

dr Henryk Szaleniec

Polskie Towarzystwo Diagnostyki Edukacyjnej

Uczenie się seniorów w Krakowie – szanse i bariery

Abstrakt

Artykuł *Uczenie się seniorów w Krakowie – szanse i bariery* omawia problematykę aktywności osób starszych w kontekście zmian demograficznych, społecznych i technologicznych. Głównym przedmiotem analizy są Centra Aktywności Seniorów (CAS) działające w ramach Programu Aktywności Społecznej i Integracji Osób Starszych (PASIOS) w Krakowie. Autor wskazuje, że uczenie się w wieku senioralnym wymaga wcześniejszych nawyków edukacyjnych, które w Polsce są relatywnie słabe, co pokazują badania PIAAC.

Na podstawie analizy trzech pytań dotyczących edukacji z badań ankietowych (4244 odpowiedzi) oraz analizy pięciu obszarów dotyczących edukacji z ksiąg jakości 55 CAS-ów można wnioskować, że seniorzy doceniają możliwość rozwijania pasji, zdobywania nowej wiedzy i umiejętności. Najpopularniejsze aktywności to zajęcia artystyczne, językowe i edukacja zdrowotna, choć wciąż rzadko oferowane są szkolenia z kompetencji cyfrowych. Programy integracyjne z młodzieżą mają istotne znaczenie społeczne, ale często są okazyjne i tylko w kilku przypadkach mają charakter cykliczny.

Autor identyfikuje również bariery edukacyjne seniorów: niski poziom wcześniejszego uczestnictwa w edukacji w okresie działalności zawodowej, problemy zdrowotne, brak dostępu do sprzętu czy różnice wiekowe, kompetencyjne i zdrowotne. Podkreśla potrzebę doskonalenia oferty edukacyjnej, lepszej organizacji CAS oraz indywidualizacji zajęć, szczególnie w kontekście przeciwdziałania wykluczeniu społecznemu i cyfrowemu seniorów.

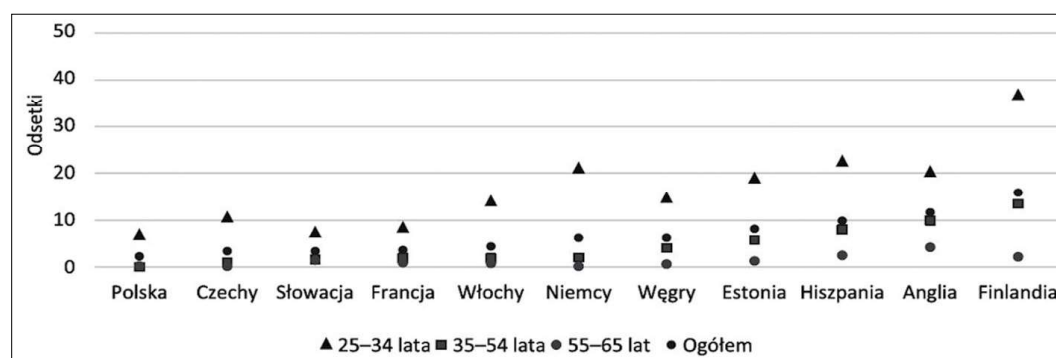
Seniorzy w Polsce w trzeciej dekadzie XXI wieku

Aby funkcjonować najlepiej jak to jest możliwe w społeczeństwie, seniorzy potrzebują wiedzy i umiejętności w zakresie dbałości o zdrowie, racjonalnego odżywiania i by w miarę sprawnie radzić sobie w zakresie dziedzin związanych z postępującą cyfryzacją. Równie bardzo ważnym obszarem jest „przestrzeń” dająca szeroką gamę możliwości rozwijania pasji, na które w okresie aktywności zawodowej i rodzicielskiej zawsze brakowało czasu.

Uczenie się przez całe życie to nie tylko hasło dziś często powtarzane, to nie tylko tytuł wielu programów w Polsce, Europie i na świecie, ale to konieczność zapobiegania wykluczeniu na każdym etapie życia. Nabiera ono szczególnego znaczenia także po zakończeniu różnych poziomów formalnej edukacji, czyli w uczeniu się dorosłych, począwszy od wieku produkcyjnego po późne lata senioralne. Świat zmienia się w zawrotnym tempie, a obszar tych zmian obejmuje bardzo szerokie spektrum. Wymienienie tylko głównych kierunków

przewidywalnych i nieprzewidywalnych przeobrażeń wymagających codziennej reorientacji i adaptacji do funkcjonowania w świecie XXI wieku zajęłoby wiele stron w opracowaniu.

Mówiąc o uczeniu się w wieku senioralnym, warto pamiętać, że jest ono zakotwiczone w nawykach i postawach wobec ciągłej edukacji wyniesionych z okresu pełnej aktywności zawodowej, z tzw. okresu produkcyjnego. W tym zakresie w naszym kraju nie mamy najlepszych rezultatów. Jak pokazują ostatnie wyniki badań międzynarodowych PIAAC, Polska należy do krajów o relatywnie niskim poziomie aktywności dorosłych w edukacji i to zarówno formalnej, jak i nieformalnej (Sitek, 2025). Załączony wykres (rys. 1) ilustruje odsetki osób dorosłych w wieku od 25 do 65 lat deklarujących uczestnictwo w edukacji zarówno formalnej, jak i nieformalnej w wybranych krajach uczestniczących we wspomnianych badaniach.



Rysunek 1. Odsetki osób deklarujących uczestnictwo w edukacji formalnej w wybranych krajach

Źródło: M. Sitek (2025). *Uczenie się dorosłych w Polsce. Raport tematyczny z badania PIAAC*.

Najwyższe wyniki w tym zakresie w badaniach PIAAC 2023 i wcześniejszych osiąga Finlandia. Przy analizie tego wykresu warto mieć na uwadze, że jak przedstawia Michał Sitek¹, wskaźniki edukacji formalnej w różnych krajach nie są jednak w pełni porównywalne. Formy, które w jednym kraju zaliczane są do edukacji formalnej, w innym zakwalifikowane są do pozaformalnej. Jeżeli chodzi o udział w edukacji pozaformalnej dorosłych, to co czwarty Polak włączony do próby badawczej PIAAC 2023 deklarował, że nigdy nie uczestniczył w tego typu szkoleniach, a tylko 21,2 procent wskazało na aktywność w tej dziedzinie życia.

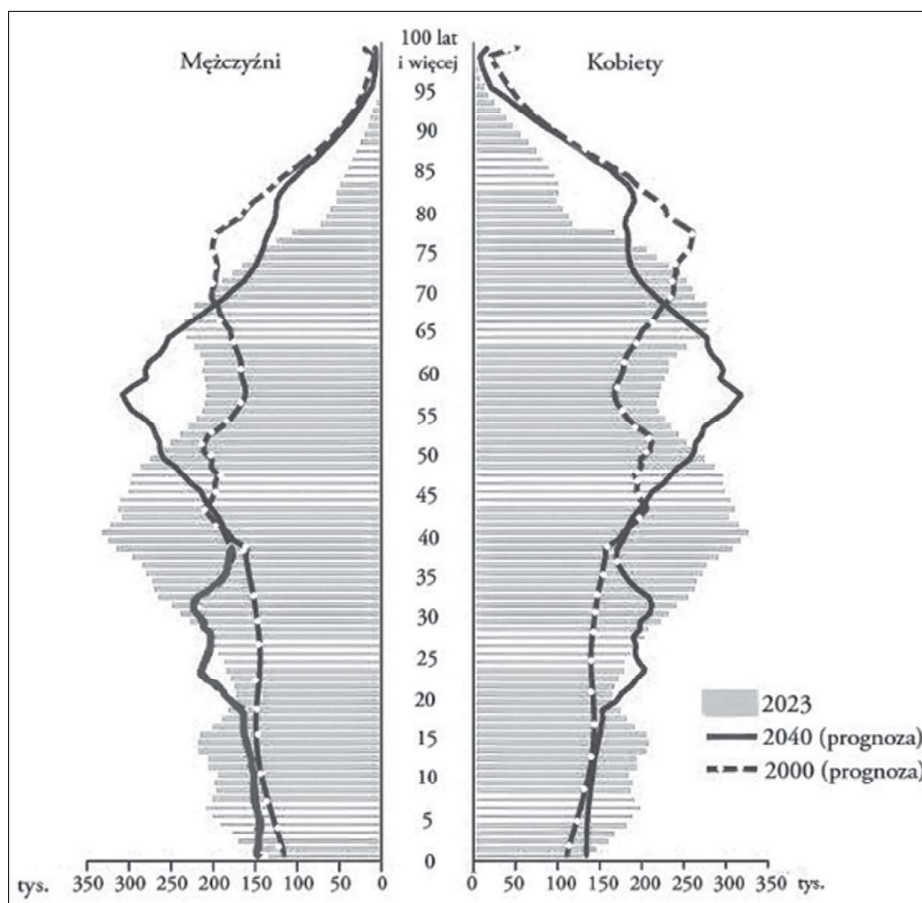
Jak podkreśla M. Sitek, na udział w uczeniu się dorosłych mają istotny wpływ dwa czynniki: poziom wykształcenia i posiadane umiejętności. Analiza pokazuje, że osoby z wyższym wykształceniem mają znacznie większą szansę na udział w szkoleniach zawodowych w porównaniu z osobami z wykształceniem średnim czy niższym. Osoby, które ukończyły wyższą uczelnię, znacznie częściej uczestniczą w różnych formach doskonalenia zarówno formalnego, jak i nieformalnego niż te, które mają wykształcenie średnie lub niższe.

¹ M. Sitek (2025). *Uczenie się dorosłych w Polsce. Raport tematyczny z badania PIAAC 2023*. Instytut Badań Edukacyjnych – Państwowy Instytut Badawczy.

W tym miejscu warto by postawić hipotezę, że jedną z najistotniejszych barier w podejmowaniu różnych form uczenia się seniorów, zarówno w formach zinstytucjonalizowanych (Centra Aktywności Seniorów, Uniwersytety Trzeciego Wieku, kluby, domy kultury, zespoły artystyczne i inne), jak i indywidualnych online czy hybrydowo, jest niski poziom wcześniejszego ich uczestnictwa w edukacji w okresie pracy zawodowej.

Truizmem jest stwierdzenie, że chcąc nadążyć za zmianami demograficznymi i lepiej się na nie przygotować, musimy stale dążyć do ciągłego rozwijania umiejętności uczenia się także osób w wieku senioralnym, dla lepszego ich funkcjonowania w zmieniającym się w zawrotnym tempie świecie. Jednak aby przygotować przyszłych seniorów do funkcjonowania w społeczeństwie, w którym osoby starsze będą stanowić jeszcze większy procent populacji niż dziś, koniecznością staje się rozwijanie nawyków uczenia się dorosłych będących obecnie w wieku produkcyjnym.

Zmiany demograficzne w Polsce i struktura wieku w populacji są procesem dynamicznym. W 2023 roku nastąpiło dalsze zmniejszenie populacji i jak podają Dorota Wyszowska i inni liczba ludności w Polsce na koniec grudnia wynosiła 37 mln 636,5 tys. osób. Jednocześnie w strukturze ludności nastąpił dalszy wzrost liczby osób starszych powyżej 60 lat i stanowili oni 26,3 procent całej populacji.



Rysunek 2. Ludność według płci i wieku. Stan na dzień 31 grudnia 2023 r.

Według prognozy GUS w roku 2030 liczba osób starszych (60+) osiągnie 10,3 mln, co będzie stanowiło wzrost o 3,9 procent w stosunku do roku 2023, natomiast w roku 2040 będzie już 11,4 mln seniorów (wzrost o 15,7 procent), a w 2050 r. na poziomie 12,4 mln (tj. o 25,4 procent więcej niż w 2023 r.). W 2060 roku w Polsce będzie mieszkać 11,9 mln osób starszych (tj. o 19,9 procent więcej niż w roku 2023), stanowiąc 38,3 procent ogółu ludności².

Opis badań

Celem badań był przegląd aktywności seniorów w Krakowie uczestniczących w zajęciach organizowanych przez Centra Aktywności Seniorów (CAS) prowadzone przez stowarzyszenia i fundacje, a finansowane przez gminę Kraków w ramach Programu Aktywności i Integracji Osób Starszych (PASIOS). Badania zostały przeprowadzone z wykorzystaniem danych zastanych zgromadzonych 2023 roku w Urzędzie Miasta Krakowa przez Pełnomocnika Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Senioralnej dr Annę Okońską-Walkowicz. Narzędziami badań były: ankieta złożona z 12 pytań zamkniętych z pięcioma odpowiedziami w skali Likerta oraz księgi jakości Centrów Aktywności Seniora przygotowane przez liderów CAS według dostarczonego szablonu. Ankiety zostały rozprawdane wśród uczestników zajęć prowadzonych w CAS i po wypełnieniu zebrane przez liderów Centrów. W badaniach uczestniczyło 55 Centrów. Rozesłano 6403 ankiety. Wróciły 4244 wypełnione ankiety, co stanowi 66,3 procent całej puli.

Stopa zwrotu wypełnionych ankiet była zróżnicowana pomiędzy placówkami aktywności seniorów, przyjmując wartości pomiędzy 17 procent a 96 procent. Taka niska stopa zwrotu ankiet (17 procent i 21 procent) została zarejestrowana tylko dla dwóch CAS-ów.

Ponieważ w danych zastanych brak było informacji o dokładnej liczbie uczestników w każdym CAS, na użytek analizy rezultatów tych badań przyjęto, że liczba ankiet dostarczonych do każdego Centrum może odpowiadać w przybliżeniu liczbie uczestników. Średnia liczba ankiet skierowanych do poszczególnych CAS w 2023 roku wynosiła 112, mediana 116, minimum 70, a maksimum 176. Trudność określenia dokładnej liczby uczestników poszczególnych CAS prawdopodobnie wiąże się, po pierwsze, z płynnością uczestnictwa seniorów w różnych aktywnościach kilku placówek, a po drugie, z migracją seniorów na różne spotkania w celu zwiększenia częstotliwości możliwości korzystania z realizacji swoich pasji. Sposobność takiej migracji zapewne zakłóca monitorowanie finansowania CAS-ów przez gminę Kraków, ale wielu seniorów szczególnie ją sobie ceni.

W przeprowadzonych przez autora analizach wykorzystano 3 z 12 pytań zawartych w ankiecie (pytania: 3., 4. i 5.).

Czy uważasz, że:

3. zajęcia w CAS pozwalają Ci rozwijać zainteresowania/hobby,
4. dzięki zajęciom w CAS nabywasz nowe umiejętności,
5. na zajęciach w CAS nabywasz nową wiedzę.

² D. Wyszowska, M. Gabińska, S. Romańska, *Sytuacja osób starszych w Polsce w 2023 r. Analizy statystyczne GUS*.

Drugim narzędziem były księgi jakości każdego z Centrów Aktywności Seniorów. Księgi jakości zawierały opisy 18 kierunkowych aktywności przedstawionych przez liderów CAS-ów. W związku z tematem artykułu do analiz zostało wykorzystanych pięć takich kierunkowych opisów w trzech grupach związanych bezpośrednio lub pośrednio z udziałem seniorów w edukacji.

Grupa I – rozwój zainteresowań i pasji oraz ogólnie rozumiane uczenie się – obszary 1. i 2.

Nasz CAS jest dobry, bo:

1. rozwija pasje i zainteresowania uczestników,
2. pomaga uczyć się nowych rzeczy.

Grupa II – dotyczyła edukacji prozdrowotnej.

Nasz CAS jest dobry, bo:

4. informuje o zasadach zdrowego trybu życia, w tym odżywiania,
5. zachęca do zdrowego trybu życia.

Grupa III bazowała tylko na jednej grupie aktywności (nr 10 w księdze jakości), związanej z integracją międzypokoleniową oraz wzajemnym uczeniem się od siebie seniorów i młodzieży.

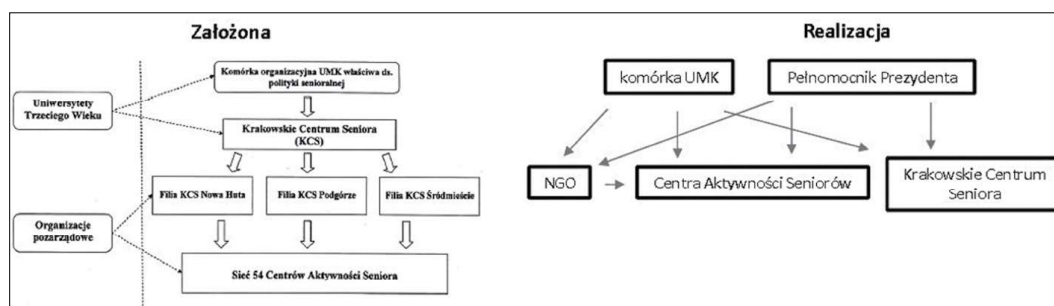
10. Nasz CAS jest dobry, bo integruje osoby starsze z dziećmi i młodzieżą.

Odpowiedzi opisowe liderów dotyczące każdego kierunku były zróżnicowane nie tylko treściowo, ale i objętościowo, poczynając od jednego, dwóch zdań aż po opis dwustronicowy z przytoczeniem dat wydarzeń ilustrujących dane aktywności. W analizie kontekstowej tekstu wykorzystano CHAT GPT 3.0, bazując na kategoriach aktywności zaproponowanych przez autora artykułu.

Zanim przejdziemy do prezentacji wyników badań, przedstawimy pokrótce Program Aktywności Społecznej Integracji Osób Starszych (PASIOS), w ramach którego funkcjonują Centra Aktywności Seniorów.

Program Aktywności Społecznej i Integracji Osób Starszych w Krakowie w latach 2015–2020

W 2015 roku w Krakowie rozpoczął się Program Aktywności i Integracji Osób Starszych (PASIOS), którego podstawowymi placówkami działania są Centra Aktywności Seniora (CAS) prowadzone przez organizacje pozarządowe, a finansowane przez gminę Kraków. Są one miejscami integracji społecznej i aktywizacji osób starszych. W czwartek 2 lipca 2015 roku otwarte zostało pierwsze CAS przy ulicy Rzeźniczej. Kolejne pięć powstało w tym samym miesiącu. Zgodnie z planem programu do końca 2020 roku miały powstać 54 Centra Aktywności Seniora w Krakowie, w których osoby po 60. roku życia mogłyby korzystać z zajęć artystycznych, sportowych, nauki obsługi komputera czy porad prawnika i również uczestniczyć w warsztatach, treningach, różnych kursach dla seniorów, a także w wycieczkach turystyczno-krajoznawczych oraz spotkaniach o charakterze towarzyskim. Strukturę programu planowaną i zrealizowaną do 2020 roku przedstawia rysunek 3.



Rysunek 3. Struktura planowana i zrealizowana PASIOS w latach 2015–2020

Źródło: Raport ewaluacyjny Gminny Program Aktywności Społecznej i Integracji Osób Starszych na lata 2015–2020 (PASIOS).

W 2019 r. została przeprowadzona ewaluacja programu przez Centrum Ewaluacji i Analiz Polityk Publicznych UJ na zlecenie Urzędu Miasta Krakowa.

Do głównych zalet programu PASIOS zaliczono pozytywny wpływ na:

- zmianę sposobu myślenia o starości,
- nawiązanie współpracy Urzędu Miasta z organizacjami pozarządowymi – twórcza praca nad organizowaniem CAS-ów,
- wzmocnienie sposobu organizacji działań na rzecz seniorów w Krakowie,
- zaproponowanie bogatej, darmowej i różnorodnej oferty dla każdego krakowskiego seniora,
- wizja i sposób zarządzania programem wyprzedza oczekiwania beneficjentów,
- możliwość reprezentowania starszych mieszkańców przez działania Rady Krakowskich Seniorów.

Jako wady w realizacji programu PASIOS w raporcie przytoczono:

- brak szerokiej informacji o działaniach w ramach PASIOS,
- sposób prezentowania działań finansowych,
- brak możliwości wskazania liczby realnych beneficjentów PASIOS,
- brak informacji o działaniach i efektach prac komisji tematycznych Rady Krakowskiej Seniorów (RKS).

W raporcie zostały przedstawione rekomendacje do PASIOS na kolejne pięć lat³.

Program Aktywności Społecznej i Integracji Osób Starszych na lata 2021–2025

Na mocy uchwały nr LII/1454/21 Rady Miasta Krakowa z dnia 27 stycznia 2021 r.⁴ został przyjęty nowy Program Aktywności Społecznej i Integracji Osób Starszych na lata 2021–2025 (PASIOS). Główny cel programu – to poprawa jakości i poziomu życia osób starszych poprzez promowanie aktywności, dbałości o stan zdrowia, edukacji oraz integracji międzypokoleniowej. To

³ J. Perek-Białas, M.A. Chrzanowski, N. Krygowska-Nowak, J. Kwinta-Odrzywołek, *Raport ewaluacyjny Gminny Program Aktywności Społecznej i Integracji Osób Starszych na lata 2015–2020 (PASIOS)*, Centrum Ewaluacji i Analiz Polityk Publicznych UJ, Kraków 2019.

⁴ https://www.bip.krakow.pl/?dok_id=167&sub_dok_id=167&sub=uchwala&query=id%3D25410%26typ%3Du

między innymi działania prowadzące do podniesienia poziomu świadomości seniorów na temat działań podejmowanych przez miasto na rzecz seniorów i we współpracy z nimi, aby przeciwdziałać ich społecznemu wykluczeniu dla godnego starzenia się.

Mówiąc o Centrach Aktywności Seniorów, warto pamiętać, że pod koniec 2024 roku (31 grudnia) roku Kraków liczył 809 168 mieszkańców (w tym 431 256 kobiet i 377 912 mężczyzn), przy czym około 23,1 procent to osoby starsze. Taki sam procent osób starszych dotyczył całego województwa małopolskiego. Było to o 1,5 procent mniej niż średnia dla całej Polski (24,7 procent). Od 2020 roku do grudnia 2024 roku liczba ludności w Krakowie zwiększyła się o 1 procent (1,07). Obecnie (w chwili pisania tego tekstu) w Krakowie działa 58 CAS-ów.

Nie jest celem tego artykułu analiza realizacji PASIOS w II edycji (2021–2025). Będzie to przedmiotem raportu ewaluacyjnego 2025. Przedstawimy, nawiązując do tytułu artykułu, próbę odpowiedzi na temat oferty edukacyjnej CAS-ów opracowaną na podstawie analizy odpowiedzi liderów Centrów przygotowujących w 2023 roku księgi jakości CAS-ów. Wykorzystano opisy w obrębie pięciu kierunków, co dokładniej przedstawiono już w podrozdziale Opis badań.

Przytaczamy też informacje na temat uczenia się zebrane poprzez ankietę (papierową) skierowaną do seniorów uczestniczących w zajęciach w 55 Centrach Aktywności Seniorów.

Informacje uzupełnione zostały głównymi wątkami opowiadania jednej z uczestniczek zajęć w Centrum i własnymi obserwacjami autora podczas uczestnictwa w kilku wydarzeniach organizowanych przez krakowskie Centra.

Analizy wyników badań ankietowych

Analizie poddano odpowiedzi na trzy pytania w pięciostopniowej odpowiedzi: Zdecydowanie tak; Raczej tak; Nie mam zdania; Raczej nie; Zdecydowanie nie.

Czy uważasz, że:

3. zajęcia w CAS pozwalają Ci rozwijać zainteresowania/hobby,
4. dzięki zajęciom w CAS nabywasz nowe umiejętności,
5. na zajęciach w CAS nabywasz nową wiedzę.

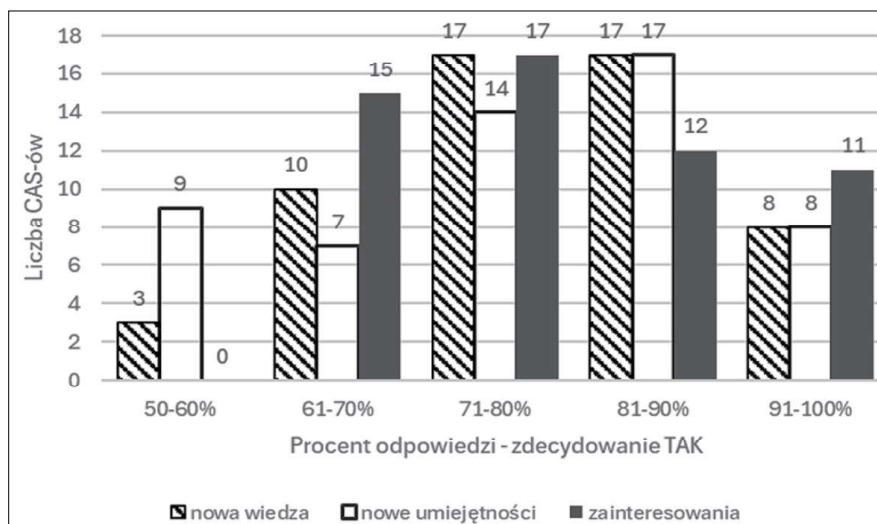
Procentowy rozkład odpowiedzi dla poszczególnych stwierdzeń w ankiecie (3., 4., 5.) oraz wskaźniki akceptacji przedstawia tabela 1.

Tabela 1. Procent odpowiedzi w kategorii „Zdecydowanie tak” i wskaźniki odpowiedzi dla trzech wybranych pytań.

Nr pytania	Zdecydowanie tak	Raczej tak	Nie mam zdania	Raczej nie	Zdecydowanie nie	Wskaźnik akceptacji
3	79,24	17,44	2,43	0,83	0,07	96,68
4	77,11	18,34	3,02	1,46	0,07	95,45
5	79,29	17,54	2,17	0,95	0,05	96,83

Dla wszystkich trzech sformułowań wskaźnik akceptacji jest bardzo wysoki i osiąga wartość powyżej 95 procent. Rozstęp wskaźnika akceptacji dla stwierdzenia 3. w zbiorze danych z 55 CAS-ów wynosi 23,5 procent (max = 100; minimum 76,5), dla stwierdzenia 4. odpowiednio 12,6 procent (max = 99; minimum 86,4) dla 5. – 29,4 procent (max = 100; minimum 70,6).

Na wykresie (rys. 4) przedstawiono w pięciu przedziałach procent odpowiedzi „Zdecydowanie tak” dla poszczególnych Centrów.



Rysunek 4. Rozkład odpowiedzi „Zdecydowanie tak” na stwierdzenia: 3., 4., 5. w 55 CAS-ach

Jak można zauważyć na zaprezentowanym wykresie, najwyższą akceptację (Zdecydowanie tak) uczestnicy badań wyrazili wobec aktywności stymulujących rozwój zainteresowań i pasji oraz uczenie się – zdobywanie nowej wiedzy. Średni wskaźnik odpowiedzi „Zdecydowanie tak” wynosi w obydwu obszarach 79 procent. Nieco niższy wskaźnik akceptacji jest wobec stwierdzenia – *na zajęciach CAS ich uczestnicy zdobywają nowe umiejętności*. Fakty te potwierdzają również wypowiedzi liderów w księgach jakości CAS, wywiad z długoletnim uczestnikiem działalności Centrów i obserwacje własne autora.

Kontekstowa analiza zapisów aktywności w księgach jakości CAS

Jak już wspomniano w podrozdziale Opis badań, liderzy poszczególnych CAS-ów do końca 2023 roku przekazywali do UMK tak zwane księgi jakości CAS obejmujące wypowiedzi na temat kierunkowych działań wyodrębnionych w projekcie księgi jakości (18 obszarów). Na użytek tego opracowania przeanalizowano wypowiedzi odnośnie do pięciu kierunków zgrupowanych w trzy bloki przedstawione w podrozdziale Opis badania.

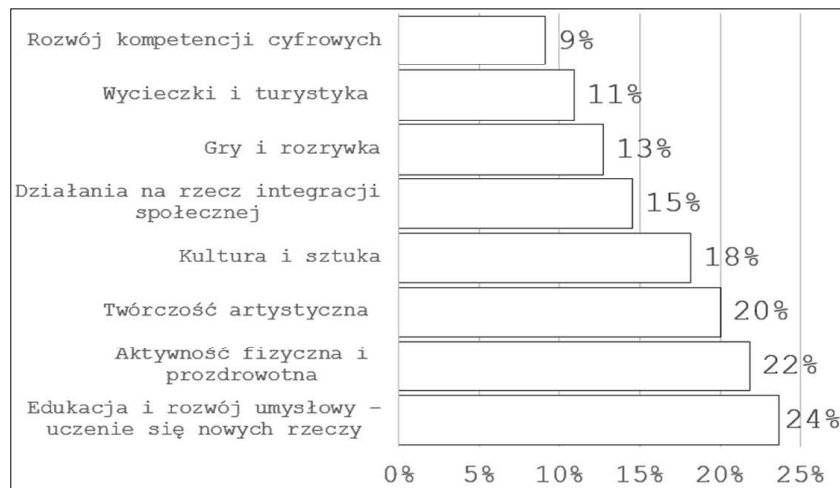
Pierwsza grupa obejmuje połączone wypowiedzi, dlaczego nasz CAS jest dobry w obszarach 1. i 2., przytoczonych poniżej przez 55 liderów CAS-ów. Odpowiedzi zostały połączone, ponieważ dla wielu liderów granica rozróżnienia tych dwóch aktywności okazała się trudna do wyznaczenia. Rozwój zainteresowań i pasji *de facto* jest nieodłącznym procesem uczenia się.

Grupa I – rozwój zainteresowań i pasji i edukacja – pytania 1. i 2.

Nasz CAS jest dobry, bo:

1. rozwija pasje i zainteresowania uczestników,
2. pomaga uczyć się nowych rzeczy.

Na wykresie (rys. 5) przedstawiono osiem dominujących kategorii aktywności⁵, które pojawiły się w wypowiedziach liderów CAS odnośnie do obszarów 1. i 2. w księgach jakości.



Rysunek 5. Procent CAS-ów w zależności od kategorii rozwoju zainteresowań i ogólnej edukacji

Na wykresie przedstawiono osiem obszarów aktywności, które liderzy CAS wyróżnili w opisach jako obecne w prowadzonych przez placówki zajęciach. Najczęściej liderzy podkreślali uczenie się nowych rzeczy (24 placówki). Co piąta placówka sygnalizowała prowadzenie działań związanych z twórczością artystyczną swoich uczestników i niewiele mniej na zajęcia związane z kulturą i sztuką. Najrzadziej sygnalizowano rozwój kompetencji cyfrowych, co wydaje się zrozumiałe, biorąc pod uwagę nie tylko wiek uczestników CAS-ów, ale także dostęp do sprzętu komputerowego i bardziej zaawansowanych smartfonów, których cena jest często poza zasięgiem wielu seniorów.

Analiza działań realizowanych przez krakowskie CAS-y pokazuje, że oferta aktywności w zakresie rozwoju zainteresowań, pasji i zdobywania wiedzy oraz praktycznych umiejętności jest bardzo różnorodna. Umożliwia to seniorom zaangażowanie się w zajęcia zgodne z ich zainteresowaniami, możliwościami oraz potrzebami rozwojowymi. Najczęściej realizowanymi aktywnościami z zakresu edukacji i rozwoju umysłowego są: nauka języków obcych (angielski, niemiecki, włoski), wykłady tematyczne z historii, literatury i spotkania literackie.

Kolejną silnie reprezentowaną dziedziną jest twórczość artystyczna (20 procent CAS-ów), gdzie uczestnicy biorą udział w warsztatach malarskich, rysunkowych, rękodzielniczych oraz florystycznych. Aktywność ta służy ekspresji

⁵ Kategorie zostały wyznaczone z wykorzystaniem CHAT GPT do analizy odpowiedzi liderów 53 CAS-ów.

twórczej oraz buduje poczucie sprawczości i estetyki. Natomiast stosunkowo rzadko wskazywane są aktywności związane z rozwijaniem praktycznych kompetencji cyfrowych. W odpowiedzi na dwa pierwsze pytania zaledwie 9 procent CAS-ów wskazało na częstsze zajęcia w tym zakresie, choć coraz więcej seniorów dostrzega potrzebę umiejętności obsługi smartfona czy korzystania z aplikacji internetowych. Jednak rzadko Centra posiadają dostęp do zasobów sprzętowych lub kadre, by prowadzić takie szkolenia regularnie i z indywidualnym wsparciem seniorów. Stosunkowo mniej popularne są również wycieczki i turystyka edukacyjna, na co wskazało tylko 11 procent liderów CAS.

Podsumowując, seniorzy w CAS najchętniej wybierają zajęcia rozwijające umysł i ciało, co odzwierciedla ich wysoką potrzebę samorozwoju oraz troskę o zdrowie. Mimo rosnącego znaczenia technologii kompetencje cyfrowe są wciąż relatywnie słabo rozwiniętym obszarem edukacji seniorów. Istnieje tu duży potencjał do dalszego rozwoju oferty, szczególnie w kontekście przeciwdziałania wykluczeniu cyfrowemu osób starszych, a zwłaszcza tych, których ograniczenia ruchowe uniemożliwiają bezpośredni kontakt z innymi uczestnikami Centrów.

Chociaż w odpowiedziach na dwa pierwsze pytania zamieszczone w tworzeniu książki jakości CAS pojawiały się też informacje o aktywnościach prozdrowotnych i sportowych, to jednak temu obszarowi poświęcone były wypowiedzi na temat aktywności kierunkowych oznaczonych w księgach jakości numerami 4 i 5, a sformułowanych, jak przedstawiono poniżej.

Nasz CAS jest dobry, bo:

4. informuje o zasadach zdrowego trybu życia, w tym odżywiania,
5. zachęca do zdrowego trybu życia.

Jakie aktywności realizowane były w tym zakresie w CAS-ach?

Opisując działania informacyjne o zasadach zdrowego trybu życia, w tym odżywiania, liderzy Centrów wskazywali na aktywności w ich placówkach w czterech obszarach:

1. Wykłady, prelekcje i spotkania edukacyjne:

- Spotkania z dietetykami, lekarzami, fizjoterapeutami, apiterapeutami, psychologami itp.
- Wykłady tematyczne o żywieniu, suplementacji, profilaktyce chorób (np. cukrzyca, nadciśnienie, nowotwory).
- Prezentacje nt. diety śródziemnomorskiej, naturalnych terapii, np. aromaterapii, ziołolecznictwa.
- Cykl zajęć, np. „Zdrowy Senior”, „Wiem, co jem”, „Recepta na zdrowie”.
- Informowanie o bezpłatnych badaniach i programach zdrowotnych w Krakowie.

2. Warsztaty praktyczne z zakresu zdrowego odżywiania:

- Warsztaty kulinarne – wspólne gotowanie, omawianie przepisów, degustacje.
- Nauka przygotowywania zdrowych posiłków z uwzględnieniem potrzeb seniorów i adekwatnie do zalecanych diet przy niektórych schorzeniach.

- Pomiar i analiza składu ciała z wykorzystanie wagi z odpowiednią aplikacją i omawianie wyników z dietetykiem.
- Zajęcia tematyczne nt. interakcji leków z żywnością, nawyków żywieniowych w konkretnych chorobach.

3. Edukacja ekologiczno-zdrowotna:

- Promocja zdrowego żywienia w kontekście eko (np. lokalne, sezonowe produkty).
- Warsztaty zielarskie i ogrodnicze (np. uprawa ziół, ogródki społeczne).
- Segregacja odpadów i promowanie świadomej konsumpcji.

4. Wymiana wiedzy i doświadczeń:

- Wymiana przepisów, organizacja festiwali przetworów.
- Dyskusje klubowe, rozmowy o zdrowym stylu życia podczas spotkań towarzyskich.
- Kursy i konsultacje online (np. webinaria z dietetykiem).

W ramach motywacji i zachęcania do zdrowego trybu życia liderzy CAS informowali w swoich książkach jakości o czterech grupach aktywności.

1. Aktywność fizyczna:

- Regularne zajęcia sportowe: gimnastyka, taniec, nordic walking, pilates, aqua aerobik, joga.
- Spacer i wycieczki piesze (również integracyjne lub edukacyjne).
- Ćwiczenia rozciągające, izometryczne, gimnastyka oddechowa, automasaż.
- Zajęcia ruchowe w plenerze i parkach, zachęta do codziennego spacerowania.

2. Tworzenie przestrzeni sprzyjających zdrowiu:

- Dostęp w miejscach zajęć do wody pitnej (dzbanki filtrujące, promowanie picia wody).
- Ogródki społeczne, ławki relaksacyjne, miejsca do ćwiczeń w plenerze.
- Organizacja kawiarenek senioralnych jako miejsca spotkań i rozmów.

3. Wsparcie psychospołeczne:

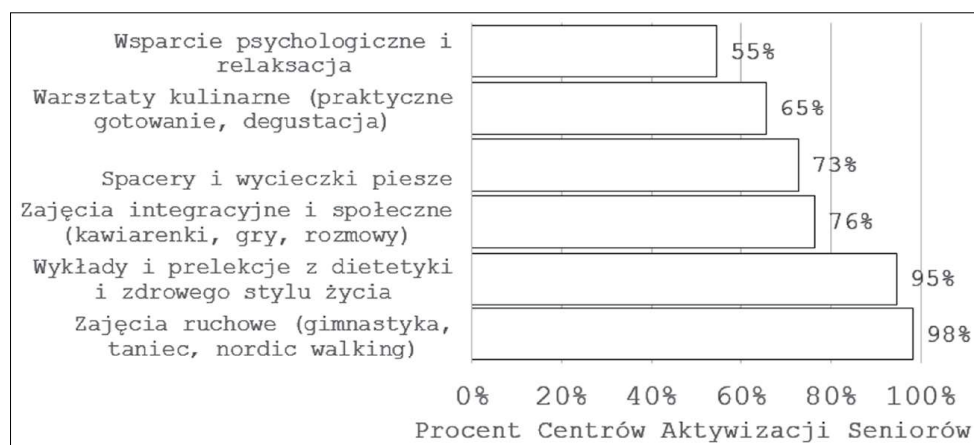
- Spotkania z psychologiem, warsztaty relaksacyjne.
- Budowanie wspólnoty i integracja (gry, wspólne posiłki, spotkania).

4. Inicjatywy motywacyjne:

- Udział w Mistrzostwach Sportowych Seniorów, konkursach zdrowotnych.
- Projekty typu „Zdrowe Płuca Krakowian”, kampanie „Aktywny Senior”.
- Tablice ogłoszeń z informacjami o wydarzeniach zdrowotnych i ruchowych.

Rzadziej na zajęciach pojawiają się takie aktywności jak:

- zajęcia z ekologii, ziołolecznictwa i naturalnego stylu życia – 44 procent,
- promowania nawyków prozdrowotnych – 51 procent,
- udział w projektach i konkursach motywacyjnych – 33 procent.



Rysunek 6. Procent CAS-ów w zależności od kategorii informowania o zasadach zdrowego trybu życia, w tym odżywiania oraz inicjowania zdrowego trybu życia

Wnioski z analizy

Krakowskie Centra Aktywności Seniorów mają bogatą ofertę działań prozdrowotnych. Jakość tych ofert jest bardzo zróżnicowana. Można się spodziewać, że zależy to od wielu czynników, między innymi warunków lokalowych, kadry, doświadczenia stowarzyszeń czy innych NGO, które prowadzą dany CAS.

- Brakuje programów o charakterze długofalowym i indywidualnym, np. monitoringu postępów uczestników czy planów zdrowotnych.
- Warto zwiększyć liczbę tematów takich jak:
 - profilaktyka chorób cywilizacyjnych (cukrzyca, nadciśnienie, otyłość),
 - edukacja psychiczna i emocjonalna, które pojawiają się w niewielu CAS-ach.

Integracja międzypokoleniowa

Uczestnikami zajęć w CAS-ach są już babcie prababcie i rzadziej pradziadkowie (będziemy ich ogólnie nazywać dziadkami) z racji różnic między innymi w długości życia, a także nawyków uczenia się w dorosłości. Analizując więc integrację międzypokoleniową podczas zajęć w Centrach Aktywności Seniorów, nie można zapomnieć o różnicy, jak często i jak długo bywają oni dziadkami.

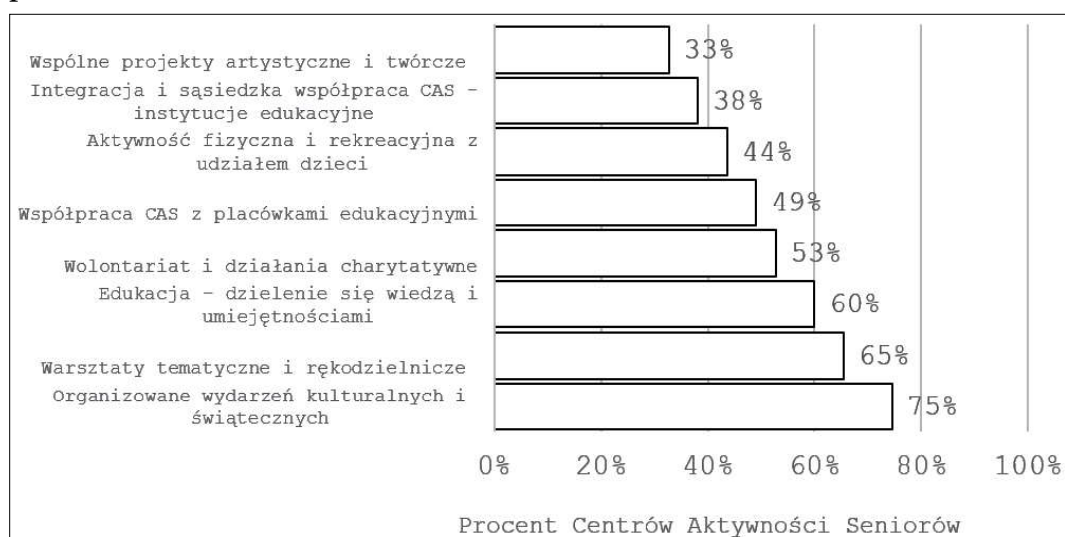
Jak przytacza Piotr Szukalski⁶, bycie dziadkiem czy babcią jest zjawiskiem powszechnym. Dane pochodzące z USA wskazują, iż 95 procent osób posiadających dzieci w wieku 40 lat i więcej ma wnuki. Zdecydowana większość osób w USA staje się dziadkami (babkami) w wieku 40–50 lat. Praktycznie niemal wszyscy dożywają do chwili narodzin swego pierwszego, a często i ostatniego wnuka (co przeciętnie dzieli ok. 10 lat). Tym niemniej dane wskazują, iż wnuki w trakcie swej młodości doświadczają często śmierci swych dziadków, skoro jedynie jedna trzecia amerykańskich 12-latków cieszyć się może kompletem żyjących dziadków.

⁶ P. Szukalski, *Dziadkowie wnuki i pradziadkowie. Szkic demograficzny*, Zakład Demografii Uniwersytetu Łódzkiego, 2001.

Można jednak powiedzieć, iż z punktu widzenia dzieci kontakt – przynajmniej potencjalny – z dziadkiem następuje przez znaczną część życia. Jedynie 2 procent 12-latków nie miało żadnego żyjącego dziadka, to samo mogło stwierdzić 30 procent 25-latków. Prawdopodobieństwo posiadania żyjącego dziadka zależy w znacznym stopniu od różnicy wieku mężczyzn i kobiet w chwili zawierania związków małżeńskich, a także różnicy średniej długości życia.

Tak więc znaczna część integracji międzypokoleniowej dotyczy relacji i aktywności z wnukami i prawnukami. Ale nie tylko. Wspólne działania ze szkołami i studentami też stanowią istotną część działalności Centrów Aktywności Seniorów.

Na rysunku 7 przedstawiono częstość występowania w działalności CAS-ów siedmiu kategorii aktywności integracji międzypokoleniowej wyróżnionych przez autora.



Rysunek 7. Kategorie aktywności integracji międzypokoleniowej uwidocznionych w księgach jakości CAS-ów

W integracji międzypokoleniowej seniorów uczestniczących w działalności CAS dominują działania związane z kulturą i uczestnictwem w organizacji wydarzeń świątecznych, o czym sygnalizuje dwie trzecie liderów w swoich księgach jakości. Także działania związane z edukacją, w tym wspólne warsztaty i uczenie się od siebie (seniorzy – dzieci i młodzież), są częstą formą aktywności (wzmiankowane są w księgach jakości 65 procent CAS-ów). Długoterminowe projekty należą jednak do mniejszości działań, chociaż jak sygnalizują niektórzy liderzy CAS, bywają także przykłady ciągłości takich relacji. Jak można zauważyć na wykresie, tylko jedna trzecia CAS podejmuje długoterminowe projekty artystyczne, twórcze, świadczenia sąsiedzkiego wsparcia jako formę współpracy międzypokoleniowej.

Międzypokoleniowa integracja była obecnie szczególnie w takich działaniach jak:

1. Wspólne wydarzenia kulturalne i świąteczne

- Jasełka, wspólne kolędowanie.
- Obchody Dnia Dziecka, wigilii, mikołajki, święta rodzinne.

- Przedstawienia teatralne przygotowywane przez seniorów lub wspólnie z dziećmi/młodzieżą.
 - Wystawy, koncerty, teatr (np. spektakl „Listy do siebie”).
 - Tworzenie szopek krakowskich wraz z wnukami, wspólne pisanie tekstów, recytacje i prezentacje multimedialne.
2. Warsztaty tematyczne i rękodzielnicze
- Plastyczne, florystyczne, ceramiczne, teatralne, kulinarne (np. wspólne pieczenie pierników).
 - Techniki artystyczne: decoupage, haftowanie, sutasz, makrama.
 - Wspólne tworzenie ozdób świątecznych, kwiatów z bibuły, zabawek dla zwierząt.
3. Edukacja i wymiana wiedzy
- Seniorzy uczą dzieci/młodzież tradycyjnych technik, opowiadają historie, czytają bajki.
 - Młodzież uczy seniorów obsługi nowych technologii (ICT, aplikacje w smartfonie, aplikacje monitorujące stan zdrowia).
 - Spotkania edukacyjne w szkołach i przedszkolach (prelekcje, pokazy, warsztaty).
4. Wspólna aktywność fizyczna i rekreacyjna
- Pikniki rodzinne, spacer, questing, gry terenowe (np. *mölki, boule*).
 - Regaty, zajęcia w parkach, gry sportowe z dziećmi z klubów sportowych.
 - Projekty wolontariackie i charytatywne
 - Zbiórki żywności, działania pomocowe (np. dla schronisk, Domów Dziecka).
 - Wspólne działania wolontariackie seniorów i młodzieży podczas imprez i wydarzeń.
 - Programy partnerskie z liceami, np. „Zwolnieni z teorii”.
6. Integracja codzienna i sąsiedzka
- Wspólna przestrzeń klubów, domów kultury, CAS i przedszkoli – okazjonalne i regularne interakcje.
 - Seniorzy jako opiekunowie dzieci, pomoc w organizacji przestrzeni (np. na zostawianie wózków dziecięcych podczas spotkań).
 - Codzienne wspólne zajęcia edukacyjne czy integracyjne (np. gry, spacer, rozmowy).
7. Współpraca z placówkami edukacyjnymi
- Przedszkola, szkoły podstawowe, licea, uczelnie wyższe.
 - Praktyki studenckie, staże, wspólne badania, wsparcie projektów naukowych.

Każda z tych kategorii odzwierciedla różne formy budowania więzi, wymiany doświadczeń i wzajemnego wsparcia międzypokoleniowego, co w efekcie wzmacnia spójność społeczną i wzajemny szacunek.

Na zakończenie tego podrozdziału chciałbym przytoczyć główne wątki wywiadu z panią Marią od lat uczestniczącą w działaniach jednego z Centrów na terenie Nowej Huty.

Chciałabym podkreślić, że to właśnie Centrum Aktywności Seniora umożliwiło mi rozwój pasji artystycznej, o której marzyłam już od lat szkolnych. I wreszcie tutaj mogę realizować marzenie o malarstwie. Regularnie uczestniczę w zajęciach plastycznych i konkursach, zdobywam nagrody. Muszę jednak krytycznie powiedzieć, brak jest takiej transparentności i rozmów na wernisażach. Rozmów, które byłyby nie tylko konkursowym wyścigiem, ale też nauką i inspiracją. Chciałabym zwrócić na jeszcze jedną rzecz uwagę. Ja mam dużą, czteropokoleniową rodzinę. Ale CAS jest przecież również przestrzenią dla osób samotnych, z depresją lub trudnymi doświadczeniami życiowymi. W Centrach tworzymy bardzo zróżnicowaną społeczność. To dla nich wspólne spotkania mają szczególne życiowe znaczenie.

A co mnie uwiera? Czasem niewystarczająca personalizacja zajęć, kultura osobista albo jej brak w grupach. Na zajęciach jest wielu 60-latków, ale są też panie, które w tym roku obchodziły 93. urodziny.

Postulowałabym dyżury instruktorów i większą elastyczność organizacyjną zajęć. Seniorzy też mają zapełnione wydarzeniami kalendarze (rodzina, wizyty lekarskie).

Ja mam szczęście. Mój CAS jest bardzo dobry. To pewnie jest główną zasługą nie tylko nas, ale szczególnie naszej liderki. To właśnie jej osobowość oraz zaangażowanie całej kadry, podkreślam znaczenie osobowości kadry, ma istotne znaczenie w budowaniu jakości życia. Chcę podkreślić, że CAS odgrywa kluczową rolę w moim życiu, oferując edukację, integrację i samorealizację, ale wymaga też jeszcze lepszej organizacji i otwartości na potrzeby zróżnicowanych wiekiem i wykształceniem uczestników.

Podsumowanie

Centra Aktywności Seniorów funkcjonują w Krakowie już dziesiąty rok w ramach projektu PASIOS. Prowadzone są najczęściej przez różne stowarzyszenia i fundacje, a finansowane przez gminę Kraków. Badania bazowały na analizie dokumentów zastanych: wyniki ankiety i teksty tzw. ksiąg jakości przygotowanych przez liderów 55 CAS-ów. Analizie poddano tylko trzy pytania z ankiety (zawierającej 12 pytań) i opisy w ramach pięciu obszarów (z 18) wyróżnionych w księgach jakości CAS. Badania zostały przeprowadzone w końcowych miesiącach 2023 roku i materiały dotarły do organizatorów badań w styczniu 2024 roku.

Wybór przez autora pytań z ankiety i ksiąg jakości CAS był celowo związany z tematem artykułu *Uczenie się seniorów w Krakowie – szanse i bariery*.

Biorąc pod uwagę łącznie rodzaje aktywności wszystkich 55 CAS-ów, to oferta jest bardzo szeroka i urozmaicona, dająca szanse aktywności na wielu polach. Ale księgi jakości były zróżnicowane informacyjnie, od dwóch stron ogólnych informacji do kilkunastu stron z szerokim opisem działań, a nawet z datami wydarzeń, ale w każdym przypadku liderzy odnieśli się do każdego z 18 zaproponowanych obszarów aktywności. Na podstawie opisów można przypuszczać, że działalność i oferta CAS-ów jest także bardzo zróżnicowana pod względem warunków lokalowych wyboru dominujących aktywności i wieku uczestników. Warto zauważyć, że z oferty najczęściej korzystają kobiety.

Warto też wspomnieć o barierach, które mogą utrudniać proces uczenia się seniorów. Na podstawie analizy działań prowadzonych przez różne Centra Aktywności Seniorów (CAS) w Krakowie, zidentyfikowano szereg przeszkód, które mogą wpływać na efektywność edukacyjną tych działań. Należą do nich między innymi:

- brak zainteresowania określoną tematyką,
- zmienne potrzeby i oczekiwania,
- brak motywacji lub lęk przed nowym,
- różnice wiekowe oraz poziomu wiedzy i umiejętności,
- trudności techniczne i cyfrowe niektórych osób,
- bariery zdrowotne i fizyczne,
- ograniczenia finansowe i infrastrukturalne, np. koszty materiałów na warsztaty.

Do tej listy trzeba dołączyć też jedną z najważniejszych barier, wspomnianą już na początku artykułu, w podejmowaniu różnych form uczenia się seniorów, zarówno w formach zinstytucjonalizowanych (Centra Aktywności Seniorów, Uniwersytety Trzeciego Wieku, kluby, domy kultury, zespoły artystyczne i inne), jak i indywidualnych online czy hybrydowo. Jest to niski poziom uczestnictwa obecnych seniorów w edukacji w okresie pracy zawodowej, co wiąże się z brakiem nawyków uczenia się przez całe życie.

*Dziękuję dr Annie Okońskiej-Walkowicz
za udostępnienie do analizy materiałów z badań
i za konsultacje podczas pracy nad tekstem.*

Bibliografia

- Bank Informacji o Mieście i Metropolii Kraków w liczbach, https://strategia.krakow.pl/bank_informacji_o_miescie_i_metropolii/253604,artykul,krakow_w_liczbach___krakow_in_numbers.html
- Perek-Białas J., Chrzanowski M.A., Krygowska-Nowak N., Kwinta-Odrzywołek J., *Raport ewaluacyjny Gminny Program Aktywności Społecznej i Integracji Osób Starszych na lata 2015–2020 (PASIOS)*, Centrum Ewaluacji i Analiz Polityk Publicznych UJ, Kraków 2019.
- Sitek M. (2025). *Uczenie się dorosłych w Polsce. Raport tematyczny z badania PIAAC 2023*. Instytut Badań Edukacyjnych – Państwowy Instytut Badawczy.
- Szukalski P., *Dziadkowie wnuki i pradziadkowie. Szkic demograficzny*, Zakład Demografii Uniwersytetu Łódzkiego, 2001.
- Wyszkowska D., Gabińska M., Romańska S., *Sytuacja osób starszych w Polsce w 2023 r. Analizy statystyczne GUS*, Główny Urząd Statystyczny w Białymstoku, Warszawa, Białystok 2024.