



## Jak żyć dłużej, zdrowo i radośnie

2023-11-08

**Przejścia na emeryturę nie uważa się za przywilej, tylko za ustąpienie miejsca, zepchnięcie na margines. Osoby starsze czują się tym dotknięte, zamykają się w domach. Tymczasem powinniśmy zapraszać je do wspólnego działania - mówi Anna Okońska-Walkowicz, pełnomocnik prezydenta Krakowa ds. polityki senioralnej. Rozmawiał z nią Tadeusz Mordarski.**

### Starzejemy się. Kraków bardzo to odczuwa?

**Anna Okońska-Walkowicz:** Na szczęście, są u nas studenci. (śmiech) Jesteśmy miastem uniwersyteckim, dlatego ulice pełne są uśmiechniętych młodych ludzi. Nie jesteśmy też miastem szczególnie starzejącym się, osoby 65+ stanowią ok. 26 proc. populacji, czyli jest to co czwarty mieszkaniec. Oczywiście, Kraków jest miastem dynamicznie się rozwijającym za sprawą ludzi młodych i w średnim wieku, którzy chcą tu mieszkać i pracować. Aby jednak ten rozwój przebiegał prawidłowo, niezbędne jest, by wykorzystywać potencjał osób starszych. Mówię tu o rzeczach, które młodzi ludzie posiadają w mniejszym stopniu niż seniorzy, a więc przede wszystkim są to: doświadczenie, wolny czas, dokonania czy wiedza. Z tego trzeba korzystać. To wielkie wyzwanie polityki senioralnej każdego miasta, by zapraszać osoby starsze do współpracy, angażować je w życie społeczeństwa. Niestety, nie ma w Polsce zbyt wielu pomysłów na to, jak aktywizować osoby starsze, które kończą pracę zawodową. Co więcej, widoczny jest ageizm, czyli dyskryminacja ludzi ze względu na wiek. Często też przejścia na emeryturę nie uważa się za przywilej, ale tylko za ustąpienie miejsca, zepchnięcie na margines. Osoby starsze czują się tym dotknięte, odwracają się od ludzi, zamykają się w domach, nie włączają się w życie miasta.

### Co się musi stać, by odwrócić ten trend?

Podjęliśmy bardzo różne działania. Przede wszystkim zaproszenie dla seniorów powinno wyjść od osób młodszych. Zainicjowałam więc program „wychowania do później dorosłości”, który miał być realizowany w krakowskich szkołach. To jednak wychodzi dość słabo, bo szkoły nie chcą myśleć w tak długiej perspektywie. Młodzi nie wierzą w to, że kiedyś będą starzy. Podjęliśmy zatem szereg inicjatyw, które skupiają się na działaniach międzypokoleniowych, gdzie uczniowie działają wspólnie z seniorami. Wierzę, że dzięki temu młodzi ludzie docenią starszych jako partnerów, także tych biznesowych. Stawiamy na edukację od najmłodszych lat, bo tylko to może zaprocentować w przyszłości i tylko wtedy młodzi mogą popatrzeć na starość z innej strony. Chciałabym, aby nie patrzeć na osoby starsze jedynie przez pryzmat tego, że trzeba się nimi opiekować i im pomagać. Mówiłam m.in. o tym podczas październikowego kongresu Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) w Lizbonie poświęconego innowacjom w polityce na rzecz zdrowego starzenia się.

### **W 2022 r. została Pani uznana przez WHO za jedną z 50 osób, które zmieniają świat na lepsze dla osób starszych. Jakie inne krakowskie praktyki przedstawiała Pani na kongresie WHO jako wzór dla innych miast?**

Najbardziej dumna jestem z Centrów Aktywności Seniorów. To program, który realizujemy od 2015 r. Te centra są prowadzone przez organizacje pozarządowe, często młodych ludzi, którzy naprawdę dobrze sprawdzają się w pracy z seniorami i robią z nimi ciekawe rzeczy. Ten pomysł



zainteresował przedstawicieli wszystkich miast obecnych na kongresie. Nie obciąża on zbytnio budżetu gminy, systemowo rozwija społeczeństwo obywatelskie i skupia uwagę organizacji pozarządowych na zdrowym starzeniu się czy walce z ageizmem. Niestety, niemal w całej Europie nie ma kultury pracy z osobami, które nie chcą przejść na emeryturę.

**Bo, patrząc z perspektywy młodych, ci starsi powinni zwolnić im miejsce.**

I te postawy są nie do pogodzenia. Pracować powinien ten, kto ma wyższe kompetencje potrzebne na danym stanowisku. Jako pozytywny przykład dam ten z Norwegii, gdzie niektóre firmy rozmawiają z osobami, które ukończyły 60 lat, aby – uwaga – zaplanować rozwój ich dalszej kariery zawodowej. Nie chodzi tu o to, aby te osoby nadal pracowały na pełny etat. Mogą pracować mniej, mogą zostać mentorami. Są też przygotowywane na przejście na emeryturę, ale nie są na nią wypychane. Taki model chciałabym wdrożyć w Krakowie, bo dzięki niemu byłoby mniej smutnych, samotnych ludzi, którzy czują się niepotrzebni i odsunięci. Nie potrafią się odnaleźć w życiu po zakończeniu pracy zawodowej. Moim marzeniem jest więc rozszerzenie polityki senioralnej, objęcie nią już osób w wieku 50+. Chodzi o to, aby uzmysłwić tym osobom, jak, z wiekiem, powinny zmieniać styl życia, dietę i myślenie o świadomym rozwoju. Chciałabym dać ludziom warunki, by mogli przygotować się na własną starość i dłużej cieszyć się aktywnym, zdrowym i radosnym życiem.

*Anna Okońska-Walkowicz – pełnomocnik prezydenta Krakowa ds. polityki senioralnej, jedyna przedstawicielka Polski, która była prelegentką podczas kongresu Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) w Lizbonie poświęconego innowacjom w polityce na rzecz zdrowego starzenia się. W 2022 r została uznana przez WHO za jedną z 50 osób na świecie, które zmieniają świat na lepsze dla osób starszych*