWNI 50+ Instruktorzy Stowarzyszenia Taoistycznego uczą seniorów podstaw tai-chi

czyk, prezes Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW i ekspert ds. osób starszych przy rzeczniku praw obywatelskich.

Rok 2012 to zresztą nie tylko Europejski Rok Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej, ale także Rok UTW w Polsce, nad którym honorowy patronat objęła Anna Komorowska, żona prezydenta RP. Z tej okazji 19 marca w warszawskiej Sali Kongresowej odbędzie się Ogólnopolski Kongres UTW.

Federacja UTW jest też aktywnym lobbystą w parlamencie, o czym świadczy zgłoszona przez nią propozycja dodania do ustawy samorządowej zapisu o możliwości tworzenia organów przedstawicielskich seniorów. Choć na razie takiej poprawki nie wprowadzono, to wiele miast, m.in. Gdańsk, Lublin, Gliwice, Poznań, Wrocław i Łódź, same utworzyły specjalne rady seniorów, czyli gremia złożone z ekspertów, które pracują z władzami nad poprawą jakości życia starszych mieszkańców.

To tylko jeden z coraz liczniejszych pomysłów samorządowców dotyczących pokolenia 50+. Władze Poznania, Gdy-

ni, Gdańska, Łodzi i Wrocławia obok rad i klubów seniora powołały także odrębne centra seniorów. Placówki te koordynują bezpłatne zajęcia sportowe (od siłowni i basenu po tai-chi i jogę), kursy komputerowe i językowe, organizują wykłady, imprezy integracyjne, są też bogatą bazą wszelkich informacji o ofercie miejskiej skierowanej do emerytów i rencistów.

Gdyńskie Centrum Aktywności Seniora prowadzi w swojej siedzibie ponad 20 różnych zajęć, w tym lekcje wizażu, warsztaty patchworkowe, terapię tańcem i wykłady z profilaktyki zdrowotnej. Natomiast pracownicy Centrum Inicjatyw Senioralnych (Centrum IS) w Poznaniu założyli poradnię psychologiczną i prawną, a w ramach projektu „Poznański Wolontariat 50+” pomagają ludziom zainteresowanym pracą społeczną w znalezieniu odpowiedniej organizacji. W tym roku Centrum IS z Poznania po raz trzeci koordynuje targi „Aktywni 50+”, które odbędą się 17-18 marca na terenie Międzynarodowych Targów Poznańskich. Dla firm będzie to miejsce do zaprezentowania oferty

adresowanej do dojrzałych konsumentów, a dla organizacji pozarządowych - okazją, aby przekonać seniorów do większej aktywności. Targom towarzyszą pokazy i zajęcia sportowe pod okiem instruktorów, koncerty, warsztaty artystyczne i wykłady.

Rozrywka za darmo

Bezpłatne kursy obsługi internetu czy lekcje angielskiego dla seniorów to od niedawna standard w dużych miastach. Funkcjonują dzięki współpracy samorządów, instytucji kultury, organizacji pozarządowych i sektora prywatnego.

- W 2008 roku, kiedy organizowałem kursy komputerowe dla seniorów, które jeszcze wtedy były raczej nowością, baliśmy się, że nie będzie chętnych. Teraz darmowych zajęć jest mnóstwo, podobnie jak chętnych - zapewnia Jakub Słowik ze Stowarzyszenia „Senior na Czasie”.

Potwierdza to także duże zainteresowanie stroną internetową uruchomioną przez Urząd Miejski w Krakowie www.dla-seniora.krakow.pl. Można tam znaleźć propozycje aktywnego (i często bezpłatnego) ▶



PROJEKT: SENIOR GRAFFITI

Jedne z zajęć plastycznych organizowanych w ramach projektu

► spędzania czasu: od darmowych wypożyczalni sprzętu rehabilitacyjnego i zajęć nordic walking w osiedlowych klubach seniora, po spotkania „Dojrzała sztuka” w Międzynarodowym Centrum Kultury oraz środowe pokazy filmowe w Kinie pod Baranami pod hasłem „Dojrzałe kino”. W zeszłym roku władze Krakowa i województwa małopolskiego zorganizowały I edycję akcji „Miejsce przyjazne seniorom”, w której wyróżniono 24 firmy i instytucje otwarte na potrzeby osób starszych. W tym roku organizatorzy planują wydanie przewodnika o nagrodzonych miejscach. Podobną akcję przeprowadzają Poznań, Wrocław, Tomaszów Mazowiecki i Gdynia. Z kolei w warszawskiej galerii Zachęta (www.zacheta.art.pl) dwa razy w miesiącu odbywają się spotkania z cyklu „Patrzeć/Zobaczyć. Sztuka współczesna i seniorzy”. Ich uczestnicy oglądają wystawy i biorą udział w dyskusjach na temat twórczości prezentowanych artystów. 12 stycznia w Zachęcie ruszyły także warsztaty taneczne dla seniorów organizowane we współpracy z Instytutem Muzyki i Tańca. – Zainteresowanie tymi zajęciami przerosło nasze najśmielsze oczekiwania – mówi Joanna Kinowska, kierownik działu edukacji w Zachęcie.

Równie bogate programy senioralne mają inne miasta. Władze Wrocławia

wprowadziły np. w zeszłym roku Kartę Seniora ze zniżkami i ulgami na wydarzenia kulturalne, zajęcia sportowe i rehabilitacyjne, szkoły językowe, zakupy i podróże (więcej na www.seniorzy.wroclaw.pl), a Urząd Miejski w Łodzi ma ruszyć z podobną inicjatywą w lipcu tego roku. Natomiast Poznań, Wrocław czy Warszawa organizują Senioralia, czyli trwające przez weekend (lub nawet miesiąc) wykłady i inne zajęcia dla osób starszych.

Animator z pasją

Ciekawy pomysł na aktywizację starszych znalazło Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „e”. Z pomocą finansową Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności od 2008 roku realizuje konkurs dotacyjny „Seniorzy w akcji” (www.seniorzyw akcji.pl). Na granty mają szansę projekty opracowane przez osoby 55+ zainteresowane działaniem na rzecz lokalnej społeczności, promujące współpracę między pokoleniami lub wolontariat wśród seniorów. Konkurs ma przyjazną formułę. Pierwszym etapem jest krótki list intencyjny. Przygotowuje go osoba 55+ wspólnie z organizacją, która chce realizować projekt. Do współpracy może włączyć osobę młodą i przesłać wspólne zgłoszenie.

– Szukamy animatorów z pasjami, którzy mają ciekawy pomysł na projekt społeczny

angażujący inne osoby starsze. Autorów najciekawszych pomysłów zapraszamy na warsztaty i pomagamy w przygotowaniu projektu i budżetu – mówi Marta Białek-Graczyk, prezeska Towarzystwa „e”.

Podczas warsztatów seniorzy dowiadują się nie tylko, jak pisać projekty, ale także jak przeprowadzić grę miejską czy jak zintegrować międzypokoleniową grupę. – Uczestnicy chwalą zajęcia za możliwość zdobycia praktycznych umiejętności i atmosferę – dodaje Białek-Graczyk.

Granty przyznane w ostatniej edycji umożliwiły wdrożenie pomysłów m.in. Magdaleny Świderek i Angeliki Łasochy, pedagogek z Wilczej Góry, które przygotowują seniorów do zajęć dla osób z autyzmem, Donaty Rokicińskiej i Pauliny Bagińskiej z Łądko-Zdroju organizujących warsztaty teatralne i spektakl z udziałem emerytów i rencistów oraz Barbary Sufrańek z Iławy, założycielki międzypokoleniowego klubu filmowego. O kolejne dotacje będzie można starać się już w lutym.

Dzięki pomocy unijnej niektóre organizacje senioralne rozwinęły skrzydła za granicą. Jedną z najbardziej zasłużonych jest krakowska Akademia Pełni Życia (www.apz.org.pl), której ambitni członkowie mają na koncie nie tylko kilkanaście projektów polskich, lecz także nagradzane za innowacyjność inicjatywy europejskie. Obecnie w ramach programu Grundtvig (www.grundtvig.org.pl) realizują dwa projekty: wraz z organizacjami z czterech innych krajów pracują nad usprawnieniem nauki angielskiego przez seniorów oraz popularyzują wolontariat z pomocą holenderskich emerytów. Akademia stawia na naukę kluczowych dziś umiejętności, czyli znajomość języków i obsługę komputera. W tym celu prowadzi kursy angielskiego, niemieckiego, francuskiego i rosyjskiego oraz zajęcia komputerowe na podstawie autorskiego podręcznika. ■

Czas nas uczy pogody

Choroby, depresja, samotność to stereotypy związane ze starością. Tymczasem wiek nie wpływa na poziom zadowolenia z życia – mówi **dr Zuzanna Toeplitz** z Wydziału Psychologii i Pedagogiki Uniwersytetu Warszawskiego.

Rozmawia **JOLANTA GOWIN**

NEWSWEEK: W jakim wieku zaczyna się starość?

ZUZANNA TOEPLITZ: To zależy, kogo pytamy. Gdy w ramach badań uniwersyteckich zadaliśmy to pytanie ludziom w wieku 20-28 lat, odpowiedzi były szokująco skrajne. Niektórzy uważali, że starość zaczyna się od czterdziestki, dla innych starcem był ktoś, kto dożył 90 lat.

Czterdzieści lat to chyba przesada.

- Proszę pamiętać, że dla dwudziestolatków dożyć 40 lat to przeżyć jeszcze raz całe ich życie. Dla nich to niewyobrażalny wiek.

A jaka jest oficjalna definicja starości?

- Są różne próby jej stworzenia, ale nie mają związku z wiekiem, tylko z wydarzeniami w życiu człowieka. Jest pojęcie starości ekonomicznej, która wiąże się z przejściem na emeryturę. Jest starość społeczna zaczynająca się wraz z pojawieniem się na świecie wnuków, mówi się też o starości psychologicznej, czyli czasie, kiedy sami czujemy się już starzy. Niezaprzeczalnym faktem jest jednak to, że wszyscy się starzejemy. Biologicznie rzecz ujmując, o jeden procent rocznie.

Z czym ludzom młodym kojarzy się starość?

- Jak wynika z naszych badań, w 95 procentach z rzeczami negatywnymi. Stu-

denci wymieniali: kiepskie zdrowie, niepełnosprawność, depresję, zmarszczki, demencję, samotność, brzydki zapach itp. Tymczasem to stereotypy pogłębiane przez środki masowego przekazu. Każda z tych cech - rzekomo automatycznie przynależna ludziom starszym, jeśli przyjrzeć jej się z bliska, okazuje się nieprawdziwa.

Przyjrzyjmy się więc na przykład zdrowiu.

Wiadomo, że z wiekiem się pogarsza.

- Zdrowie pogarsza się nam z każdą niedoleczoną chorobą, stresem czy przepracowaniem. Drobne dolegliwości na starość nie są problemem, dotyczą praktycznie każdego. Dużo mówi się także o niepełnosprawności osób starszych. Ostatnio media omawiały raport opublikowany przez redakcję periodyku „Polski Senior”. Wynika z niego, że 40 proc. osób po 65. roku niedowidzi, a 30 proc. niedosłyszy. Ja jednak twierdzę, że to jest raport o stanie

polskiej służby zdrowia, a nie o starości. Z wiekiem słuch czy wzrok może się pogarszać, ale rolą lekarza jest korygowanie tych dolegliwości na bieżąco, by w życiu codziennym nie stanowiły utrudnienia.

Mówi pani, że pogorszenie zdrowia na starość to stereotyp, a tymczasem w kolejkach do lekarza większość pacjentów stanowią ludzie starsi.

- Badania wykazały, że nie choroby, ale przede wszystkim potrzeba porozmawiania z kimś, kto ma podobne problemy, każe im przesiadywać w poczekalniach przychodni.

No to mamy drugą bolączkę – samotność.

- To stwierdzenie jest tak samo prawdziwe jak to, że ludzie młodzi nigdy nie są samotni. Jakość naszego życia towarzyskiego w późnym wieku zależy od tego, jak budujemy relacje z rodziną i przyjaciółmi przez całe życie. Jeśli za młodu zamiast pielęgnować więzi, przesiadujemy od rana do wieczora w pracy, to trudno potem liczyć na to, że czas na emeryturze wypełnią nam miłe spotkania z przyjaciółmi. Kolejny stereotyp głosi, że ludzie starzy nie mają powodów do radości, że są nieszczęśliwi. Prawda jest taka, że jeśli ktoś przez całe życie był pesymistą, to taki pozostanie i na starość. To cecha charakteru, a nie przymiot wieku. Co więcej, osoby starsze ▶

DR ZUZANNA TOEPLITZ

Jest wykładowcą na Uniwersytecie Warszawskim na Wydziale Psychologii i Pedagogiki. Zajmuje się m.in. problematyką starości i jakości życia



▶ znacznie lepiej znoszą tragiczne wydarzenia w życiu niż osoby młodsze. Wydaje się, że łatwiej radzą sobie nawet z tak silnym stresem jak śmierć współmałżonka, być może dlatego, że uważają, iż czas spędzony bez partnera będzie krótki i wkrótce do niego dołączą. Są także mniej rozczeniowo nastawione do życia, potrafią czerpać radość z drobnych, codziennych przyjemności.

Katastrofą jest jednak ciężka choroba na starość.

- To my patrzmy na choroby osób starszych jak na katastrofę. Proszę pomyśleć, o ile większym nieszczęściem jest choroba

dziecka czy nastolatka. Kiedy ludzie starzy stają się niepełnosprawni, najbardziej dokucza im świadomość, że są obciążeniem dla najbliższych, a nie sama choroba.

A co z pieniędzmi? Na emeryturze często ich brakuje.

- To kolejny mit. Zresztą, co to znaczy mieć pieniądze? Badania pokazują, że poziom życia wrasta do maksimum przy miesięcznych dochodach rzędu dwóch tysięcy złotych. Większe dochody wpływają już bardzo nieznacznie na poczucie wzrostu jakości życia. A więc jakość mniej zależy od stanu konta, a więcej od stanu naszego umysłu. Seniorzy powinni więc

korzystać w pełni z tego, że są wolni i robić to, na co mają ochotę.

Ten sposób myślenia, typowy dla Anglików czy Francuzów, u nas jest rzadko spotykany.

- Ale jest coraz lepiej. Uniwersytety Trzeciego Wieku są przepełnione, seniorzy chętnie podróżują, udzielają się społecznie. Coraz lepiej rozwija się wolontariat osób starszych. Nasi seniorzy uczą się cieszyć życiem. Bo tak naprawdę dopiero na starość możemy korzystać z niczym nieograniczonej wolności. Polecam książkę Stefani Grodzieńskiej pod znaczącym tytułem „Już nic nie muszę”. ■

Z kijkiem po zdrowie

Do nordic walkingu przekonuje się coraz więcej seniorów.

WIKTORIA BURSZTYN



Ewa Kierowska, 68-letnia emerytka z Poznania, do sobotniego treningu w poznańskim Lasku Marcelińskim przygotowywała się bardzo starannie - założyła wygodne turystyczne buty, zimową kurtkę, dres i czapkę. Wzięła też butelkę wody mineralnej. W czasie dwugodzinnego spotkania pod okiem trenera poznała podstawowe zasady nordic walkingu: nauczyła się, jak trzymać kijki, prawidłowo chodzić i się rozgrzewać. - Uwielbiam spacerować, a lekarz zalecił mi więcej ruchu. Pomyślałam, że można te rzeczy połączyć - mówi pani Ewa.

Senior maszerujący energicznie z kijkami to w Poznaniu coraz częstszy widok. Głównie dzięki działającej tu grupie miłośników nordic walkingu Marsz po Zdrowie, która regularnie organizuje kursy

i rajdy. - Nordic walking to idealny sport dla seniorów - przekonuje Marcin Szulc, fizjoterapeuta i instruktor tej dyscypliny sportu. Jest ogólnodostępny, bo zajęcia zorganizowane są niemal w każdym mieście, tani - koszt wypożyczenia kijków to około

10 złotych dziennie (w wielu miejscach w Polsce seniorzy mogą wypożyczyć kije za darmo) oraz wyjątkowo prosty - podstawy można przyswoić już po jednym treningu.

No i jest zdrowy. - Marsz według reguł nordic walkingu, dzięki odpowiedniej pracy kijkami, powoduje znaczne odciążenie kręgosłupa i kończyn dolnych, dlatego jesteśmy w stanie pokonać o wiele dłuższe dystanse bez większych dolegliwości, trenując i zwiększając przy tym kondycję, sprawność oraz siłę mięśniową - tłumaczy Marcin Szulc. Marsze z kijkami polecane są nawet osobom z endoprotezami. Pozwalają też szybko i zdrowo schudnąć.

Warto pamiętać o kilku regułach:

- Należy chodzić po miękkiej nawierzchni, najlepiej w lesie lub parku. Chodzenie po chodniku w mieście może przynieść stawom więcej szkody niż pożytku.
- Zawsze trzeba pamiętać o rozgrzewce.
- Liczy się regularność. Korzystniejsze dla zdrowia jest chodzenie raz w tygodniu, ale przez rok, niż codziennie przez trzy tygodnie raz w roku.
- Aby odciążyć kolana i biodra, trzeba zwracać uwagę na technikę używania kijków. Inaczej można nabawić się kontuzji.
- Kijki powinny być dobrze dobrane; nie można ich wbijać zbyt daleko przed siebie ani też ciągnąć za sobą.

SIŁOWNIA POD GOŁYM NIEBEM

Kilka wymachów ramion, rowerek, potem seria ćwiczeń na brzuch. Niby nic niezwykłego, zwykła siłownia. Ale pod gołym niebem. Zewnętrzne siłownie powstają w całej Polsce, jest ich już około 30. Pomysł przywędrował do nas z Europy Zachodniej, głównie

z Wielkiej Brytanii i Niemiec, gdzie cieszą się dużą popularnością wśród seniorów - bo są powszechne, darmowe i proste w obsłudze. Najnowszy tego typu obiekt stanął w Poznaniu. - Taką siłownię zobaczyliśmy z mężem w Anglii - opowiada

Barbara Gajdzińska, była radna, która przeniosiła pomysł na grunt poznański. Projekt został zaakceptowany przez miasto, jako plac dla dziecka i wnuczka. Za 200 tys. zł powstały dwa obiekty: na os. Bolesława Chrobrego oraz obok Lasu Piątkowskiego.

Mentor cenniejszy niż złoto

CO DZIESIĄTY zatrudniony w Polsce to osoba powyżej 55. roku życia. Rośnie znaczenie mentorów, którzy wieloletnim doświadczeniem wspierają rozwój firmy

Zatrudnianie dojrzałych pracowników to ogólnoswiatowy trend. Prawie 40 proc. personelu linii lotniczych American Airlines skończyło 50 lat.

JAROSŁAW OLECHOWSKI

Krystyna Banach ma 59 lat. Pracuje w dziale kadr jednej z warszawskich firm. Cztery lata temu odeszła na emeryturę, ale po niespełna roku porzuciła życie seniora. – Razem z pracą straciłam przyjaciół i przestałam czuć się potrzebna – mówi. Wróciła do pracy na pół etatu. – Mam jeszcze dużo siły i ambicji. Poza tym przekazuję wiedzę i doświadczenie młodym pracownikom – dodaje.

Dojrzałe osoby są cenione przez pracodawców. Mają bowiem praktyczną wie-

dzę, którą zdobywały latami, a do zespołu wprowadzają stabilność. To cechy szczególnie przydatne w czasie kryzysu finansowego, z którym zmagają się nawet globalne korporacje. Finansowe turbulencje światowej gospodarki przyspieszyły upadek popularnego mitu, wedle którego na rynku pracy młodzieńczy zapał ma większą wartość niż doświadczenie starszych pracowników. To także efekt przemian demograficznych. W państwach rozwiniętych społeczeństwa się starzeją. Stale wydłuża się długość życia. W Polsce

co dziesiąty zatrudniony to osoba powyżej 55. roku życia.

Problem pokoleniowej sukcesji dostrzegli nasi pracodawcy, którzy dotąd niechętnie korzystali z wiedzy pracowników po pięćdziesiątce.

– Rośnie znaczenie programów zarządzania wiekiem oraz mentorów, którzy wieloletnim doświadczeniem wspierają rozwój firmy – mówi Tomasz Schimanek, opiekun merytoryczny ogólnopolskiego konkursu praktyk rynku pracy przyjaznych pracownikom 50+ „Zysk z dojrzałości”;

organizowanego przez Akademię Rozwoju Filantropii w Polsce.

W warszawskich elektrociepłowniach, które w pięciu zakładach zatrudniają ponad tysiąc osób, średnia wieku pracowników wynosi 47 lat. Blisko 40 proc. załogi jest po pięćdziesiątce. W ciągu najbliższych pięciu lat prawie połowa kadry wejdzie w wiek emerytalny. – Musimy rekrutować, wdrażać i szkolić nowych pracowników, co jest nie lada wyzwaniem – mówi Jacek Wójcik, główny specjalista ds. polityki rozwoju elektrociepłowni. Dlatego szefowie firmy przygotowali program „SukcesJa”, który ma ułatwić zmianę pokoleniową. W energetyce przygotowanie nowego pracownika do objęcia samodzielnego stanowiska trwa co najmniej półtora roku. W tym czasie pracuje on pod okiem doświadczonego kolegi z długoletnim stażem, który pełni funkcję mentora. – Zatrudnianie takich osób oznacza gromadzenie w firmie kapitału doświadczenia zarówno zawodowego, jak i życiowego oraz stabilizację zatrudnienia – tłumaczy Wójcik. Jego zdaniem dojrzałe osoby są mniej skłonne do zmiany pracy niż młodzi pracownicy. Bardzo dobrze znają firmę, specyfikę branży i mają rozległe kontakty zawodowe. – Połączenie cech działania dojrzałego i młodego pokolenia powinno skutkować zapewnieniem ciągłości działania oraz przynieść dalszy rozwój przedsiębiorstwa – mówi Wójcik.

Podobne programy mentoringu, czyli przekazywania wiedzy młodszym pracownikom, prowadzą inne polskie firmy, takie jak: Emitel, Filter Service, ZEMAT Technology Group czy Centrum Techniki Okrętowej. – Mentoring pozwala zaoszczędzić czas, jaki trzeba poświęcić na nauczenie nowego pracownika zasad funkcjonujących w organizacji – mówi ▶



INKUBATOR DOJRZAŁEJ PRZEDSIĘBIORCZOŚCI

Galeria sztuki, gabinet kosmetyczny, gospodarstwo agroturystyczne, restauracja libańska oraz firma PR – te firmy powstały przy wsparciu Inkubatora Dojrzałej Przedsiębiorczości. W ramach projektu współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej działa łącznie 36 firm. Wszystkie założone przez przedsiębiorców powyżej 45. roku życia. – Osoby te mają często wysokie kwalifikacje, ale brak im wiedzy i umiejętności w zakresie prowadzenia działalności gospodarczej – mówi Małgorzata Domagała z Fundacji Promocji Inicjatyw Społecznych

POLPROM (partner w projekcie), która z Fundacją Fundusz Współpracy prowadzi Inkubator. Jej zdaniem osoby powyżej 45. roku życia to najliczniejsza grupa narażona na wykluczenie społeczne. – Szczególnie trudna jest sytuacja pracowników, którzy zakończyli już karierę, a mają jeszcze dużo energii. Utrata więzi ze środowiskiem pracy prowadzi do poczucia osamotnienia i depresji – tłumaczy Domagała. Osoby opuszczające rynek pracy często wyrażają zainteresowanie dalszym wykonywaniem swych umiejętności i doświadczenia.

Potwierdzają to dane Głównego Urzędu Statystycznego, z których wynika, że chęć utrzymania aktywności zawodowej wyraża 27 proc. osób w wieku 50-54 lat, 30 proc. w wieku 55-59 lat oraz 47 proc. w przedziale 60-64 lat. Co czwarty badany wskazał elastyczną organizację czasu pracy jako najważniejszy czynnik wpływający na przedłużenie aktywności zawodowej. – Takie warunki zapewnia samozatrudnienie. Dlatego podpowiadamy dojrzałym osobom, jak zrealizować pomysł na biznes i założyć firmę – mówi Domagała. Nabór do Inkubatora

trwał od marca. Ostatecznie wpłynęło 50 wniosków, w tym cztery złożyli 60-latkowie. W grupie było 27 kobiet i 23 mężczyzn; zatrudnieni, nieaktywni zawodowo oraz bezrobotni. W ciągu ostatnich miesięcy przeszli cykl intensywnych szkoleń, m.in. z marketingu, księgowości i zarządzania. Przy wsparciu ekspertów uczestnicy programu przygotowali 48 biznesplanów, z których 36 otrzymało dofinansowanie do 40 tys. zł. Pieniądze mogą być przeznaczone np. na zakup specjalistycznego sprzętu lub remont i wyposażenie biura.

FOT. EMOSTOCKFOTOLIA.COM



► Dominika Staniewicz, ekspert ds. rynku pracy Business Centre Club. W ten sposób nowicjusz szybciej przyswaja firmowe nawyki i zwyczaje. W rezultacie sprawnie adaptuje się w nowym środowisku. – Mentoring ma ogromną przewagę nad innymi formami doszkalającymi. Jest tańszy. Co więcej, wewnętrzne szkolenia z udziałem starszych pracowników są skrojone na miarę, a więc często skuteczniejsze – tłumaczy dr Kazimierz Sedlak, dyrektor agencji doradztwa personalnego Sedlak & Sedlak. W dodatku zatrudnianie seniorów przynosi wymierne korzyści finansowe. Pracodawcy zwolnieni są z opłacania składek na Fundusz Pracy oraz Fundusz Gwarantowanych Świadczeń Pracowniczych od tych pracowników, którym brakuje pięciu lub mniej lat do wieku emerytalnego. Natomiast czas zwolnienia le-

karskiego pracownika po 50. roku życia opłacany przez pracodawcę jest krótszy niż normalnie – wynosi 14, a nie 33 dni.

Zatrudnianie dojrzałych pracowników to ogólnosiwiatowy trend. Prawie 40 proc. personelu linii lotniczych American Airlines skończyło 50 lat, a w koncernie Smithfield Foods ten odsetek sięga 36 proc. Z badania przeprowadzonego w kwietniu ubiegłego roku przez Bank of America wśród 650 amerykańskich firm wynika, że 94 proc. pracodawców uważa za potrzebne zatrzymanie w firmie starszych pracowników. Ich kwalifikacje oceniano jako cenne.

Połowa badanych pracodawców przyznała, że próbuje nakłonić starszych pracowników do pozostania w firmie, oferując im elastyczne warunki pracy. Z kolei 22 proc. proponuje im zdalne wykonywanie obowiązków, na przykład z domu.

ZATRUDNIANIE SENIORÓW jest korzystne finansowo, zwalnia np. ze składek na Fundusz Pracy, jeśli pracownikowi do emerytury zostało najwyżej 5 lat

IBM opracował i wdrożył strategię dotyczącą zatrudnienia pracowników po 50. roku życia. Szefowie firmy zachęcają takie osoby do pozostawania w miarę możliwości jak najdłużej na stanowisku pracy. Oferowane są im również elastyczne formy zatrudnienia, takie jak telepraca z domu. To element polityki międzygeneracyjnej, w myśl której w zespołach pracują osoby o zróżnicowanym wieku i doświadczeniu zawodowym. Natomiast program wolontariatu pracowniczego obejmuje także pracowników będących już na emeryturze. Dzięki temu takie osoby mogą utrzymywać kontakt z firmą.

Korzystanie z wiedzy i doświadczenia dojrzałych pracowników po prostu się opłaca. Według raportu przygotowanego przez brytyjską organizację wolontariatu i charytatywnej pracy (WRVS) w ubiegłym roku osoby powyżej 65. roku życia przyniosły gospodarce Wielkiej Brytanii 40 mld funtów zysku. Eksperci szacują, że w ciągu najbliższych 20 lat ten wkład wzrośnie blisko dwukrotnie.

W podobne programy aktywizacji inwestują także Finowie. Dzięki zaangażowaniu pracodawców, związków zawodowych i organizacji pozarządowych oraz przy wykorzystaniu wsparcia unijnego udało się w Finlandii zwiększyć aktywność zawodową osób po pięćdziesiątce z nieco ponad 30 proc. na początku lat 90. do ponad 50 proc. obecnie.

Niestety, pod tym względem Polska pozostaje w tyle. Polacy bardzo wcześnie opuszczają rynek pracy. Cztery lata temu Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej szacowało, że wskaźnik zatrudnienia osób w wieku 55-64 lat wynosi zaledwie niespełna 30 proc. Od tamtej pory sytuacja niewiele się poprawiła. Eksperci Instytutu Badań nad Demokracją i Przedsiębiorstwem Prywatnym w raporcie opi-

sującym międzypokoleniowy transfer wiedzy w krajowych firmach zwracają uwagę, że Polska i Hiszpania są jedynymi państwami w Unii Europejskiej, w których ponad 60 proc. osób w wieku 54-60 lat wyraża chęć przejścia na emeryturę tak wcześnie, jak to możliwe. Na decyzje o zakończeniu kariery zawodowej wpływ ma m.in.: zmęczenie pracą spowodowane brakiem właściwej polityki zarządzania wiekiem w firmach, konkurencja młodszych pracowników oraz presja pracodawców, którzy chcą się pozbyć pracowników w wieku ochronnym.

– Podstawową barierą we wdrażaniu programów mentoringu czy innych rozwiązań z zakresu zarządzania wiekiem są nadal silnie zakorzenione wśród pracodawców negatywne stereotypy dotyczące osób 50+, na przykład, że są leniwi, nastawieni roszczeniowo i źle wykształceni – tłumaczy Schimanek.

Problem jest poważny. Z danych Głównego Urzędu Statystycznego wynika, że w końcu 2010 roku ludność w wieku produkcyjnym (czyli od pełnoletności do 60 lat w przypadku kobiet i do 65 lat w przypadku mężczyzn) liczyła 24,6 mln osób. To 65,2 proc. wszystkich Polaków wobec 66 proc. pod koniec 2007 roku. Do 2015 roku liczba kobiet po 60. roku życia i mężczyzn starszych o pięć i więcej lat zwiększy się o kolejny milion. Będą oni stanowili 19 proc. Polaków. Na rynku pracy może w ciągu pięciu lat ubywać co roku ok. 170 tys. osób w wieku produkcyjnym.

Ten niekorzystny trend ma odwrócić rządowy program „Solidarność pokoleń”, przyjęty trzy lata temu. Wedle zapisanego w nim celu do 2020 roku wskaźnik zatrudnienia osób w wieku 55-64 lat powinien wzrosnąć do 50 proc. Natomiast już w przyszłym roku powinien się zwiększyć do ok. 40 proc., co oznacza, że liczba seniorów czynnych zawodowo wzrośnie o blisko 500 tysięcy.

W realizacji tych ambitnych celów pomóc mają unijne fundusze. Ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego współfinansowane są m.in. pro-

SENIOR NA RYNKU PRACY

KRÓTKI PRZEWODNIK PO POLSKIM PRAWODAWSTWIE

○ Od 1 stycznia 2011 roku osoby, które osiągnęły wiek emerytalny, ale nadal są aktywne zawodowo, mogą pobierać emerytury tylko pod warunkiem, że wcześniej zwolnią się z pracy. Jeśli pracodawca zgodzi się na ponowne zatrudnienie emeryta, to łączenie pensji i świadczenia jest możliwe pod warunkiem, że jego łączny przychód nie przekracza 130 proc. przeciętnego wynagrodzenia. Natomiast w przypadku, gdy przychód jest wyższy niż 70 proc. przeciętnego wynagrodzenia, lecz niższy niż 130 proc. tej kwoty, emerytura zostaje zmniejszona dodatkowo o tyle, ile łączny przychód przekracza dopuszczalny limit. Według ZUS pensja, jaką mogą otrzymywać emeryci bez zmniejszenia wysokości świadczenia, to 2426,50 zł. Natomiast w przypadku zarobków wyższych niż 4506,30 zł wypłata emerytury zostaje zawieszona.

○ W polskim ustawodawstwie są szczególne regulacje, które odnoszą się do pracowników 50+. Wszystkie po to, by zachęcać pracodawców do zatrudniania osób

w tym wieku. Zatrudniając nowego pracownika w wieku 50+, pracodawca jest zwolniony z płacenia składek do Funduszu Pracy i Funduszu Gwarantowanych Świadczeń Pracowniczych przez 12 miesięcy. Taka sama ulga obowiązuje w stosunku do kobiet i mężczyzn, którzy ukończyli odpowiednio 55 i 60 lat. Pracownicy i poszukujące pracy osoby 45+ mogą ubiegać się o sfinansowanie szkolenia podnoszącego kwalifikacje zawodowe przez Powiatowy Urząd Pracy. Z kolei pracodawca, który utworzy fundusz szkoleniowy na sfinansowanie kształcenia ustawicznego pracowników, może starać się w starostwie o zwrot do 80 proc. kosztów szkoleń osób 45+.

○ Pracodawcy nie mogą wypowiedzieć umowy osobom zatrudnionym na czas nieokreślony, jeśli brakuje im nie więcej niż 4 lata do emerytury (60 lat dla kobiet, 65 lat dla mężczyzn). Dotyczy to także osób uprawnionych do wcześniejszej emerytury wynikającej z zatrudnienia w szczególnych warunkach. Podobny okres ochronny nie

obowiązuje jednak w przypadku osób zatrudnionych na czas określony. Zgodnie z wyrokiem Sądu Najwyższego z 2011 roku ci, którym pracodawca wypowiedział taką umowę przed przejściem na emeryturę, mogą domagać się jedynie odszkodowania za bezpodstawne zwolnienie.

○ W polskim prawie pracy od 2004 roku istnieją zapisy zakazujące dyskryminacji ze względu na wiek. Wszelkie ogłoszenia o pracę wskazujące granicę wiekową są więc naruszeniem prawa.

Uważasz, że twoje prawa zostały naruszone? Sprawdź, gdzie można uzyskać pomoc

● Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich
www.brpo.gov.pl
al. Solidarności 77
00-090 Warszawa

● Państwowa Inspekcja Pracy (PIP) udziela bezpłatnych porad z zakresu prawa pracy.
www.pip.gov.pl
ul. Krucza 38/42
00-026 Warszawa

OPRAC. EMILIA ŚWIĘTOCHOWSKA

jekty wspierające zarządzanie wiekiem, np. program „Z wiekiem na plus – szkolenia dla przedsiębiorstw” realizowany przez Polską Agencję Rozwoju Przedsiębiorczości. Za powodzenie tych projektów wszyscy powinniśmy trzymać kciuki. Na-

szej gospodarki nie stać bowiem na dłuższe trwonienie wiedzy i doświadczenia seniorów. ■

Więcej informacji na stronie
www.zysk50plus.pl

Potrzeba dialogu



Żeby na starość się zgodzić, trzeba ją dobrze zrozumieć. A żeby zrozumieć, należy ją poznać – mówi prof. Piotr Błędowski.

Rozmawia **AGNIESZKA WRZESIEŃ**

zachowują się następne pokolenia pracujących. Było to łatwe, gdy młodych było więcej niż starych. Dzisiaj to się zmieniło, ludzie żyją coraz dłużej, a młodych pracujących jest proporcjonalnie mniej niż 50 lat temu. Trzeba zatem wypracować inny system, przystający do współczesnych warunków społecznych. I tak przechodzimy do kolejnego aspektu solidarności międzypokoleniowej, czyli do współodpowiedzialności.

Czym jest współodpowiedzialność?

- Do niedawna odpowiedzialność za losy ludzi starszych ponosiły ich rodziny. Dziś już wiadomo, że to nie wystarcza. Rodziny potrzebują wsparcia, bo pielęgnacja seniorów często wymaga specjalistycznych umiejętności i dużych nakładów finansowych. No i jest długotrwała. Zachodnie badania pokazują, że przeciętna rodzina nie jest w stanie tych kosztów udźwignąć. A skoro nie jest, to trzeba jej pomóc i przejąć koszty na całe społeczeństwo.

Zaraz usłyszycie głosy oburzonych: jak to, dlaczego ja mam płacić?

- Każdy młody będzie kiedyś stary. I żeby takich głosów nie było, potrzebne jest zrozumienie. A do tego konieczny jest dialog między pokoleniami. I rzecz najważniejsza - ten dialog powinien wynikać z potrzeby, a nie z obowiązku. Musi zakładać aktywność obu stron. Nie można go zadekretować przepisami. To proces, w którym muszą wziąć udział wszystkie pokolenia.

W jaki sposób?

- Przede wszystkim powinniśmy uwierzyć w ludzi starych. Dać im szansę na zaistnienie w społeczeństwie. Starość nigdy wcześniej nie miała takiego zasięgu i znaczenia. Ludzi starych przybywa. 80 proc. seniorów jest pełna energii, cieszy się w miarę dobrym zdrowiem i jest gotowa do działania. Obecni 60-latkowie mają przed sobą ponad 20 lat na emeryturze - to jedna czwarta życia!

Jeszcze do niedawna ludzie starzy siedzieli przy oknach i patrzyli, jak młodzi żyją, bawią się, pracują. Dziś jest inaczej - coraz częściej mówi się, że seniorzy też powinni się uczyć, pracować, podróżować, kochać się.

Mówimy o tym, ale chyba nie bardzo wiemy, co zrobić, żeby tak było.

- Najpierw musimy zobaczyć w seniorach pełnoprawnych członków naszych rodzin i lokalnych społeczności, a nie tylko biernych biorców świadczeń emerytalnych i pomocy. To mit, że starzy są skoncentrowani na sobie i swoich chorobach. Oni tylko czekają na pretekst do wyjścia poza swoje środowisko, którym najczęściej są cztery ściany pokoju.

Zachodnie społeczeństwa radzą sobie z tym lepiej niż my?

- Rzeczywiście. Tam w sposób systemowy dba się o to, by pokazywać pozytywne aspekty starości. Podobają mi się np. banki czasu, gdzie doświadczeni seniorzy pomagają młodszym. Świetne są też inicjaty-

wy typu babcia czy dziadek do wynajęcia. Warte naśladowania są rajdy turystyczne, które organizuje się np. w Niemczech. Tam na starcie zbierają się nie tylko dzieci, młodzież, ich rodzice, ale także seniorzy. Przygotowywane są różne trasy - najdłuższe dla najsprawniejszych, a najkrótsze, choćby kilkusetmetrowe - dla najmniej sprawnych. Ale najważniejsze jest spotkanie pokoleń i to, że dzieci widzą, iż starzy mają prawo - w miarę swych możliwości - do robienia tego samego, co inni członkowie społeczeństwa.

Ale u nas takie pozytywne postrzeganie osób starszych wciąż bywa trudne.

Zresztą seniorzy o młodych też nie mają najlepszego zdania.

- Konflikt pokoleń to rzecz naturalna. W każdej rodzinie są momenty, w których rodzicom trudno dogadać się z dziećmi. Ale cała sztuka polega na tym, by mimo tych trudności nie przerywać dialogu. Na przykład moje pokolenie uczono, choćby w harcerstwie, że starym osobom trzeba pomagać, bo są mało samodzielne. Stąd te staruszki, które, czy tego chciały, czy nie, przeprowadzało się przez jezdnię. I tak rozdził się fałszywy obraz starości - bezradnej i niesprawnej. Oraz młodości jako pewnej formy energii i siły...

Ostatnio czytałam mojemu pięcioletniemu synowi „Opowiadania z Doliny Muminków”.

Między innymi historię o Paszczaku, który marzył o emeryturze, bo chciał mieć święty spokój. I kiedy to nastąpiło, zamieszkał samotnie w opuszczonym ogrodzie, poczuł się nieswojo. Ale mądrzy rodzice posyłać do niego swe dzieci.

Na początku Paszczak się złościł.

Z czasem jednak zaczął się na nie otwierać. W końcu urządził dla nich plac zabaw. I dopiero wtedy poczuł się naprawdę szczęśliwy.

- I to jest świetny przykład na to, że o starości można mówić już najmłodszym dzieciom. I to bez fałszywego dydaktyzmu. Ta historia doskonale pokazuje, o co chodzi w solidarności międzypokoleniowej. Jest tu wzajemność, akceptacja, zrozumienie i korzyść dla wszystkich. Ale i dąsanie się,

które każdemu się zdarza. Ważne, żeby starość pokazywać jako coś naturalnego, normalnego. Nie robić z niej dramatu, ale też nie przedstawiać w sposób groteskowy.

Może właśnie to zadanie dla wnuków?

Im chyba łatwiej - mimo stereotypów, o których mówiliśmy - dostrzec w dziadkach fajne cechy, dogadać się z nimi.

- Rzeczywiście tak może być. Najmłodszy często są bardziej otwarci i tolerancyjni od rodziców. Może łatwiej im zobaczyć, że mimo tych dziwnych ubrań i fryzur seniorzy to często ciekawi i gotowi do współpracy ludzie.

Od jakiegoś czasu powstają u nas różne inicjatywy skupiające młodych i starych. Spotykają się, coś razem robią, dzielą się doświadczeniami.

- Bo seniorzy chcą dawać, dzielić się, ale też bardzo chętnie się uczą. Świetnie sprawdza się choćby konkurs dotacyjny „Seniorzy w akcji”. Sam dwukrotnie byłem w jury oceniającym pomysły na dialog międzypokoleniowy w ramach tego projektu. By dostać dotację, trzeba było przyjść z pomysłem na stworzenie czegoś, co łączyłoby seniorów i osoby do 35. roku życia. Było dla mnie fascynujące, jak łatwo seniorzy i młodzi znajdowali wspólny język. Byli partnerami w pracy.

Warto też pamiętać, że współcześni 60-latkowie są dobrze wykształceni. Największą aktywność zawodową przeżyli w latach transformacji i rewolucji informatycznej. I tą wiedzą też mogą dzielić się z młodszymi. A młodzi mogą zachęcać ich do rozwijania tych umiejętności.

Wielu młodych jest jednak przekonanych, że starzy zabierają im miejsca pracy.

PROF. PIOTR BŁĘDOWSKI

Jest dyrektorem Instytutu Gospodarstwa Społecznego Szkoły Głównej Handlowej, kierownikiem Zakładu Gerontologii Społecznej w Instytucie Pracy i Spraw Socjalnych, przewodniczącym Polskiego Towarzystwa Gerontologicznego

- To nie do końca prawda. We współczesnej gospodarce jest miejsce i dla młodych, i dla starych. Oczywiście, że są zawody, w których ludzie młodzi są bardziej pożądanymi. Ale jest cała sfera, gdzie lepiej sprawdzą się starsi. Choćby w obszarze obsługi klienta. Seniorzy są bardziej cierpliwi, mają większe doświadczenie. Poza tym przybywa klientów w ich wieku. Mądra firma potrafi to wykorzystać. Międzynarodowe koncerny od dawna operują pojęciami zarządzania wiekiem. Ale nasze rodzime firmy także coraz przychylniej patrzą na starszych pracowników. Powstają grupy mentorów - nauczycieli czy trenerów dla młodszych kolegów. Dobrym rozwiązaniem jest dzielenie się pracą w obrębie stanowiska. Polega to na tym, że osoba przed emeryturą stopniowo przekazuje swe obowiązki młodszemu następcy. Także już na emeryturze służy pomocą i radą.

Jak można przygotować się do życia na emeryturze?

- To musi być proces, w który będzie zaangażowane nie tylko najbliższe środowisko przyszłego emeryta, ale i całe społeczeństwo. Jeżeli dziś uznamy, że normalną aktywnością seniorów jest np. uprawianie sportu, to w przyszłości nikt nie będzie wytykał mnie palcem, gdy o lasce i z aparatem słuchowym wybiorę się na basen. Musimy za zasłoną z lasek, chodzików, zmarszczek i chorób dostrzec ludzi, którzy mają coś do zaoferowania. Jeśli młodzi ludzie będą w stanie zobaczyć pozytywne cechy seniorów, łatwiej będzie im wyrazić pozwolenie na przeznaczenie jakiejś części budżetu gminy na działania adresowane do tej grupy mieszkańców.

Wierzy pan, że to możliwe?

- Jestem przekonany, że tak będzie, bo nie ma innego wyjścia. I wierzę, że symbolem starości przestanie wreszcie być babcia, którą trzeba siłą przeprowadzić przez ulicę. Jej miejsce zastąpi kobieta świadoma swoich praw i domagająca się ich. Emerytka, która w bibliotece przygotowuje się do zajęć na Uniwersytecie Trzeciego Wieku. ■

NEWSWEEK: Ostatnio bardzo dużo mówi się o solidarności międzypokoleniowej, ale właściwie nikt nie tłumaczy, czym ona jest.

PIOTR BŁĘDOWSKI: Solidarność międzypokoleniowa to rodzaj umowy między generacjami, która choć nigdy nie została podpisana, cały czas obowiązuje. Dostrzegam kilka jej wymiarów.

A jak nacisnę coś nie tak?

Od takiego pytania zwykle zaczyna się spotkanie seniora z komputerem lub komórką. Warto przełamać pierwszy strach.

WIKTORIA BURSZTYN



Co dwa tygodnie 20-osobowa grupa 60+ spotyka się na całodniowych warsztatach komputerowych w hotelu Gromada w śródmieściu Warszawy. Nauka trwa od października zeszłego roku i zakończy się w lutym 2012. - Nasze zajęcia są częścią międzynarodowego unijnego projektu Go-my-Life, który ma na celu poprawę jakości życia osób starszych dzięki wykorzystaniu nowych technologii. Wraz z Fundacją na rzecz Kobiet Ja Kobieta uczymy seniorów obsługi internetu w telefonie, ale też korzystania z tabletów i obsługi multimediów, np. dołączania zdjęć do e-maila czy geolokalizacji - mówi Artur Kolesiński, prezes zarządu Stowarzyszenia Społeczeństwa Wiedzy, współpracującego przy projekcie.

Uczestnicy to osoby na rencie lub emeryturze, które chcą pozostać aktywne, angażują się w wolontariat czy też rozwijają własne pasje. To niejedyny projekt Stowarzyszenia Społeczeństwa Wiedzy dla osób starszych.

„Akademia e-Seniora UPC”

Stowarzyszenie Społeczeństwa Wiedzy, firma Microsoft oraz TP należą do Koalicji Cyfrowego Włączenia Generacji 50+ „Dojr@łość w sieci”. Powołała ją UPC Polska wraz z Akademią Rozwoju Filantropii. Idea zrodziła się w 2006 r., w wyniku realizacji programu społecznego „Akademia e-Seniora UPC”. Wtedy powstał pomysł programu, który pomógłby włączyć do cyfrowego życia około 10 milionów Polaków w wieku 50+, którzy nie mają kontaktu z wirtualnym światem.

- Kursy z zakresu obsługi komputera i internetu organizujemy m.in. z biblio-

KURSY Warsztaty komputerowe dla osób 50+ w ramach „Akademii e-Seniora UPC”



tekami oraz Uniwersytetami Trzeciego Wieku. Informacje o nowych naborach ukazują się w lokalnych mediach - mówi Patrycja Golos z UPC. W „Akademii e-Seniora” wzięło dotychczas udział po-

nad sześć tysięcy osób po 50. roku życia. Od lat na jedno miejsce jest kilku chętnych. Po kursie uczestnicy potrafią wysłać e-maile, korzystać z komunikatorów, wyszukiwać informacje, robić zakupy

CYFROWY ŚWIAT Seniorzy na warsztatach internetowych w projekcie Go-my-Life uczą się m.in. obsługi internetu w telefonie i korzystania z tabletów

w internecie czy korzystać z bankowości elektronicznej.

„Biblioteki z internetem TP”

Od 2009 roku Telekomunikacja Polska prowadzi „Biblioteki z internetem TP”. W ramach programu gminne biblioteki publiczne nie płacą przez trzy lata abonamentu za dostęp do sieci. Dzięki programowi organizowana jest nauka korzystania z komputera oraz poruszania się w internecie. 83 proc. bibliotek udziela konsultacji indywidualnych, a 50 proc. prowadzi zajęcia grupowe. - W ciągu ostatniego półtora roku z programu skorzystało ponad 50 tysięcy osób - mówi Wojciech Jabczyński, rzecznik grupy TP.

O możliwość skorzystania z zajęć należy pytać w bibliotekach gminnych. ■

PRZYJAZNE SENIOROM

myPhone

Telefony tej marki przeznaczone dla seniorów mają duże przyciski i wyposażone są w proste funkcje. Są np. modele ze osobnym przyciskiem SOS, który służy do wezwania pomocy w nagłych wypadkach. Po jego naciśnięciu do wskazanej wcześniej osoby zostaje wysłany SMS, a telefon wybierze zaprogramowany numer i przetęczy się na tryb głośnomówiący. Wśród telefonów komórkowych są też takie, które przypominają bezprzewodowy telefon stacjonarny - seniorzy dobrze znają tego typu aparaty i obsługują je bezproblemowo.



Asystent NN

Aplikacja dla osób niewidzących, niedowidzących i starszych, ułatwiająca korzystanie z telefonu komórkowego, wprowadzona na rynek w 2011 roku przez Grupę TP. Asystent NN to mówiący telefon komórkowy, który wykorzystuje zintegrowany syntezator mowy, umożliwiający odczytywanie tekstów pojawiających się na ekranie telefonu oraz plików pomocy wyjaśniających działanie różnych funkcji. GPS pozwala wysłać do wskazanej wcześniej osoby, np. rodziny czy opiekuna, wiadomość SMS określającą współrzędne miejsca, w którym przebywa użytkownik telefonu. Duże czcionki ułatwiają korzystanie z aplikacji.

Aparaty stacjonarne

Skonstruowane z myślą o osobach starszych. Modele: Mescomp MT 861 Solenne, Mescomp Maria MT 512 czy Panasonic KX-TG6571 PDM mają podświetlane klawiatury z dużymi, czytelnymi cyframi, które pozwalają na łatwe wybranie numeru oraz odczytanie numeru abonenta dzwoniącego wraz z datą i godziną połączenia. Wyposażone są też w klawisze szybkiego dostępu, dzięki którym można wybrać zaprogramowane pod nimi numery jednym naciśnięciem. Aparaty umożliwiają też wybieranie numeru bez podnoszenia słuchawki (speakerphone) oraz oddzwonienie pod otrzymany numer.

Prototypowy komputer Fujitsu

Osoby starsze wykorzystują komputer m.in. do rozmów z bliskimi przez Skype'a, więc komputer dla seniora powinien być wyposażony w kamerę internetową, głośniki oraz mikrofon. Firmy wciąż pracują nad idealnym modelem. Ostatnio prototypowy model wyprodukowała japońska firma Fujitsu - ma on uproszczony mechanizm uruchamiania, prostą obsługę internetu oraz ekran dotykowy. Dla tych, którzy preferują standardowy sposób obsługi komputera litery na klawiaturze mają większy rozmiar.



Programy i strony internetowe dla seniorów

SENIORZY NA RYNKU PRACY

www.zysk50plus.pl

Portal pracodawców i pracowników zajmujący się sytuacją osób starszych na rynku pracy. Można tu znaleźć informacje na temat rozwiązań służących zarządzaniu wiekiem, opisy dobrych praktyk firm oraz informacje o szkoleniach i warsztatach.

<http://zarzadzaniemwiekiem.pl>

Projekt realizowany przez Polską Agencję Rozwoju Przedsiębiorczości, który uczy przedsiębiorców i menedżerów dostrzegać korzyści płynące z zatrudniania w firmach pracowników 50+. Uczestnicy poznają dobre praktyki w zakresie zarządzania wiekiem.

www.50plus.gov.pl

Program realizowany przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej. Ma promować działania, które służą poprawie szans osób 50+ na rynku pracy.

www.prawa-seniora.wieszjak.pl

Kompendium wiedzy o przepisach prawnych dotyczących emerytur, rent, ubezpieczeń i zatrudniania osób 50+.

www.dojrzaloscwsielni.pl

Celem programu jest zjednoczenie firm, organizacji pozarządowych, urzędów i instytucji by zachęcały osoby starsze do aktywnego korzystania z internetu.

AKTYWNA STAROŚĆ

www.utw.pl

Platforma zrzeszająca ponad 110 Uniwersytetów Trzeciego Wieku działających w Polsce. Pomaga zakładać kolejne placówki, organizuje konferencje i szkolenia.

www.seniorzywakcji.pl

Ogólnopolski konkurs dotacyjny realizowany przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę” ze środków Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności.

www.grundtvig.org.pl

Jeden z elementów unijnego programu edukacji osób dorosłych „Uczenie się przez całe życie”. Kładzie szczególny nacisk na wolontariat seniorów.

www.centrumis.pl

Strona Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu. Koordynuje działania na rzecz poznańskich seniorów, plus dużo użytecznych informacji.

www.seniorzy.wroclaw.pl

Baza informacji o wrocławskich seniorach i ofercie (imprezy, targi, zajęcia sportowe) do nich skierowanej.

www.cas.gdynia.pl

Strona Centrum Aktywności Seniora w Gdyni. Koordynuje działania na rzecz gdynskich seniorów.

UNIA DLA SENIORÓW

www.age-platform.eu To sieć ponad 165 organizacji, których celem jest reprezentowanie interesów ponad 150-milionowej grupy seniorów w Unii Europejskiej.

<http://ferpa.etuc.org> Europejska Federacja Emerytów i Osób Starszych (FERPA). Ma prawie 10 mln członków, zajmuje się walką z wykluczeniem społecznym i ubóstwem.

www.helpage.org Help Age International, czyli Międzynarodowa Organizacja Ludzi Starszych. Globalna sieć skupiająca organizacje walczące o prawa seniorów.

WARTO ZAJRZEĆ

www.senior.pl Portal skierowany do osób dojrzałych. Zawiera liczne porady (zdrowie, uroda, edukacja), ogłoszenia i recenzje.

www.bycseniorem.pl Najświeższe informacje o zdrowiu, ubezpieczeniach itp.

www.starszakiplus.pl Hasło przewodnie strony to „Ciesz się życiem”. Można tu znaleźć m.in. porady, e-kartki i forum.

www.modnaseniorka.pl Porady i sklep dla pań dojrzałych, które chcą być modne.

www.interseniior.pl Pierwsza gazeta internetowa dla pokolenia 50+.

www.czasopismo-seniorzy.pl Porady, zdjęcia, giełda ogłoszeń

www.kulturaviva.pl Portal kulturalny dla ludzi 50+.

Newsweek

REDAKTOR NACZELNY: Wojciech Maziarski
ZASTĘPCY REDAKTORA NACZELNEGO: Anna Moczulska, Marcin Mastalerz
REDAKTOR PROWADZĄCA: Joanna Kowalska-Iszkowska
SEKRETARIAT REDAKCJI: Ewelina Jamka
REDAKTORKI PROWADZĄCE DODATEK: Karolina Jaroszewicz.

Iwona Dominik, Jolanta Gowin
STUDIO GRAFICZNE: Dominika Szczechowicz (dyrektor artystyczna),
Dorota Kudraszew
FOTO: Zoja Olów KOREKTA: Małgorzata Tamitowska
PRODUKCJA: Jarosław Sokolowski