



Kraków przyjazny seniorom

2023-05-17

O tym, za co Kraków otrzymał Certyfikat Miasta Przyjaznego Osobom Starszym, oraz o planowanych działaniach na rzecz zdrowego starzenia się opowiada w rozmowie z Ryszardem Kozikiem Anna Okońska-Walkowicz.

Ryszard Kozik: We wrześniu kończę 52 lata. Mieszczę się już w kategorii senior?

Anna Okońska-Walkowicz: Seniosem bym pana nie nazwała, ale na politykę senioralną może się pan załapać. O zdrowym starzeniu trzeba myśleć w dzieciństwie. Dbłość o kondycję fizyczną, radzenie sobie ze stresem, zdrowe odżywianie – to wszystko czynniki, które wpływają na tempo starzenia się.

Jak dziś definiujemy seniora? Decyduje wiek czy stan ducha?

Wiek to stan ducha. Są osoby sędziwe, patrząc na kalendarz, ale pełne werwy, bardzo aktywne i twórcze, i młodzi staruszkowie, którzy godzą się z tym, co niesie los, nie wykazują inicjatywy, mało aktywne.

10 lat temu Kraków podpisał Deklarację Dublińską, w której zobowiązał się być miastem przyjaznym starzeniu się. Niedawno jako jedna z 50 osób z całego świata odebrała Pani wyróżnienie WHO za bycie liderem działań na rzecz zdrowego starzenia się, a Kraków - Certyfikat Miasta Przyjaznego Osobom Starszym. To ładne podsumowanie zmian, jakie zaszły w naszym mieście na przestrzeni dekady.

Kraków zawsze troszczył się o osoby starsze zależne, czyli niemogące funkcjonować bez pomocy z zewnątrz. To w pewnym sensie nawiązanie do XIX-wiecznej tradycji działań charytatywnych, kontynuowanych też w odrodzonej Polsce. Gdy w 2011 r. zostałam zastępcą prezydenta Krakowa, szybko przekonałam się, że działania naszego MOPS-u są wysoko oceniane, zarówno w innych polskich miastach, jak i za granicą. Mieliśmy dobre programy i nowoczesne praktyki, realizowane za skutecznie pozyskiwane środki europejskie. Brakowało natomiast systemowego podejścia do stymulowania aktywności osób starszych. To wyzwanie podjęłam.

W 2014 r. rozpoczęliśmy dialog ze starszymi mieszkańcami, pytając, co jest im potrzebne, co możemy dla nich zrobić. Te konsultacje zaowocowały Gminnym Programem Aktywności i Integracji Osób Starszych. Obecnie mamy już jego drugą edycję. Pierwsza obejmowała lata 2015–2020, druga 2021–2026. Dodam, że to ewenement z perspektywy Rady Miasta Krakowa, bo to działania, którym nikt się nie sprzeciwia. Jeśli są jakieś uwagi, propozycje, to dotyczą zrobienia czegoś więcej. Tymczasem, gdy zajmowałam się edukacją, każda propozycja zmiany wywoływała prawdziwą burzę. Radni zdają sobie sprawę z aktualnej sytuacji demograficznej i wiedzą, że kiedyś też będą seniorami...

...mają też rodziców i dziadków. Z czego jest Pani najbardziej dumna?

Z utworzenia sieci Centrów Aktywności Seniora. Mamy dziś w Krakowie 54 takie centra, których działalność koordynuję. Prowadzą je z miejskich środków organizacje pozarządowe. Pięknie się



rozwijają, dzielą doświadczeniami, inspirują się nawzajem. Obecnie opracujemy zasady ewaluacji wewnętrznej CAS-ów, żeby zadbać o ich jakość i wspomóc ich dalszy rozwój.

Działalność centrów bazuje w dużej części na wolontariacie seniorów.

To było jednym z założeń projektu. Zaangażowanie seniorów w działalność tych miejsc jest bardzo ważna, bo dzięki temu czują się ich gospodarzami, a nie klientami. Często sami przygotowują spotkania, prowadzą je, dzieląc się posiadanymi kompetencjami. Dzięki temu CAS-y, pomimo ograniczeń finansowych, mogą poszerzać ofertę. Na początku optymistycznie założyłam, że 50 proc. seniorów włączy się wolontaryjnie w działalność centrów. W pierwszym roku było to 8 proc., co bardzo mnie zawiodło. Wymagało też większej niż zakładaliśmy pracy, ale dzisiaj wśród uczestników CAS mamy ok. 50 proc. wolontariuszy.

Czego nie udało się zrealizować?

Nie udało się wprowadzenie do szkół programu „Edukacja do dorosłości”. Bo jeśli do udziału w konkursie zgłasza się 12 szkół i powstaje zaledwie 20 scenariuszy lekcyjnych, trudno to uznać za sukces. Tymczasem to projekt, który pomaga w trenowaniu kluczowych kompetencji. Chcemy z nim wkroczyć do wszystkich krakowskich szkół. Wiem, że żaden młody człowiek nie uwierzy, że kiedyś będzie stary. Próbuje jednak prowadzić takie działania jak konkurs „Działajmy razem” – młodzież wymyśla projekty, które następnie realizuje z osobami starszymi. Dzięki temu poznają się, spotykają – to działania uwrażliwiające, mające wzbudzić refleksję. Wróciłam z Anglii, tam w szkołach funkcjonują takie programy, już małe dzieci uczą się pytać swoich dziadków np. o samopoczucie. Mam nadzieję, że teraz, gdy sieć CAS-ów jest już wystarczająco duża, będziemy mieli więcej czasu na pracę nad tym programem.

CAS-y to przede wszystkim miejsca spotkań.

Zdecydowanie. Gdy zaczęliśmy rozmawiać z seniorami o ich potrzebach, okazało się, że potrzebują właśnie miejsca i pretekstu do spotkania, rozmowy, ale także działań pobudzających aktywność, np. wycieczek, spacerów, tańca. Takich wydarzeń CAS-y organizują najczęściej. Są oczywiście także działania o charakterze ściśle edukacyjnym, jak nauka języków obcych lub obsługa programów komputerowych.

Seniorzy spotykają się zwykle przy kawie i herbacie, ale podobno są i inne plany?

Pojawiła się inicjatywa stworzenia na Kazimierzu klubu dla seniorów, w którym mogliby spotykać się, słuchać ulubionej muzyki, dzielić swoimi zainteresowaniami i twórczością, a przy tym np. napić wina i piwa. Pomysł jest ciekawy, bo przecież seniorzy też chcieliby czasem spędzić wieczór w takim miejscu, a kluby wypełnione tłumem młodzieży i głośną muzyką działają na nich deprymująco. Nie chcą się czuć w nich jak dinozaury.

Anna Okońska-Walkowicz – latach 2011–2013 II Zastępca Prezydenta Miasta Krakowa ds. Edukacji i Spraw Społecznych, obecnie Pełnomocnik Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Senioralnej