

Alina Król

Seniorka

Emerytowana pracowniczka Okręgowej Komisji Egzaminacyjnej w Krakowie

Life Long Learning z perspektywy krakowskiego seniora

Najwspanialszą rzeczą w życiu
jest utrzymywanie swojego umysłu młodym.
Henry Ford

Wstęp

Społeczeństwo w Polsce, tak jak i w całej Europie, starzeje się, przy czym Polacy są jednym z najszybciej starzejących się społeczeństw. Prognozy przewidują, że w 2050 roku osoby powyżej 60. roku będą stanowić 40% polskiego społeczeństwa. Według rocznika statystycznego z 2024 osoby powyżej 60. roku na dzień 1.01.2023 roku stanowiły więcej niż 25%.

Badanie PIAAC

W latach 2022–2023 zrealizowano w Polsce Międzynarodowe Badanie Umiejętności Dorosłych PIAAC, którego wyniki opublikowano 10 grudnia 2024 roku. Badanie koordynowane przez OECD objęło 31 krajów. Polska w tym badaniu zajęła 29. miejsce na 31 krajów biorących w nim udział i uplasowała się w grupie krajów o najniższych średnich wraz z Włochami, Portugalią, Litwą i Chile. W czołówce rankingu znalazły się kraje skandynawskie oraz Japonia. W badaniu osób w wieku 16–65 lat mierzono trzy kompetencje podstawowe: rozumienie tekstu, rozumowanie matematyczne i umiejętność rozwiązywania problemów.

Wyniki tego badania wskazują, że:

- 39% Polaków miało trudności z zadaniami dotyczącymi rozumienia tekstu;
- 38% uczestników miało trudności z zadaniami matematycznymi, przy czym 10% badanych nie potrafiło rozwiązać nawet podstawowych zadań;
- 48% miało trudności z analizą i rozwiązywaniem problemów.

W grupie wiekowej 55–65 lat wyniki były szczególnie niepokojące. W porównaniu z wynikami z 2012 roku Polska odnotowała znaczące spadki, aż o 31 punktów spadło rozumienie tekstu i o 21 punktów było mniej w rozwiązywaniu zadań matematycznych.

Badanie uwidacznia potrzebę wzmacniania edukacji dorosłych oraz wsparcia grup o niskich kompetencjach, szczególnie osób starszych i z niższym wykształceniem.

Program Aktywności Społecznej i Integracji Osób Starszych w Krakowie

Seniorzy stanowią jedną trzecią stałych mieszkańców Krakowa i według prognoz udział osób starszych w populacji miasta będzie systematycznie wzrastać. Osoby w wieku powyżej 60. roku życia nie stanowią jednorodnej grupy. Jedni seniorzy uważają, że są we wspaniałym okresie życia, w którym już bez mocno absorbujących obowiązków rodzicielskich można bez ograniczeń realizować się zawodowo, oddawać się pasjom i rozwijać zainteresowania, a także spełniać się towarzysko. Inni, czując ciężar upływającego czasu, boleśnie przeżywają zmiany zachodzące w organizmie i często, nawet pomimo dobrego zdrowia, sami sytuują się w grupie „staruszków”. Uważają przy tym, że należy im pomagać, że należy im się coś od społeczeństwa i że nic dobrego się już nie wydarzy w ich życiu. Dbając o dobrostan jednych i drugich, miasto Kraków od 2015 roku realizuje program **PASIOS**, czyli **Program Aktywności Społecznej i Integracji Osób Starszych**.

Nadrzędne cele PASIOS to poprawa jakości i poziomu życia seniorów poprzez promowanie aktywności osób starszych, dbałości o stan zdrowia, edukacja oraz integracja międzypokoleniowa, a także przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu seniorów. Idea uczenia się przez całe życie realizowana jest w Krakowie poprzez różne formy kształcenia w Uniwersytetach Trzeciego Wieku, Klubach Seniora, Domach Kultury, przez Wojewódzką Bibliotekę w Krakowie oraz Bibliotekę Kraków.

Co to jest CAS

CAS – Centrum Aktywności Seniora – powstały w 2025 roku, początkowo było ich 11, a w 2025 roku jest ich już 58. W CAS-ach prowadzone są różnorodne zajęcia, między innymi:

- obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami: komputer, telefon komórkowy, tablet itp.
- zdrowy tryb życia, zdrowe gotowanie i odżywianie się, utrzymanie sprawności fizycznej i akceptacja siebie w starości,
- mediacja, wsparcie psychologiczne, arteterapia,
- pierwsza pomoc,
- nauka języków obcych,
- działania proekologiczne,
- plastyczne, artystyczne, rękodzieło (rzeźba, malarstwo, makrama, szycie, haftowanie, warsztaty florystyczne, wokalne, taneczne, teatralne, gra na instrumentach muzycznych itp.),
- fotograficzno-filmowe,
- historia sztuki,
- wiedza obywatelska, szczególnie dotycząca spraw samorządowych (np. jak napisać projekt obywatelski),
- gry stolikowe i ruchowe, tj. brydż, szachy, bule, krykiet itp.,
- nordic-walking,
- pływanie, aqua aerobik, żeglarstwo,
- zajęcia sportowe, gimnastyczne, joga,

- edukacja prawna, porady prawne,
- samoobrona,
- opieka nad osobą niepełnosprawną i obłożnie chorą,
- działania sąsiedzkie, integrujące różne grupy wiekowe,
- inicjatywy obywatelskie,
- inicjatywy skupiające pasjonatów danej dziedziny w różnym wieku,
- wolontariat seniorów na rzecz dzieci (korepetycje, prowadzenie zajęć, czytanie dzieciom książek, wsparcie wychowawcze) oraz wolontariat dla innych seniorów,
- wolontariat młodych osób na rzecz starszych, samotnych,
- zachęcanie do uczestniczenia w zajęciach organizowanych i prowadzonych przez młodzież.

Wszystkie zajęcia w CAS są bezpłatne, w przeciwieństwie do zajęć w Uniwersytetach Trzeciego Wieku czy Klubach Seniora.

Life Long Learning (LLL) z perspektywy krakowianki

Jestem nauczycielką matematyki z ponaddwudziestoletnim stażem pracy w różnych typach szkół, ostatnie 15 lat przed emeryturą pracowałam w Okręgowej Komisji Egzaminacyjnej w Krakowie, początkowo w Wydziale Egzaminów Zawodowych, a następnie w Wydziale Badań i Analiz. Idea LLL zawsze była bliska mojemu sercu, a widząc, jak wiele miasto Kraków robi w tej dziedzinie, zdecydowałam się napisać ten artykuł. Jestem już emerytką i niestety osobą niepełnosprawną w stopniu znacznym. Po okresie pandemii COVID-19 szukałam taniego basenu dla seniorów, bo ze względu na moją niepełnosprawność tylko taka aktywność jest dla mnie dostępna. CAS, który miał basen najbliżej mojego miejsca zamieszkania, to Młodzi Duchem na osiedlu Dywizjonu 303. Przeglądając na stronie internetowej harmonogram tygodniowy tego CAS, znalazłam jeszcze język angielski średniozaawansowany i język hiszpański od podstaw. Uwielbiam uczyć się języków obcych! Uważam, że znajomość języka danego narodu pozwala nam poznać nie tylko kulturę danego kraju, ale też zrozumieć mentalność ludzi tam mieszkających. Naukę języków prowadziła świetna nauczycielka pani Agnieszka, która swoją pasją i zaangażowaniem spowodowała, że chciałam poznać hiszpański nie tylko na poziomie podstawowym. Zaczęłam szukać tego języka w innych CAS-ach. Znalazłam w CAS Żeglarz z równie dobrym nauczycielem Victorem, który dodatkowo był nativem i potrafił w prosty sposób wyjaśniać subtelności językowe. Ostatecznie kontynuowałam naukę w trzech CAS-ach, czyli miałam język 3 razy w tygodniu. Niestety, po niecałych dwóch latach nauki języka hiszpańskiego doszłam do poziomu, powyżej którego nie było już zajęć w CAS-ach. Język hiszpański jest prowadzony tylko w czterech CAS-ach i aby nie zmarnować tego, czego się nauczyłam, postanowiłam w ramach wolontariatu prowadzić zajęcia dla seniorów z języka hiszpańskiego od podstaw. Początkowo był to wolontariat w CAS Super Senior, a następnie w ramach projektu Erasmus Plus prowadziłam grupę Vamos a Espania na Zabłociu. Grupa ta przygotowywała się do wyjazdu do Malagi i wszyscy seniorzy tam polecili, a mnie ze względu na moją niepełnosprawność zaproponowano intensywny kurs języka hiszpańskiego dla kadry. Podróż do Malagi była dla mnie wielkim wyzwaniem,

ale jak nie skorzystać z takiej okazji! Pojechałam i ukończyłam kurs na poziomie B1. Byłam najstarszym uczestnikiem i jedyną Polką na kursie. Czułam się cudownie w tym młodym, międzynarodowym towarzystwie, gdzie językami wykładowymi oprócz hiszpańskiego był język niemiecki i język angielski. Po powrocie kontynuowałam prowadzenie zajęć z języka hiszpańskiego dla seniorów, tym razem w nowo otwartym na moim osiedlu CAS Kolorowe.

Systematyczne zajęcia na basenie poprawiły odrobinę moją sprawność ruchową, tak że zdecydowałam się w CAS Spot Nestor Ptaszyckiego spróbować ćwiczeń gimnastycznych na krzesłkach dla osób z chorobą Parkinsona. I to był strzał w dziesiątkę!

Poniżej przytaczam kilka opinii innych seniorów [teksty poddano niezbędnej korekcie – przyp. red.] uczestniczących w różnych aktywnościach w CAS-ach.

Lucyna O. lat 73

Jest to temat, nad którym trochę się zastanawiałam, kiedy już zdecydowałam się przejść na emeryturę. Ponieważ moja praca jako inżyniera budowy bezpośrednio na placu budowy wymagała ode mnie dużo wysiłku zarówno umysłowego, jak i fizycznego, więc wydawało mi się, że przejście na zasłużoną emeryturę w wieku 64 lat da mi komfort całkowitego wypoczynku i tzw. nicnierobienia.

Tymczasem nie minął tydzień, a ja już miałam dość leżenia do góry brzuchem i kręcenia się po domu bez konkretnego celu. Na szczęście dla mnie został otwarty na moim osiedlu nowy CAS „Młodzi Duchem”, o którym poinformowała mnie sąsiadka, i to był początek mojego zaangażowania w zajęcia prowadzone przez CAS-y. Najpierw zaangażowałam się w zajęcia ruchowe, tj. gimnastykę, tańce i naukę początkowo j. angielskiego, a potem j. niemieckiego. Później zaczęłam wybierać sobie z różnych CAS-ów takie zajęcia, które najbardziej mi odpowiadały, kładąc szczególny nacisk na ćwiczenia ruchowe, kontrolujące pracę mięśni i sprzyjające zdrowiu (fitness, pilates, taniec liniowy i taniec towarzyski, pływanie), oraz takie, które ćwiczą i usprawniają umysł, czyli nauka języków obcych, obecnie j. hiszpański i kontynuacja j. angielskiego (ze świetną nauczycielką Agnieszką). Muszę szczerze przyznać, że nauka języków obecnie jest o wiele trudniejsza niż w czasach młodości, ale czego się nie robi dla usprawnienia swojego mózgu. Poza tym można również korzystać w CAS-ach z dodatkowych wyjść do kin, teatrów czy muzeów. Wystarczy wybrać to, na co ma się ochotę i za niewielkie pieniądze, a czasami nawet za darmo, ukulturalniać się. Jest również wiele innych zajęć, ale nie sposób chodzić na wszystkie.

Ponieważ brakowało mi w tych zajęciach organizowanych w CAS-ach wykładów poświęconych różnym dziedzinom naukowym, a zwłaszcza mnie jako umysłowi ściślemu brakowało wiedzy humanistycznej, postanowiłam zapisać się również na Jagielloński Uniwersytet Trzeciego Wieku. Zajęcia na tym uniwersytecie są prowadzone w ten sposób, że raz w tygodniu są wykłady z wybranego przez studenta jednego z czterech kierunków studiów (ja jestem w tym roku na religioznawstwie, a jest jeszcze historia sztuki, historia i kultura Krakowa i Chiny) oraz raz na 2 tygodnie są do wyboru różne fakultety – ja wybrałam filozofię i kosmologię. Wybiera się z wielu proponowanych fakultetów to, co kogoś interesuje. W kolejnych dwóch latach wybiera się kolejne kierunki i kolejne fakultety. Cykl nauki trwa trzy lata, a potem można się ponownie starać o przyjęcie albo zrobić sobie przerwę lub zapisać się na inną uczelnię. Jest to idealny sposób na zgłębianie wiedzy, na którą nie było niestety czasu w młodości. Na tym Uniwersytecie jest również nauka języków

obcych, ale jej koszt jest dość wysoki w porównaniu z darmową nauką języków obcych w CAS-ach. Za naukę na Uniwersytecie Trzeciego Wieku trzeba oczywiście zapłacić chesne za każdy semestr i dodatkowo za fakultety i języki obce. Ja nie uczęszczam na naukę języków na Uniwersytecie, ponieważ uważam, że w CAS-ach nauka języków obcych jest prowadzona na wysokim poziomie i tak jak wszystkie inne zajęcia jest za darmo. Mimo wszystko opłaty na UTW nie są aż tak duże, a wiedza, jaką się zdobywa na wykładach i fakultetach, jest naprawdę bezcenna. Oprócz wykładów są również organizowane wyjścia do kin i teatrów oraz wycieczki zarówno krajowe, jak i zagraniczne po stosunkowo niewysokich kosztach.

Nawiązując do wycieczek, to muszę przyznać, że są one niezgłębionym źródłem wiedzy przyrodniczej, krajoznawczej, kulturowej, obyczajowej i antidotum na wszelkie złe nastroje. Uwielbiam podróżować. Kiedy pracowałam, na podróże mogłam wykorzystać tylko okres urlopowy, ale teraz nadrabiam to z nawiązką. Podróże zagraniczne dwa razy w roku to norma. Oczywiście jestem w tej komfortowej sytuacji, że mnie na to stać, no i zdrowie dopisuje, ale zawsze staram się korzystać z wyjazdów *last minute* i kupować wycieczki przed samym wyjazdem, kiedy cena jest najniższa. A co zobaczę na własne oczy, to tylko moje, nikt mi tego nie zabierze i żadne filmy krajoznawcze tego nie zastąpią.

Reasumując, mogę powiedzieć, że uczymy się przez całe nasze życie i im więcej mamy lat, tym bardziej pogłębiamy wiedzę i to z własnej nieprzymuszonej woli, bo w tej chwili nic już nie musimy robić. Jeżeli chcemy, to działamy, jeśli nie to, też dobrze, bo nie musimy. Jedynym naszym obowiązkiem jest dbanie o zdrowie, bo zdrowie jest największą wartością, którą docenia się dopiero wtedy, gdy się ją straci, o czym mówi fraszka Kochanowskiego *Na zdrowie*: „Szlachetne zdrowie nikt się nie dowie jako smakujesz, aż się zepsujesz”.

Irena K. lat 75

„Życie seniora w Krakowie” – no cóż, jeżeli jesteś w miarę sprawna(-ny) i możesz wyjść z domu, to, cytując klasyka, „wesołe jest życie staruszka”. Według PESEL-a jestem seniorką, lecz w sercu ciągle maj. W Krakowie senior nie może czuć się samotny. Moje pierwsze doświadczenie z Nowohucką Akademią Seniora – NAS – było kilka lat temu (przed pandemią). Rok akademicki zaczynamy uroczyście od „Gaudeamus”. Ponieważ nigdy nie byłam studentką (szkoła średnia), to bardzo mnie to cieszy. Tam zaczęłam uczęszczać na język niemiecki i gimnastykę, w pandemii uczyłyśmy się on-line. Język niemiecki kontynuuję w NAS i uczęszczam na zumbę – oba te zajęcia prowadzi wspaniała, młoda osoba. Przed dwoma, może trzema laty (och, ta pamięć) zachęcona przez moją kochaną kuzynkę dołączyłam do CAS-u na os. Górali. Tam uczę się angielskiego, może dokładniej – staram się uczyć, ale atmosfera jest super i dlatego kontynuuję. Uczęszczam na gimnastykę w poniedziałki, a w czwartki spacerujemy z kijkami. Wiem, że można się gimnastykować w domu i spacerować samemu, ale to nie to samo. W grupie jest o wiele przyjemniej, spotkałam fantastyczne koleżanki no i oczywiście „naszą Kochaną Panią Anię” – instruktorkę. Niedawno otwarto nowy CAS, Kolorowe, na moim osiedlu, to dołączyłam na język hiszpański, jest super. Jest oczywiście wiele innych zajęć, np. wyjścia do kina, teatru, muzeum, wykłady. Jeżeli tylko obowiązki (tych nie brakuje) pozwalają, to korzystam. No i okazuje się, że kobiety są bardziej aktywne niż panowie. Podsumowując: Seniorzy, jeżeli możecie się ruszać, korzystajcie z tego, naprawdę warto robić coś dla siebie. Bardziej ambitni i przede wszystkim zdyscyplinowani mogą nauczyć się w „naszym wieku” obcego języka.

Ewa J. lat 72

W życiu zawodowym do samego przejścia na emeryturę byłam bardzo zajęta. Każdy dzień szybko mijał. Do tego dochodziły domowe obowiązki, więc na brak zajęcia nie mogłam się skarżyć.

Przejście na emeryturę dla większości z nas wiąże się z pozyskaniem nadmiaru czasu. Przeskok jest mocny, więc może stanowić na dłuższą metę pewien problem. Żeby temu zapobiec, zapisałam się na UTW UJ, który proponuje znakomity poziom wykładów i seminariów o różnej tematyce. Według mnie każdy może znaleźć coś dla siebie.

Niezależnie, kilka lat temu, może pięć, dowiedziałam się o funkcjonowaniu CAS-ów zorganizowanych przez gminę Kraków dla zapewnienia zajęć seniorom. Kolejna świetna inicjatywa, z której korzystam. W CAS-ach chodzę na zajęcia z j. angielskiego i j. hiszpańskiego. Muszę wyćwiczyć pamięć, żeby opanowywać kolejne partie słówek czy zwrotów.

Nie jest łatwo, ale jak już coś zostaje w głowie, to satysfakcja jest nie do przecenienia.

Izabela B. lat 64

Wrzesień 2023: emerytura i co dalej? Nigdy o tym nie myślałam, zawsze było mnóstwo zajęć i mnóstwo do zrobienia po pracy, która o zgrozo!! zabiera minimum 1/3 dnia.

Tak mnie ktoś na pożegnaniu z pracy zapytał: „I co Ty teraz będziesz robić..?” i pierwsza myśl... chcę poznać Kraków. Mieszkam w Nowej Hucie od 40 lat, ale niewiele wiem o Hucie czy Krakowie, zaledwie jakieś podstawy. Nigdy nie interesowała mnie historia, bardziej przedmioty ściśle i podobnie w pracy – księgowość, nowe technologie, programy komputerowe.

Teraz na emeryturze nie tęsknię za komputerem, raczej pod ręką mam smartfona, tylko żeby coś znaleźć, ale zaczęłam odkrywać nowy świat, zaczęłam żyć pełną piersią, jakbym właśnie skończyła 18, a nie 60 lat!!

Od jesieni do wiosny weekendowe wędrowki z kołem grodzkim po Krakowie w ramach akcji Zdobywamy Odznakę Przyjaciela Krakowa – bezpłatne spacery z przewodnikiem po Krakowie. Nowa wiedza, nowi ludzie. To nic, że zima, wychodzę z domu i idę na wspólną wędrowkę po Krakowie.

Zawsze potrzebowałam dużo ruchu/sportu i już dzięki CAS-om wysypuje się cały wachlarz BEZPŁATNYCH zajęć do wyboru i koloru. Wybieram w sumie to, co najbliższe: ćwiczenia z cudowną panią Anią w Domu Utopii w Nowej Hucie (nawet nie wiedziałam, że jest coś takiego zaledwie 1200 metrów od mojego domu). Uwielbiam te zajęcia, gdzie przychodzą głównie panie, ale wiek!! – 70–80 lat. Zajęcia mocno różnorodne, tak pięknie prowadzone, że nawet się nie zorientujemy, że tyle zostało zrobione, w tym synchronizacja ruchu i obydwu półkul mózgowych. Ta sama Ania prowadzi dla nas nordic walking. Na tych zajęciach sportowych poznaję pierwsze nowe koleżanki i dowiaduję się, jak fajnie jest na angielskim czy na włoskim. Poszłam sprawdzić i zostałam. Angielski dla podtrzymania znajomości tego języka, a włoski – całkowita nowość, całkiem od podstaw, cudownie prowadzone zajęcia przez Martę – uczy nas języka, kultury włoskiej, opowiada o Włoszech, o Włochach i śpiewamy włoskie piosenki. Tak cudownie to prowadzi, że ja, która nigdy nie myślałam o nauce języka włoskiego, chodzę tam systematycznie, uczę się na zajęciach i w domu i odrabiam zadania domowe. Po co??? Nie zastanawiam się, jest fajnie, robię to, bo sprawia mi przyjemność

przebywanie z tymi ludźmi, trzeba coś z siebie dać, poświęcić czas na naukę, ale warto, no i może się jeszcze przyda ta nauka w jakichś podróżach, a na pewno pomoże mnie, mojemu organizmowi jako całości w utrzymaniu dobrej kondycji. Trochę mało miałam ruchu, więc znajduję w bliskim sąsiedztwie zajęcia smovey prowadzone przez Ulę – też świetna aktywność, zwłaszcza że często prowadzi je na zewnątrz, na boisku, co dla mnie jest dodatkowym atutem. Po latach pracy w biurze mam awersję do zamkniętych pomieszczeń. Jeszcze mi mało było ruchu i znajduję: zajęcia na basenie – nauka/doskonalenie pływania – basen na osiedlu Handlowym – to w zasięgu ręki. Organizuje to CAS Żeglarz. Dzwonię i udaje mi się zapisać na zajęcia. I to był strzał w dziesiątkę. Świetny czas z Sylwią i Ewą i jest szansa, że nauczę się pływać kraulem. Znowu zajęcia prowadzone z pasją, komuś się naprawdę chce. Zainteresował mnie CAS Żeglarz, choć nie jest w zasięgu ręki, właściwie dojazd długi z przesiadkami, trochę trzeba podejść, ale co tam, dla sprawnego nie ma problemu. Oferta tego CAS-u jest ogromna, szkoda że nie mieszkam przy Bagrach, ale mimo odległości wybieram znowu gimnastykę z cudowną i pełną pomysłów Małgosią, która przed gimnastyką zaprasza na morsowanie!!! Na Bagrach. Już od 10 lat myślałam o morsowaniu, ale tylko myślałam, a tu masz!!! Wchodzę w to!!! Małymi kroczkami, nie jestem morsem, jak się patrzy, ale robię to i sprawia mi to ogromną RADOŚĆ. Kończy się morsowanie, bo woda robi się coraz cieplejsza, ale my nie kończymy, wtedy zaczynamy coraz dalej pływać po Bagrach, z bojkami oczywiście. Z Małgosią wędrujemy też z kijkami wokół zalewu Bagry, ale nie tylko tam, często umawiamy się w innych miejscach. Te spacery Gosia urozmaica nam opowieściami o różnych miejscach w Krakowie, gdzie akurat jesteśmy, także podczas tych spacerów pozostali uczestnicy rozmawiają ze sobą na różne tematy, czasami radosne, czasami smutne, czasem też te trudne, dzielą się swoją wiedzą i doświadczeniem. Myślę, że ruch, spacer, wędrownika mogły być najlepszą terapią dla osób zamkniętych w sobie.

Inną aktywnością tego konkretnego CAS-u jest wspólne śpiewanie szant. Nie pomyślałabym, że mogę śpiewać i chodzić na takie zajęcia. To nie są próby jak w jakimś chórze, to jest po prostu wspólne śpiewanie z krótkimi przerwami na pogawędki, a daje mi to ogromną moc i siłę, nie rozumiem tego, nie wnika, jak to działa, ale naprawdę wychodzę stamtąd z większą pewnością siebie, z większą siłą, a przy okazji małymi kroczkami pamięciowo opanowuję teksty piosenek!!! Bomba!!!

I moja największa chyba zdobycz z tego CAS-u: żeglowanie. Nigdy nie stałam nawet na żadnej żaglówce, ale zaczęłam moją przygodę z żeglowaniem. Wczesną wiosną odbyło się kilka teoretycznych zajęć o żeglowaniu, niewiele mi to wszystko mówiło, ale w kwietniu „moja” Gosia od sportu mówi, że chce zorganizować żeglowanie dla kobiet. To był cudowny pomysł i cudowna realizacja. Całe podstawy żeglowania, jak się poruszać na łódce, co do czego służy i praktyka, praktyka, praktyka. Gosia naprawdę chce NAS, kobiety, tego nauczyć. Zajęcia z Gosią są raz w tygodniu dla kobiet, ale dwa razy w tygodniu możemy się uczyć z innymi seniorami sternikami, już z panami. I tu magia nauki działa, jeśli widzą, że kobiety chcą się uczyć żeglowania, to panowie sternicy też chcą nas małymi kroczkami czegoś nauczyć. Każdy inaczej, każdy ma inną szkołę, ale próbują nas uczyć, a my próbujemy osiąść tę wiedzę i praktykę.

A latem rejs po Mazurach!!! Nigdy nawet nie śniłam, że to mogę zrobić, ale robiłam. Popłynęłam na rejs z obcymi ludźmi, wiek: 61–80 lat!! I jest to fantastyczny czas, znowu tu robi się mała społeczność na jednej łódce, gdzie się razem organizujemy, razem żyjemy, razem śpimy, razem robimy zakupy, gotujemy, jemy, zmywamy naczynia, planujemy kolejne etapy podróży, kolejne porty, bindugi, ale jest też większa społeczność, bo nie płynie jedna łódka, ale 5!! I te pięć tworzy właśnie

tę dużą społeczność, gdzie razem w porcie sobie pomagamy, razem śpiewamy, razem ognisko palimy, razem się śmiejemy. Koszty całego rejsu dzielimy równo na każdego uczestnika.

A w jesieni pojawia się możliwość płynięcia na rejs morski – tym razem Turcja. I znowu korzystam – znowu nowe wyzwania, bo inna grupa ludzi, inny kraj, inna organizacja, ale sternik wykwalifikowany, więc gwarancja bezpieczeństwa w pływaniu po morzu.

Ale to nie wszystko, co oferuje mi CAS Żeglarz. Codziennie dostajemy od naszej koordynatorki cudownej Gosi (nie tej od sportu) e-maile, co ciekawego, co taniej w Krakowie, zawsze jest w czym wybierać, tylko czasu brak. Tak więc czasem wyjedziemy razem na wycieczkę na gorące źródła, pójdę z grupą do teatru, do opery, do filharmonii (nigdy nie byłam wcześniej ani w operze, ani w filharmonii, w sumie nie jest to miejsce dla mnie, ale chociaż mogłam sama doświadczyć). Tych ofert jest dużo więcej, jednak ja mam szczęśliwie blisko rodzinę: mamę, dzieci, wnuczęta i chce mieć czas dla nich, czasem potrzebują mojej pomocy, więc nie mogę w pełni korzystać z ofert CAS-u. Ale jest wśród seniorów sporo ludzi samotnych, bez rodziny lub rodzina jest daleko, oni tam tworzą społeczność, spędzają ze sobą znacznie więcej czasu, pomagają sobie, plotkują, żyją RAZEM.

Jakbym miała mało zajęć... a tu pojawia się nowa możliwość – blisko domu otwiera się nowy CAS Kolorowe, który oferuje naukę języka hiszpańskiego od podstaw. Hiszpańskiego chciałam się zawsze uczyć, więc jak tu nie skorzystać. Dopisuję więc do swojego planu zajęć również to. Co tam jedna godzina więcej, dam radę. Ale to nie tak, znowu Alina prowadzi te zajęcia z takim zapałem, oddaje tak dużo serca i wierzy, że my się tego nauczymy, że nie ma rady. To już nie jest godzina, ale znacznie więcej czasu, który chętnie poświęcam, aby w miarę systematycznie pozyskiwać tę wiedzę. Powtarzać, powtarzać, powtarzać, wysłuchiwać przysłany materiał tak długo, aż się wryje w pamięć... niesamowite doświadczenie dla mnie, która nie rozumiała, jak można coś wyryć w pamięci.

Przez te wszystkie aktywności w ciągu roku poznałam tak wielu różnych ludzi, jak chyba w ciągu 10 lat życia, i udawało mi się zapamiętać ich imiona, co dla mnie było dużym osiągnięciem, bo zawsze miałam z tym duże problemy.

Marysia K. lat 74

Dzięki CAS-om otwieramy się na nowe wyzwania. Aktywność fizyczna, tak bardzo potrzebna w naszym wieku, jest na wyciągnięcie ręki. Wiele tych form realizuje CAS na ul. Ptaszyckiego, gdzie pracują świetni instruktorzy. Prowadzą zajęcia typu SMOVEY, PILATES, „KRZESŁA” itd. Możemy korzystać z basenu, nie tylko pływając, ale również ćwiczyć AEROBIK pod okiem instruktora i ratownika. Panowie chętnie grają w tenisa stołowego, a inni w brydża.

W kawiarence wymieniamy myśli, wyzwalamy własne emocje, poglądy, dzielimy się przepisami w oparach pysznej kawy. Mamy możliwość poszerzania horyzontów umysłowych w obcowaniu ze sztuką. Chodzimy na wystawy, do teatru, kina, muzeów, robimy kursy pierwszej pomocy itd.

Zajęć jest bardzo dużo i każdy znajdzie coś dla siebie.

W CAS-ie odbywają się także spotkania, w czasie których można nauczyć się szydełkować albo tworzyć piękne maskotki na drutach. Przyjemne są również gry planszowe, do których nie brakuje chętnych.

Wiele osób zwiedza Kraków z p. Agnieszką – profesjonalną przewodniczką, która przepięknie opowiada historię naszego miasta. Wszyscy zatrudnieni w CAS-ach to doskonali fachowcy, a przy tym mili i serdeczni.

Jednak osobą wybijającą się jest p. Ala. Żyjemy w *chropowatym* świecie i tęsknimy za czułością. *Zimne* środowisko sprawia, że chcemy poczuć ciepło, a w *poważnym* i złośliwym czy głupawym brakuje nam subtelności i wrażliwości.

I tu pojawia się p. ALA z CAS Kolorowe – troskliwa, subtelna, niesłychanie życzliwa i wrażliwa. Jest przy tym słowna, obowiązkowa, pełna poświęcenia niczym dr Judym. Pracuje ponad swoje siły, nie otrzymując w zamian nic, prócz naszej wdzięczności. Jest tak solidna, że można śmiało o niej powiedzieć Zawisza Czarny w spódnicy. Można na niej zawsze polegać. Troszczy się o nas jak o najbliższą rodzinę. Przynosi nam materiały do nauki, tylko za „dziękuję”. P. Ala zasiała w nas chęć do nauki obcego języka – j. hiszpańskiego i wierę, że mimo dojrzałego wieku damy radę. I tak się stało, nasza lektorka może być z siebie dumna. To dzięki niej potrafimy po kilku miesiącach czytać, pisać i nawet rozmawiać po hiszpańsku. Pani Ala wie, że jest nam potrzebna, i potrafi sprostać naszym oczekiwaniom. Podziwiamy ją, szanujemy, mamy dla niej respekt. Jest dla nas autorytetem. Chylimy czoła przed jej wiedzą i umiejętnością przekazywania.

Jadwiga S. lat 74

Na imię mam Jadwiga i w sierpniu b.r. kończę 74 lata. Na emeryturze więc jestem od dawna, tj. 14 lat. Nie mam męża i wnuków. Mam syna (38 lat), którego wychowałam sama. Jest samodzielny. Nie mieszkamy razem od wielu lat. Z wykształcenia jestem mgr prawa i administracji po UJ. Nie zrobiłam żadnej aplikacji, czego do dzisiaj żałuję, ale musiałam zaraz po nauce iść do pracy. Całe zawodowe życie pracowałam w jednej firmie tj. hucie. Najpierw w Hucie im. Lenina, która potem zmieniła nazwę na Huta im. Sendzimira. Pracowałam na różnych stanowiskach ekonomiczno-administracyjnych, a ostatnie 17 lat przed pójściem na emeryturę na stanowisku szkoleniowca. Bardzo mi ta praca odpowiadała, ponieważ cały czas musiałam się uczyć nowych rzeczy, aby móc prowadzić szkolenia dla pracowników huty. W czasie mego życia zawodowego ukończyłam trzy rodzaje studiów podyplomowych, tj. z prawa pracy, ekonomiczne i pedagogiczne. Tak że niejako ciągle uczę się mam we krwi. Bardzo lubiłam swoją pracę i dawała mi ona wielką satysfakcję, nie tylko finansową. Bardzo lubię ludzi, dobrze się z nimi komunikuję. Po przejściu na emeryturę kupiłam sobie działkę ROD (Rodzinny Ogród Działkowy) w pobliżu miejsca zamieszkania. Tam poznawałam zasady pielęgnowania roślin i spełniałam się jako ogrodniczka. Ja, dziewczyna urodzona i wychowana w Nowej Hucie w blokach na różnych osiedlach. Cieszyło mnie to, bo było jakże inne od tego, co robiłam zawodowo. Były to nowe wyzwania i praca fizyczna, której wcześniej nie doświadczyłam (oprócz typowych obowiązków domowych – sprzątanie, zakupy, gotowanie itp.). Cały czas musiałam się uczyć. Pory roku, wymagania gleby, nawożenie jej, roślin i krzewów. Oczywiście nie zaniedbywałam kontaktów z przyjaciółmi i znajomymi oraz wydarzeń kulturalnych. Bardzo lubię czytać, teatr, kino, muzykę (różną, w tym klasyczną i operę) W tym czasie ćwiczyłam również pilates w Domu Kultury (2 x tydz.), ponieważ w młodości uprawiałam sport, chodziłam po górach i jeździłam na nartach. Nigdy się nie nudziłam na emeryturze. Gdy powstały CAS-y, to pierwszym, do którego zaczęłam chodzić w 2018 r., był CAS Siemacha Nestor Spot w Nowej Hucie na ul. Ptaszyckiego 6, gdzie uczęszczam do tej pory na tańce w kręgu oraz tańce latino. Chodziłam też na jogę, gimnastykę, bachatę i basen. CAS-y organizują różnorodne zajęcia do wyboru. Ja wybieram te związane z ruchem i gimnastyką.

Dzierganie, malowanie, lepienie nie bardzo mnie interesuje i też nie mam do tego zdolności ani cierpliwości. Należę do kilku CAS-ów w Nowej Hucie i wybieram sobie zajęcia, które mi odpowiadają mentalnie i czasowo. Na szczęście nie ma nakazów należenia tylko do jednej placówki CAS, więc jest SUPER! Dwa lata temu ze względów zdrowotnych sprzedałam działkę i mam więcej czasu wolnego. Jednak działka wymagała (oprócz zimy) ciągłej pracy. Obecnie należę do pięciu CAS-ów w Nowej Hucie, wybierając z każdego zajęcia, które mi odpowiadają. Uczęszczam na tańce, gimnastykę, zajęcia smovey, język włoski oraz chodzę na wycieczki po Krakowie z przewodnikami. Nigdy tak dobrze nie poznałam Krakowa jak teraz. Inaczej teraz chodzę po jego ulicach czy zabytkach. Z większą nie tylko wiedzą, ale i uważnością, której w młodości nie miałam. Jeżdżę też na wycieczki krajoznawcze organizowane przez CAS-y. **DUŻĄ SPRAWĄ I WAŻNĄ JEST TO, ŻE WSZYSTKIE ZAJĘCIA SĄ BEZPŁATNE!** Czasem trzeba dopłacić niewielkie kwoty do wycieczek poza Kraków. Oprócz tego, że jestem w ruchu i uczestniczę w imprezach kulturalno-oświatowych, to jeszcze **POZNAJĘ NOWYCH LUDZI**, ich poglądy i problemy. Nie jestem sama, wiedząc, że inni mają podobne kłopoty zdrowotne, rodzinne, socjalne. Poznałam nowych ludzi. Nawiązałam nowe kontakty i przyjaźnie. Dzięki temu w chwilach smutku mogę iść na zajęcia, zadzwonić do koleżanek i pogadać. **TO JEST CUDOWNE** i nie zastąpią tego żadne pieniądze ani rodzina. W tym roku po raz kolejny będę próbować dostać się na UJ na studia III wieku. Interesuje mnie daleki Wschód, szczególnie Chiny. Jest bardzo dużo chętnych. Niestety, w ub. roku nie udało mi się dostać na nie. Zobaczmy, jak będzie w tym roku. Może się uda...

NIGDY SIĘ NIE NUDZĘ!!! Jak sąsiadki narzekają na nudę, to mnie „skręca”. **JEST PRZECIEŻ TYLE MOŻLIWOŚCI!** Trzeba tylko chcieć i oczywiście mieć zdrowie na miarę swojego wieku, i **NIE NARZEKAĆ!!!**

Ewa S. lat 67

Moja przygoda z CAS

Jedną z najlepszych opcji aktywizacji seniorów jest aktywność fizyczna. Mogą to być spacer, nordic walking i tak chętnie wybierane przez nas wycieczki po mieście. Mogą to być również zajęcia ruchowe w placówkach, np. różne rodzaje gimnastyki, tańca i manualne. Ćwiczenia te nie tylko pomagają zachować sprawność, ale też działają odprężająco. W moim przypadku zaczęło się od Jagiellońskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Przez trzy lata poznawaliśmy historię sztuki, kulturoznawstwo (Meksyk) i filmoznawstwo (Irak). Następnie przyszedł czas na ruch. To był taniec liniowy, taniec w kręgu, tańce latino w CAS Nestor ul. Ptaszyckiego. Obecnie, już od dwóch lat, skupiłam się na tańcu flamenco w CAS Fruwająca Ryba. Kojarzy się z ognistym charakterem pieśni i tańca. Jest trudny, wymaga koncentracji, płynnych i eleganckich ruchów ramion. To taniec ekspresyjny, intensywny, wymaga, aby obroty, klaskanie, stukanie obcasami równoważone były płynnymi ruchami ramion. Hiszpański taniec wspomagam nauką języka hiszpańskiego i języka angielskiego. Biorę udział w wydarzeniach związanych z historią i współczesnością Hiszpanii w Instytucie Cervantesa. Korzystam również bardzo chętnie z wycieczek wyjazdowych i zwiedzania naszego miasta. Poznaję nowych ludzi, odnawiam dawne znajomości, które na przestrzeni lat zatarły się i rozeszły. Pewne jest, że aktywizacja seniorów wpływa dobrze na samopoczucie fizyczne i psychiczne, przyczynia się do zachowania dobrej kondycji, może zapobiec depresji i zwiększyć niezależność do późnych lat.

Małgosia M. lat 72

Żyjemy w epoce, w której ciągle trzeba się uczyć, żeby nadążyć za szybkim postępem cywilizacji. Jesteśmy chyba ostatnim pokoleniem, które do niedawna mogło mówić: „Ja już naukę mam za sobą, nic nie muszę robić”. To bardzo błędna postawa, od tego zaczyna się za wczesna starość. Siedzisz w domu, zaczynasz dostrzegać swoje niedomagania rzeczywiste i wyimaginowane, później pojawiają się zmiany osobowości w kierunku egocentryzmu i stetryczenia, unikasz ludzi, wręcz ich nie lubisz, nie dbasz o swój wygląd, bo po co? Tymczasem życie ucieka, a może być piękne i pasjonujące. Jest tyle możliwości rozwoju, można uprawiać kulturę fizyczną, w tym taniec, można uczyć się szyć i haftować, doskonalić kulinarnie, można uprawiać ogród. Najwspanialsze są spotkania w ramach Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Organizowane tam zajęcia to rozrywka intelektualna, możliwość poznania języków obcych, historii sztuki, to oswojenie się z nowoczesną technologią – komputer już nie gryzie i na pewno nie zarazi wirusem. Samo przygotowanie się do wyjścia i spotkanie ze wspaniałymi koleżankami i kolegami powoduje, że chce się po prostu żyć z radością.

Władysława J. lat 66

Mam na imię Władysława, od sześciu lat jestem na emeryturze i prowadzę własną firmę, co pozwala mi godnie żyć na emeryturze.

Przez lata pracowałam i powolutku sobie żyłam. Lepiej, gorzej, ale do przodu. Pewnego dnia okazało się (w ogromnym skrócie), że zdrowie nie pozwala mi na dotychczasową pracę. Natomiast moje wykształcenie nie pozwala mi na podjęcie rozsądnej pracy. Nie chciałam być klientem MOPS-u i ciężarem dla własnych latorośli. Postanowiłam wymyślić sposób na własne życie. Trochę późno, ale zawsze. Postanowiłam zainwestować w siebie. Poszłam na rachunkowość i finanse do szkoły policealnej. W wielkim skrócie zdobyłam uprawnienia, aby móc pracować w księgowości w wieku 50 lat (!). Nie ukrywam, że miałam chwile zwątpienia i było bardzo ciężko. Pracowałam i uczyłam się. Udało się. Z OGROMNYM trudem zdobyłam zatrudnienie w biurze rachunkowym, gdzie przepracowałam 10 lat. Bardzo ciężko było. Umysł odzwyczaił się od nauki. Niejeden raz czytałam tekst m.in. w „Gazecie Podatkowej” i nic nie rozumiałam. Czasem zdarzyło mi się i 5 razy przeczytać to samo, aby zrozumieć.

Przed emeryturą założyłam działalność gospodarczą, aby nie być ciężarem dla własnych dzieci i sprostać trudom (kosztom) choroby mojego, żyjącego wówczas męża.

Nie ukrywam, że jestem dumna z siebie. Co do CAS, zaintrygował mnie Żeglarz. Nie pływam już na żaglach, kiedyś byłam zawodnikiem AZS-u w sekcji regatowej o profilu żeglarstwo (przez 6–7 lat) i chyba się „wypływałam”. Wyjeżdżało się na regaty wiosną (marzec–kwiecień) i niemal cały sezon, aż do jesieni (październik) pływało po Polsce na regatach. Zostają szanty. Czasem idę z grupą do teatru lub kina. Zajęcia są najczęściej w godzinach popołudniowych, a ja wtedy pracuję. Uczę się „dla siebie” teraz niemieckiego (niestety, nie w CAS-ie, bo takich zajęć nie ma).

Krystyna D. lat 69

Mam na imię Krystyna. Mam 69 lat. Jestem osobą bardzo aktywną. Dużo podróżuję, lubię tańczyć, czytam dużo książek, najchętniej podróżniczych, mam duże grono znajomych, z którymi chętnie się spotykam.

Od ponad 8 lat aktywnie uczestniczę w zajęciach Centrum Aktywności Seniora. Spotykamy się na różnych zajęciach, o różnych zainteresowaniach. Ważne jest dla mnie i nie tylko, żebyśmy chcieli być ze sobą i się spotykać. To jest czas spędzany z równolatkami (60–80 lat) poza domem.

Dwa razy w tygodniu mam gimnastykę prowadzoną przez profesjonalnego trenera personalnego. Na sali zawsze jest pełno uczestników. Ćwiczenia dostosowane są do naszych potrzeb i możliwości. Są bardzo zróżnicowane. Dzięki nim łatwiejsza jest dbałość o kondycję fizyczną.

Uczestniczę także w zajęciach joga twarzy, treningu pamięci. Joga twarzy to coś dla dobrego samopoczucia, a jednocześnie super ćwiczenia twarzy. To zajęcia nie tylko dla pań. Do naszej grupy należy też jeden mężczyzna, który wygląda na bardzo zadowolonego. Po takich ćwiczeniach moja twarz jest odprężona, a ja czuję, że zrobiłam coś dla siebie.

Natomiast trening pamięci pozwala mi na zachowanie sprawności umysłowej na dłużej. Nasza trenerka przeprowadza z nami wiele ćwiczeń, które niejako zmuszają naszą pamięć do intensywnej pracy i to jest super. Zajęcia są bardzo ciekawe, ale równocześnie intensywne. Czasami mocno trzeba się nagłówekować, żeby uzyskać prawidłowy rezultat. Warto ćwiczyć swoją pamięć, by służyła nam jak najdłużej.

Mamy w CAS-ie swoją biblioteczkę z książkami, które ciągle są w ruchu, ale też polecamy sobie różne tytuły i wymieniamy się książkami. To też fajna forma kontaktów międzyludzkich.

Zajęcia z florystyki to coś dla lubiących kreatywnie tworzyć nie tylko z kwiatków. Robimy różne kompozycje, np. na Święta Wielkanocne piękne kompozycje połączone z elementami Wielkanocnymi (jajka, kurczaki, zające).

Ja raz w tygodniu zapraszam na gry stolikowe. Na początku było nas zaledwie kilka osób, ale grupa bardzo się rozrosła i szefowa naszej fundacji dokupiła nam kilka gier. Gramy nie tylko w karty, ale też w scrabble (świetnie rozwijają pamięć), rummicub (gra liczbowa mająca wielu zwolenników), carcassone (super gra logiczna planszowa), skip bo – ma bardzo wielu zwolenników oraz inne gry.

W CAS są również inne zajęcia: język angielski, francuski, warsztaty rękodzieła, warsztaty tworzenia kukielek. Mamy organizowane wyjścia do teatru, kina, muzeum, na wystawy. Bywają wycieczki. Bardzo chętnie korzystam z tych propozycji. Jest to dodatkowy relaks psychiczny. Jestem bardzo zadowolona z uczestnictwa w wymienionych zajęciach. Spotykam się z innymi, razem fajnie spędzamy czas. Nie ma nudy, jeśli chce się tylko wyjść z domu.

Maria D. lat 66

Uczestnictwo w zajęciach w różnych centrach stwarza możliwości rozszerzania swoich zainteresowań, nauki języków obcych, odkrywania nowych pasji i talentów. Zajęcia gimnastyczne, nordic walking, taniec pozwalają utrzymać seniorom aktywność ruchową. Uczestniczę w kilku CAS-ach.

CAS Miechowity: zajęcia wokalne – piosenka biesiadna, szeroki repertuar, od piosenek kolonijnych, harcerskich, studenckich przez przeboje muzyczne do repertuaru poważnego – patriotycznego i religijnego; występy na imprezach senioralnych, przeglądach grup śpiewaczych (dyr. Ziemowit P.), uczestniczę także 2 razy w tygodniu w zajęciach rehabilitacji ruchowej genialnie prowadzonej przez fizjoterapeutę Jakuba B.

CAS Seniorzy nauczycielami życia: kurs „Cywilizacja włoska i historia j. włoskiego”, zajęcia prowadzone przez pasjonatkę p. Martę, która barwnie opowiada przy okazji nauki języka o historii, literaturze i kulturze muzycznej Włoch, zachęcając do czytania prozy włoskich pisarzy i śpiewania popularnych piosenek.

CAS Super Senior: chór 3-głosowy (dyr. Wiktoria D.), próby raz w tygodniu, szeroki wachlarz pieśni z różnych regionów europejskich, występy na koncertach na Rynku, udział w przeglądach chórów, największa impreza to Rozśpiewany Kraków.

Podsumowanie

Miasto Kraków dba o swoich seniorów jak żadne inne w Polsce. To, co zawarte jest w artykule, to tylko drobna część działań dotycząca uczenia się przez całe życie, ale jest też wiele innych działań bardziej medyczno-opiekuńczych, jak Podolog 85+ czy Złota Rączka albo opieka sąsiedzka, wspomnieć też należałoby o programie „Edukacja do późnej starości” kierowanym do młodzieży, a mającym na celu integrację wielopokoleniową i jeszcze wiele, wiele innych...

Jestem przekonana, że zaprocentuje to w przyszłości mniejszą liczbą podopiecznych DPS i są to bardzo dobrze zainwestowane pieniądze.