

## AKTYWNE STARZENIE SIĘ W KRAKOWIE – POSTULAT CZY RZECZYWISTOŚĆ? OSOBY STARSZE JAKO BENEFICJENCI DZIAŁAŃ PODEJMOWANYCH W PRZESTRZENI MIASTA KRAKOWA

Active ageing in Krakow – postulate or reality?  
Older citizens as beneficiaries of actions  
in the city of Krakow

### Streszczenie

Prezentowany artykuł dotyczy problematyki adekwatności podejmowanych działań w przestrzeni miejskiej Krakowa w stosunku do potrzeb aktywizacji osób starszych. Kraków przedstawiany jest jako przestrzeń zróżnicowana pod względem dostrzegania specyficznych potrzeb osób starszych oraz sposobów reagowania na nie. Prowadzona analiza opiera się na podziale istniejącej oferty skierowanej do osób starszych, zarówno przez organizacje *non profit*, jak i komercyjne ośrodki, na aktywność kulturową, edukacyjną, sportową rekreacyjną oraz związaną z ochroną zdrowia i rozwojem hobby. Punktem odniesienia w niniejszej analizie jest koncepcja produktywnego starzenia się (Bass, Caro 2001) i miasta przyjaznego starzeniu się (World Health Organization 2007).

**Słowa kluczowe:** produktywne starzenie się, dzielnice Krakowa, oferta skierowana do osób starszych, miasto przyjazne starzeniu się, osoby starsze.

### Summary

Presented article addresses the issue of adequacy of actions taken in the urban space of Krakow in relation to the specific needs of elderly citizens. Krakow is considered as heterogeneous space in terms of perceiving and responding to the needs of this group of inhabitants. The analysis is organized by the spheres of cultural, educational, sports, and recreational activities that are offered by commercial and non-profit institutions. The point of reference is the theory of productive ageing (Bass, Caro 2001) and age friendly city (World Health Organization, 2007).

**Key words:** productive aging, Krakow's districts, offer addressed to elderly citizens, age friendly city, elderly citizens.

## Starość i starzenie się w perspektywie teoretycznej

Proces starzenia się ludności warunkowany jest przez dwa równoległe procesy: z jednej strony wydłuża się przeciętne trwanie życia, z drugiej strony rodzi się coraz mniej dzieci. Konsekwencje tego procesu są obecne we wszystkich sferach życia społecznego i z tego względu stanowi on obszar badawczy interesujący dla przedstawicieli wielu dyscyplin naukowych. Zwiększająca się liczba publikacji oraz badań podejmujących to zagadnienie może być traktowana jako wskaźnik wzrastającej rangi problemu starzenia się społeczeństw. Warto w tym kontekście podkreślić także sposób pisania o procesie starzenia się i starości jako takiej. Zagadnienia te najczęściej analizowane są bowiem z perspektywy medycznej, koncentrującej się na procesach degradacji typowych dla starzejącego się organizmu ludzkiego, lub z perspektywy ekonomicznej – podkreślającej konieczność utrzymania stabilności systemu emerytalnego, któremu zagraża wzrastająca liczba świadczeniobiorców przy zmniejszającej się liczbie pracowników.

Typowym zjawiskiem pojawiającym się w kontekście pisania o starości i starzeniu się społeczeństwa jest popadanie w różnego rodzaju „panikę” (Palska 2004; Mucha, Krzyżowski 2010). Należy jednak zaznaczyć przejście, jakie stopniowo zarysowuje się w literaturze tematu: od pojmowania starzenia się ludności jako zagrożenia w stronę podejścia akcentującego szanse, jakie ten proces w sobie niesie (Szukalski 2006). W tym kontekście warto chociaż pobieżnie prześledzić rozwój społecznych teorii starzenia się i starości, które tłumaczą potrzeby i rolę osób starszych w systemie społecznym<sup>1</sup>. W obrębie głównych nurtów teorii socjologicznych wymienić należy przede wszystkim mieszczące się w perspektywie strukturalnego funkcjonalizmu teorię wycofania (Cummings, Henry 1961), teorię modernizacji (Cowgill 1974; Cowgill, Holmes 1972), teorię stratyfikacji wiekowej (Riley 1971, 1987; Riley i in. 1972) oraz teorię biegu życia (Clausen 1972; Neugarten, Hagestad 1976). W ramach symbolicznego interakcjonizmu występują: teoria aktywności (Cavan 1962; Cavan i in. 1949; Hanighurst, Albrecht 1953), teoria kompetencji i załamania (Kuypers, Bengtson 1973) oraz teoria subkultury ludzi starych (Rose 1965). Dodatkowo warto przywołać teorię wymiany (Blau 1964; Dowd 1975; Homans 1961) oraz fenomenologię społeczną (Garfinkel 1967; Hochschild 1975; Schutz 1970) jako nurty, które również dostarczają pewnych wyjaśnień w kwestii pozycji i roli osób starszych w społeczeństwie.

- Teoria wycofania analizuje proces starzenia się przez pryzmat funkcjonalnych założeń dotyczących organizacji życia społecznego, zgodnie z którymi zarówno jednostki, jak i społeczeństwo korzystają na utracie przez osoby starsze ról charakterystycznych dla wieku średniego. Dzięki temu role społeczne istotne dla funkcjonowania społeczeństwa pełnione są przez jednostki w sile wieku, które

---

<sup>1</sup> Przytoczony powyżej przegląd społecznych teorii starzenia się ma jedynie charakter skrótowy. Z tego względu nie będę przywoływać tu dyskusji toczących się wokół wymienianych teorii, ich słabych i mocnych stron. Czytelnik dyskusję taką znajdzie chociażby w opracowaniach Tryfan (1993), Synaka (1999) czy Halickiego (2006).

obejmują miejsca, z których wycofują się osoby starsze, te zaś dzięki temu mogą odpocząć i przygotować się do śmierci.

- Teoria modernizacji wskazuje na zmieniającą się wraz z procesem industrializacji pozycję osób starszych w strukturze społecznej. Obniżanie się – wraz z wzrastającym poziomem modernizacji – statusu osób starszych warunkowane jest w myśl tej koncepcji przez rozwój technologii zdrowotnej i ekonomicznej, urbanizację oraz proces masowej edukacji.
- Teoria stratyfikacji wiekowej koncentruje się na analizie „napływu kohortowego”, czyli ruchów grup ludzi urodzonych w tym samym czasie historycznym. Fakt bycia członkiem danej kohorty wpływa na postawy i zachowania jednostek poprzez unikatowość doświadczeń historycznych. Podejście to podkreśla duże zróżnicowanie grupy osób starszych w zależności od ich kohorty urodzenia, ignoruje jednak indywidualne zróżnicowania w obrębie poszczególnych kohort.
- Teoria biegu życia jest raczej ramą koncepcyjną służącą zbieraniu i interpretacji danych niż spójnym systemem teoretycznym. Podstawowe założenia dotyczące starzenia się w ramach tego nurtu dotyczą procesów społecznych, psychologicznych i biologicznych, które mają miejsce od urodzin do śmierci jednostki, a kształtowane są przez czynniki społeczno-kulturowe.
- Teoria aktywności odnosi się do poziomu satysfakcji z życia, wskazując, że jest on wyższy u osób aktywnych. Aktywność społeczna wiąże się z podtrzymywaniem pozytywnego obrazu samego siebie, więc osoby starsze dążą do zastępowania ról traconych z biegiem czasu poprzez nowe role.
- Teoria kompetencji i załamania odwołuje się do pojęcia syndromu załamania społecznego, opisującego narastające trudności osób starszych w interakcjach ze środowiskiem. Chodzi o sytuacje, w których osoby starsze etykietowane są jako niesamodzielne, co powoduje atrofię dawnych kompetencji i więzi.
- Teoria subkultury osób starszych zwraca uwagę na problem wykluczania seniorów z interakcji z innymi grupami wiekowymi. W związku z tym wykluczeniem osoby starsze zwiększają interakcje między sobą, tworząc fundamenty pod wspólnotę poglądów i zainteresowań, co w rezultacie prowadzi do tworzenia odrębnych norm i wartości specyficznych dla tej grupy.
- Teoria wymiany sugeruje, że podczas racjonalnej kalkulacji zysków i strat w procesie wymiany (który jest tu rozumiany jako podstawowy proces życia społecznego) osoby starsze mają tendencję do wycofywania się z nich wraz ze spadkiem atrakcyjności zasobów, które mogą w tym procesie zaoferować.
- Fenomenologia społeczna analizuje społeczny proces konstruowania rzeczywistości. W kontekście procesów starzenia się kładzie się nacisk na sytuacyjne i konstytutywne cechy doświadczeń wynikających z tego procesu w codziennym życiu.

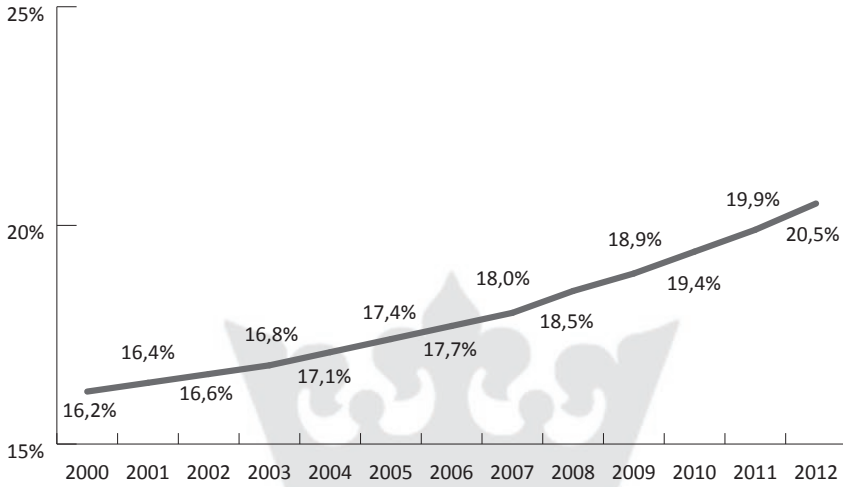
Przedstawione powyżej teorie dostarczają wyjaśnień w kwestii pozycji osób starszych w strukturze społecznej i podejmowanych przez nie aktywności. Z perspektywy niniejszego artykułu na szczególną uwagę zasługuje koncepcja produktywnego sta-

rzenia się, ponieważ podkreśla znaczenie podejmowania nowych ról i aktywności po opuszczeniu rynku pracy przez osoby starsze. Dostrzegając znaczący wpływ, jaki na definiowanie starości i roli osoby starszej mają czynniki społeczno-kulturowe, należy podkreślić, że w polskiej kulturze starości najczęstszymi oczekiwaniami społecznymi generowanymi pod adresem osób starszych są te łączące się z realizacją ról babci i dziadka (Liwiński 2008; Wóycicka 2008). Związane jest to przede wszystkim z brakami w infrastrukturze lub zbyt dużymi kosztami opieki nad dziećmi. W tym wypadku opieka świadczona przez dziadków stanowi wygodną alternatywę dla nieprzyjaznych bądź zbyt drogiej usług żłobków i przedszkoli. Stosunkowo rzadziej natomiast można spotkać społecznie definiowane oczekiwania dotyczące aktywności podejmowanych przez osoby starsze w przestrzeni pozarodzinnej i pozarodzinnej. Należy jednak podkreślić charakter przemian społecznych, które zachodzą w społeczeństwach europejskich. Kolejne pokolenia osób starszych są coraz lepiej wykształcone, coraz częściej po przejściu na emeryturę pragną rozwijać swoje zainteresowania, które w trakcie kariery zawodowej były zaniechane. Role dziadków stają się mniej ważne nie tylko ze względu na malejący poziom dzietności, ale także ze względu na wzrastającą świadomość własnych potrzeb wśród osób starszych i rosnące możliwości ich zaspokajania. W związku z tym szczególnie ciekawe wydaje się prześledzenie, w jaki sposób w Krakowie kształtuje się politykę społeczną i ofertę skierowaną właśnie do osób starszych jako grupy, która systematycznie staje się coraz liczniejsza w ogólnej liczbie mieszkańców miasta.

## Proces starzenia się w przestrzeni miasta Krakowa

W Krakowie w ciągu ostatnich 12 lat udział osób w wieku poprodukcyjnym w ogólnej liczbie mieszkańców wzrósł z poziomu 16,2% w roku 2000 do 20,5% w roku 2012. Jest to wskaźnik wyższy niż dla województwa małopolskiego, który w roku 2012 wyniósł 17%, i dla całego kraju, który we wspomnianym roku osiągnął poziom 18%. Wiadac więc wyraźnie, że w przestrzeni miasta osób starszych systematycznie przybywa, co prezentuje wykres 1. Jest to proces, który w związku z obecnymi tendencjami demograficznymi będzie się nasilał. W kontekście prowadzonych analiz należy szczególnie zwrócić uwagę na dwa aspekty procesu starzenia się populacji miasta: dynamiczny przyrost zwłaszcza w grupie osób w wieku powyżej 80. roku życia oraz feminizację starości. Zgodnie z prognozą demograficzną z 2010 roku w 2035 roku w Polsce będzie 10 807 898 osób starszych, z czego 57% stanowić będą kobiety. W przypadku Krakowa prognozuje się udział kobiet w populacji 219 041 mieszkańców na poziomie 59% (Bank Danych Lokalnych 2010).

Udział osób w wieku poprodukcyjnym jest zróżnicowany w obszarze poszczególnych dzielnic. Tabela 1 prezentuje udział osób w wieku poprodukcyjnym w kolejnych dzielnicach Krakowa. Dane w niej zawarte odzwierciedlają nierównomierny rozkład osób starszych w mieście. W dzielnicach takich jak Swoszowice, Podgórze, Czyżyny



Wykres 1. Dynamika przyrostu populacji w wieku poprodukcyjnym w Krakowie w latach 2000–2012

Źródło: opracowanie własne na podstawie: Bank Danych Lokalnych (2010).

wynosi on około 15%, podczas gdy w dzielnicach Grzegórzki, Bronowice, Bieńczyce przekracza 26%, w tej ostatniej dzielnicy osiągając poziom najwyższy w Krakowie – 28,3%. Należy oczywiście pamiętać, że udział liczby ludności w wieku poprodukcyjnym odnieszony jest tu do ogólnej liczby ludności w danej dzielnicy, bez uwzględnienia różnic wynikających z obszaru, jaki dzielnica obejmuje. Z tego względu więcej informacji można odczytać, porównując ze sobą wskaźniki obciążenia demograficznego dla poszczególnych dzielnic oraz stosunek osób w wieku poprodukcyjnym do powierzchni danej dzielnicy, które przedstawiają kolejne kolumny tabeli 1. Współczynnik obciążenia demograficznego wyraża, ile osób w wieku nieprodukcyjnym (zarówno przed-, jak i poprodukcyjnym) przypada na 100 osób w wieku produkcyjnym. Stanowi więc wygodne narzędzie wykorzystywane w analizach stabilności systemów emerytalnych. Zróźnicowanie poszczególnych dzielnic Krakowa wyraźne jest także w „nasyce” przestrzeni osobami starszymi. Śledząc dane zawarte w tabeli 1, można zauważyć, że najwięcej osób w wieku poprodukcyjnym na kilometr kwadratowy przypada w dzielnicach stosunkowo niewielkich, takich jak Bieńczyce (3381,7), Mistrzejowice (2249,6) czy Krowodrza (1861,7). Z wyjątkiem Bieńczyce nie ma to jednak bezpośredniego przełożenia na wartości udziału ludności w wieku poprodukcyjnym w ogólnej liczbie ludności dzielnicy i w związku z tym należy analizować wszystkie dane zawarte w tabeli 1 łącznie. Dzięki temu można wskazać te dzielnice, które powinny być zainteresowane – z powodu swej sytuacji demograficznej – podejmowaniem działań w obszarze tworzenia warunków do aktywnego starzenia się ich mieszkańców. Należy oczywiście pamiętać, że jest to grupa bardzo zróżnicowana pod względem potrzeb i możliwości, zarówno w wymiarze zdrowotnym, jak i finansowym.



Ogólne pojęcie „osoby starsze” w rzeczywistości obejmuje nie tylko osobę w wieku 60 lat, wciąż pozostającą w pełni sił zdrowotnych, mieszkającą w centrum miasta i posiadającą środki finansowe, ale także osobę w wieku 80 lat, borykającą się z problemami zdrowotnymi, mieszkającą na obrzeżach miasta i znajdującą się w złej sytuacji materialnej i finansowej. Z tego względu, analizując ofertę adresowaną do „osób starszych”, należy przede wszystkim ustalić: kto tak naprawdę może być beneficjentem podejmowanych działań, do kogo w rzeczywistości są one skierowane, a kto na pewno nie będzie miał okazji z nich skorzystać. W prezentowanej analizie kluczowe pytanie dotyczy więc nie tego, kto podejmuje działania skierowane do osób starszych (czy będą to organizacje samorządowe, komercyjne, czy pozarządowe), ale jakie są to działania i kto jest ich beneficjentem.

Tabela 1. Podstawowe dane statystyczne dotyczące osób starszych w przestrzeni Krakowa

Dzielnica	Powierzchnia dzielnicy w ha	Współczynnik obciążenia demograficznego	Liczba osób w wieku poprodukcyjnym na km <sup>2</sup>	Udział ludności w wieku poprodukcyjnym
I Stare Miasto	559,29	55,1	1679,5	22,3%
II Grzegórzki	586,18	67,8	1450,7	27,6%
III Prądnik Czerwony	638,81	65,9	1903,1	24,8%
IV Prądnik Biały	2370,55	60,6	613,6	20,5%
V Krowodrza	538,32	54,5	1861,7	24,8%
VI Bronowice	957,98	72,4	656,3	26,2%
VII Zwierzyniec	2866,90	63,9	160,8	21,4%
VIII Dębniki	4671,11	57,4	212,8	16,1%
IX Łagiewniki – Borek Fałęcki	568,25	61,0	549,4	18,9%
X Swoszowice	2482,28	56,4	136,8	14,9%
XI Podgórze Duchackie	1005,34	52,3	910,9	16,8%
XII Bieżanów – Prokocim	1846,93	60,3	760,9	21,5%
XIII Podgórze	2516,07	48,9	204,2	15,0%
XIV Czyżyny	1229,44	46,8	359,7	14,8%
XV Mistrzejowice	547,82	63,3	2249,6	22,6%
XVI Bielczyce	369,43	74,1	3381,7	28,3%
XVII Wzgórza Krzesławickie	2380,12	56,5	172,9	19,9%
XVIII Nowa Huta	6552,52	60,4	200,9	22,4%

Źródło: opracowanie własne na podstawie danych KrakStat.

## Aktywne starzenie się społeczeństwa jako przedmiot programów ogólnokrajowych i lokalnych

W ramach zaproponowanej koncepcji *age friendly city* za kluczowe – z perspektywy osób starszych żyjących w mieście – uznano zagadnienia dotyczące: przyjaznej przestrzeni, sprawnego transportu, adekwatnych warunków mieszkaniowych, aktywności społecznej, szacunku i społecznej inkluzji, aktywności obywatelskiej i zatrudnienia, procesów sprawnej komunikacji i informacji oraz dostępności usług społecznych i opieki zdrowotnej. Podkreśla się, że proces aktywnego starzenia się determinowany jest przede wszystkim przez czynniki ekonomiczne, zdrowotne, społeczne, psychiczne, osobowe i behawioralne, które oddziałują różnie w zależności od kultury danej społeczności i ról pełnionych przez osoby starsze (World Health Organization 2002). W ramach prowadzonej analizy interesujący będzie przede wszystkim kontekst społeczny, a więc to, jak w podejmowanych inicjatywach rozumiane są potrzeby osób starszych i jak realizowane działania dążą do ich zaspokajania. Wymiar ten w dużej mierze zależny jest od celów polityki społecznej adresowanej do osób starszych. Kwestie związane ze starzeniem się ludności i konsekwencjami tego procesu stają się coraz wyraźniej obecne w programach międzynarodowych, rządowych i lokalnych skierowanych do osób starszych lub podejmujących działania na ich rzecz. W kontekście przytoczonych wcześniej dominujących podejść do zjawiska starzenia się i starości nie powinno dziwić, że najwięcej programów koncentruje się na jego ekonomicznych aspektach. Do sztandarowych projektów ogólnopolskich zaliczyć należy przede wszystkim przyjęty do realizacji w 2008 roku rządowy program *Solidarność pokoleń. Działania dla zwiększenia aktywności zawodowej osób w wieku 50+* czy też *Program na rzecz aktywności społecznej osób starszych na lata 2012–2013*. Działania na rzecz osób w wieku starszym obecne są także w dokumentach strategicznych takich jak:

- *Strategia rozwoju kraju 2007–2015*. Podstawowym celem strategii jest podniesienie poziomu i jakości życia mieszkańców Polski. W kontekście osób starszych należy podkreślić założenia dotyczące zwiększenia dostępności usług społecznych, systemów ustawicznego kształcenia i kompleksowych systemów opiekuńczych aktywizujących i integrujących osoby starsze w środowiskach lokalnych.
- *Strategia polityki społecznej na lata 2007–2013*. Podstawowym celem strategii jest zbudowanie zintegrowanego systemu polityki państwa ułatwiającej obywatelom równy dostęp do praw społecznych, poprawę funkcjonowania rodzin oraz grup zagrożonych wykluczeniem społecznym. Na szczególną uwagę w kontekście prowadzonych rozważań zasługuje Priorytet 4 wspomnianej strategii – „Tworzenie warunków sprzyjających integracji w starzejącym się społeczeństwie”.
- *Strategia wspierania rozwoju społeczeństwa obywatelskiego na lata 2009–2015*. Podstawowym jej celem jest wzmocnienie podmiotowości obywateli i ich wspólnot oraz stworzenie warunków do rozwoju instytucji społeczeństwa obywatelskiego. W kontekście osób starszych należy podkreślić Priorytet 3: „Rozwój organizacji pozarządowych na rzecz integracji społecznej”, a zwłaszcza działanie

„Zapobieganie powstawaniu ryzyka wykluczenia społecznego poprzez wzmocnienie roli i funkcji rodziny i wspólnoty lokalnej oraz aktywizacja osób zagrożonych wykluczeniem społecznym”.

- Dokument strategiczny *Perspektywa uczenia się przez całe życie* został opracowany przez międzyresortowy zespół do spraw uczenia się przez całe życie, w tym Krajowych Ram Kwalifikacji. Na uwagę zasługuje to, że dokument ten obejmuje także regulacje działań na rzecz uczenia się na wszystkich etapach życia, począwszy od najmłodszych lat do późnej starości.

Z danych zgromadzonych przez Wojewódzki Urząd Pracy w Krakowie wynika, że spośród 56 projektów dla seniorów realizowanych w Małopolsce w 2012 roku 19 wdrażanych jest przez instytucje krakowskie<sup>2</sup>. Projekty te można uporządkować według kilku kryteriów podziału:

- kryterium grupy docelowej: najczęściej osoby w wieku 60+;
- kryterium zasięgu działań: najczęściej zasięg lokalny obejmujący Kraków (dwa projekty wykraczały poza obręb województwa małopolskiego);
- kryterium charakteru podejmowanych działań: spośród projektów, o których dostępne były bardziej szczegółowe informacje, zdecydowanie najwięcej miało charakter kompleksowy: obejmowały zarówno elementy aktywności fizycznej, jak i edukacyjnej i integracyjnej (szczególny nacisk położony został na relacje międzypokoleniowe).

Kompleksowość podejmowanych działań świadczy o tym, że proces starzenia się rozumiany jest przez twórców przywoływanych projektów w sposób typowy dla koncepcji biegu życia i obejmuje zarówno sferę psychologiczną, biologiczną, jak i społeczną. Warto natomiast zwrócić uwagę, że w analizowanych projektach kryterium wieku, które wyznaczało grupę docelową realizowanych działań, najczęściej obejmowało osoby po 60. roku życia. Wskazuje to na kulturowe definiowanie starości, której markerem staje się wiek kalendarzowy ustalony na poziomie lat 60 i więcej. Przywoływane projekty miały jednak charakter ograniczony czasowo.

## Aktywne starzenie się w świetle oferty Krakowa skierowanej do osób starszych

Analizując ofertę skierowaną do osób starszych, należy przede wszystkim skupić się na instytucjach i organizacjach, które stałym działaniem obejmują osoby starsze. Uwaga skoncentrowana zostanie przede wszystkim na placówkach finansowanych z budżetu miasta, a więc Ośrodkach Wsparcia Osób Starszych (OWOS), których zadaniem jest podtrzymanie sprawności psychofizycznej seniorów przy zachowaniu więzi z rodziną i środowiskiem lokalnym. W dalszej części zaprezentowane zostaną wyniki analizy *desk research* przeprowadzonej w 2013 roku na potrzeby projektu badawczego realizo-

<sup>2</sup> Szczegółowy wykaz projektów w aneksie.



wanego w 2013 roku w Katedrze Socjologii Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie „Po zaprzestaniu aktywności zawodowej: mobilizacja czy wycofanie? Analiza relacji społecznych i wzorów aktywności krakowskich młodych emerytów”<sup>3</sup>.

Zgodnie z danymi Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej (MOPS) zaprezentowanymi w tabeli 2 w 2011 roku w placówkach tego typu było 690 miejsc, a w ciągu roku 1316 osób skorzystało z tej formy wsparcia. Widać tu także wyraźne zróżnicowanie, jeżeli chodzi o dostępność usług świadczonych przez tego typu placówki. Na terenach dzielnic: V – Krowodrza, IX – Borek Fałęcki-Łagiewniki, X – Swoszowice, XIII – Podgórze, XIV – Czyżyny, XV – Mistrzejowice, XV – Bieńczyce, XVII – Wzgórza Krzesławickie placówki tego typu nie funkcjonowały. Brak dostępu do tego rodzaju wsparcia świadczonego przez miasto, zwłaszcza w kontekście przywoływanych wcześniej danych demograficznych, sugeruje nieadekwatność rozmieszczenia placówek w stosunku do potrzeb mieszkańców. Niezmiernie wyraźny przykład stanowi tu dzielnica XVI – Bieńczyce z najwyższym w Krakowie udziałem osób w wieku poprodukcyjnym w populacji mieszkańców dzielnicy. Warto w tym miejscu także zaznaczyć, że ostateczną decyzję o przyznaniu wsparcia w postaci usług świadczonych przez OWOS podejmuje MOPS, określając miejsce, zakres i okres świadczonych usług, natomiast szczegółowe warunki przyznawania i odpłatności precyzowane są w uchwałach Rady Gminy Kraków. Oznacza to, że dostęp do tych usług warunkowany jest spełnieniem tych formalnych kryteriów, co ogranicza zarówno ich dostępność, jak i charakter realizowanych działań<sup>4</sup>.

Tabela 2. Wykaz OWOS działających na terenie Krakowa w latach 2009–2011 wraz z liczbą miejsc

Nazwa i adres jednostki	Dzielnica	Liczba miejsc		
		2009	2010	2011
Miejski Dzienny Dom Pomocy Społecznej	II, III, IV, VI, VII, XI, XII i XVIII	540	540	560
OWOS, os. Zielone 7	XVIII	70	70	70
OWOS, ul. Komandosów 18	VIII	30	30	30
OWOS, pl. Sikorskiego 14/2	I	30	30	30

Źródło: opracowanie własne na podstawie: M. Ćwiklicki (2013: 12).

W ramach analizy *desk research* przeprowadzonej w 2013 roku zebrano informacje dotyczące oferty skierowanej do osób starszych w Krakowie z uwzględnieniem różnic terytorialnych. Analizą objęto instytucje działające na rzecz osób starszych – zarówno podmioty publiczne, jak i prywatne angażujące się w organizację przedsięwzięć na rzecz aktywności krakowskich seniorów – oraz lokalne inicjatywy i programy wspie-

<sup>3</sup> Materiały niepublikowane.

<sup>4</sup> Zarówno ze względu na sytuację zdrowotną, jak i finansową osób, które mogą być ostatecznymi beneficjentami wsparcia świadczonego przez OWOS.

rające aktywność seniorów w różnych dziedzinach życia. Dane wykorzystane na potrzeby analizy pochodziły z takich źródeł, jak między innymi: Bank Danych Lokalnych GUS, Miejski Ośrodek Wspierania Inicjatyw Społecznych w Krakowie, Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej, serwis Magiczny Kraków, dokumenty i informacje zamieszczane na stronach Urzędu Miasta Krakowa oraz poszczególnych dzielnic, strony instytucji będących przedmiotem analizy oraz z dostępnych opracowań i raportów badawczych.

W analizie uwzględniono 129 instytucji i organizacji oraz tereny rekreacyjne w poszczególnych dzielnicach. Wśród przeanalizowanych podmiotów najwięcej (37) mogło zaproponować kompleksową ofertę dla seniorów, obejmującą zarówno aktywność edukacyjną (różne formy wykładów warsztatów i zajęć tematycznych), sportową (gimnastyka rehabilitacyjna, zajęcia z różnych dyscyplin sportowych), rozrywkową (wycieczki, kabarety itp.), kulturową (występy artystyczne) i społeczną (współtworzenie inicjatyw społecznych, spotkania towarzyskie). Fakt, że instytucje podejmujące działalność na rzecz osób starszych starają się zapewnić kompleksową ofertę, pozwala przypuszczać, że koncepcje biegu życia i aktywności stają się dominującymi podejściami nie tylko w dyskursie akademickim, ale także w sferze praktycznych działań. Funkcjonowanie instytucji zapewniających jak najszerszą ofertę osobom starszym w jednym miejscu zarówno wpisuje się w założenia teorii aktywności, jak i wskazuje na rozumienie potrzeb tej grupy. Warto w tym miejscu podkreślić spadek mobilności, jaki wiąże się z wiekiem – z tego względu możliwość zaspokojenia różnych potrzeb w jednym miejscu, w niedalekiej odległości od miejsca zamieszkania jest jedną z kluczowych potrzeb osób starszych.

W przeprowadzonej analizie 21 obiektów sklasyfikowano jako tereny sprzyjające rekreacji – znalazły się tu parki, tereny zielone i ogródki działkowe. 20 instytucji w swojej ofercie skierowanej do seniorów koncentrowało się na aktywności fizycznej. W tej kategorii znalazły się zarówno kluby sportowe wyłącznie dla seniorów, jak i te, które ofertę swoją kierują do szerszej grupy odbiorców, jednak przewidują zniżki dla osób starszych lub zajęcia dedykowane tylko tej grupie. W tym miejscu warto podkreślić zmianę kulturową, która obejmuje wzorce podejmowania aktywności fizycznej. Dzięki temu korzystanie z zajęć sportowych przez osoby starsze nie ogranicza się już tylko do gimnastyki rehabilitacyjnej, ale obejmuje także takie formy ćwiczeń, jak joga czy pilates. Zarówno instytucje komercyjne, jak i pozarządowe starają się stworzyć pozytywny klimat wokół podejmowania aktywności fizycznej przez osoby starsze i w swoich planach zajęć starają się umieścić zajęcia przeznaczone tylko dla tej grupy wiekowej<sup>5</sup>.

Ofertę skoncentrowaną głównie na aktywności kulturowej oferowało 17 instytucji – podobnie jak w przypadku wcześniejszej kategorii znalazły się tu instytucje, któ-

---

<sup>5</sup> Oczywiście można w tym miejscu rozważyć, w jakim stopniu stwarzanie osobnych grup dla seniorów ma znamiona działań dyskryminacyjnych, Autorka woli jednak przyjąć, że jest to raczej wyrazem odpowiedzialnego planowania aktywności ruchowej z uwzględnieniem możliwych ograniczeń, jakie może – choć nie musi – nieść z sobą starszy wiek.

re ofertę kierują nie tylko do seniorów, niemniej w ramach swoich działań są na nich zorientowane. Warto zwrócić uwagę, że coraz częściej instytucje kulturalne wychodzą poza „program minimum” oferujący standardowe zniżki dla emerytów i starają się zachęcić grupę starszych osób poprzez wydarzenia towarzyszące skierowane specjalnie do nich. Można tu wymienić chociażby działania Kina Pod Baranami, które tańsze projekcje dla seniorów wiąże także z dyskusjami o filmach.

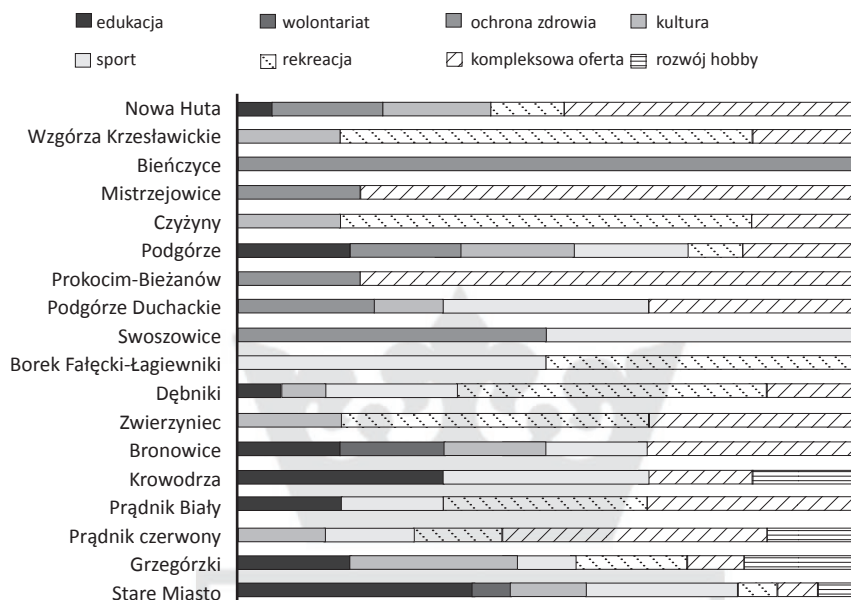
W związku z coraz silniej akcentowaną potrzebą budowania systemów edukacji przez całe życie powstaje coraz więcej organizacji zajmujących się działalnością edukacyjną skierowaną do osób starszych. Na ofercie głównie edukacyjnej koncentrowało się 16 instytucji, z czego pięć to Uniwersytety Trzeciego Wieku działające przy Uniwersytetach Jagiellońskim, Ekonomicznym, Rolniczym, Politechnice Krakowskiej oraz Wyższej Szkole Filozoficzno-Pedagogicznej Ignatianum. Warto jednak podkreślić, że działalność Uniwersytetów Trzeciego Wieku coraz częściej wykracza poza typową działalność akademicką i dostosowuje się do potrzeb i zainteresowań swoich słuchaczy, co odzwierciedla się w bardziej zróżnicowanej ofercie tych instytucji.

Prowadzona analiza nie obejmowała szpitali ani przychodni jako placówek realizujących zadania związane z ochroną zdrowia. W analizie uwzględniono jednak te instytucje, które dbanie o stan zdrowia łączyły także w jakimś stopniu z podejmowaniem aktywności. W kategorii tej znalazły się domy opieki – zarówno publiczne, jak i prywatne oraz na przykład instytucje wypożyczające sprzęt umożliwiające podejmowanie aktywności osobom starszym zmagającym się z jakimiś formami niepełnosprawności. Na działaniach związanych z ochroną zdrowia (w tym opieką długoterminową) swoją działalność koncentrowało 11 spośród analizowanych instytucji.

Najmniej organizacji w analizowanej grupie zajmowało się wyłącznie rozwojem wolontariatu wśród osób starszych – były to zaledwie dwie organizacje. Nie jest to wynik zaskakujący w kontekście danych dotyczących poziomu zaangażowania w aktywność wolontariacką osób w wieku powyżej 55. roku życia. Zgodnie z danymi zebranymi w 2011 przez Eurobarometr w Polsce poziom ten określono na 12%, podczas gdy średnia dla Unii Europejskiej wyniosła w tym samym czasie 27% (Pazderski, Sobiesiak-Penszko 2012).

Wyłącznie na rozwoju hobby seniorów działalność koncentrowało pięć spośród przeanalizowanych organizacji. Ujęto tu aktywności związane z samorozwojem w dziedzinie rysunku, malarstwa, zajęć wokalnych, aktorskich oraz gry na instrumentach. W tej grupie znalazły się instytucje, które swoją działalność definiowały bardzo wąsko i niemożliwe było zaklasyfikowanie ich obszaru działalności do kulturalnej czy edukacyjnej.

W przekroju terytorialnym warto zwrócić uwagę na dysproporcje między poszczególnymi dzielnicami w ofercie skierowanej do osób starszych. Pomiedzy dzielnicami zachodzą różnice nie tylko w liczbie miejsc, które w swojej ofercie uwzględniają potrzeby starszych mieszkańców miasta, ale także w charakterze oferty, jaką kierują do tej grupy, co zostało poglądowo zaprezentowane na wykresie 2.



Wykres 2. Różnicowanie oferty kierowanej do osób starszych w ujęciu terytorialnym

Źródło: opracowanie własne na podstawie raportu „Analiza obrazu oferty skierowanej do seniorów w Krakowie z uwzględnieniem różnic terytorialnych”, materiał niepublikowany.

Zarówno pod względem liczby placówek kierujących swoją ofertę do osób starszych, jak i bogactwa oferty na pierwszym miejscu plasuje się Nowa Huta, następnie Stare Miasto, które jest również liderem w obszarze aktywności edukacyjnej. Najmniej placówek przygotowujących ofertę do osób starszych znajdowało się na terenie dzielnic Borek Fałęcki-Łagiewniki, Swoszowice i Bieńczyce. Skromna oferta skierowana do osób starszych na terenie Swoszowic w kontekście stosunkowo niskiego udziału osób w wieku poprodukcyjnym w tej dzielnicy nie jest zaskoczeniem. W przypadku Bieńczyca natomiast niewielka liczba instytucji adresujących swoje działania do osób starszych może być tłumaczona przez bezpośrednie sąsiedztwo Nowej Huty, gdzie działalność skierowana do osób starszych jest bardzo różnorodna i podejmowana przez wiele instytucji. Podobnie w przypadku Borku Fałęckiego-Łagiewnik, dużą konkurencję w tworzeniu oferty dla osób starszych przejęła leżąca w jej bezpośrednim sąsiedztwie dzielnica Dębniki.

## Podsumowanie

W związku z coraz bardziej widocznym w Krakowie zjawiskiem starzenia się populacji koncepcja aktywnego starzenia się stanowi jedno z kluczowych zagadnień polityki miasta, która zorientowana jest na zwiększanie poziomu aktywności najstarszych

mieszkańców. Poza działaniami władz miasta o możliwość zaspokajania potrzeb i rozwój zainteresowań tej grupy mieszkańców dbają również inne instytucje i placówki niezależne od miasta, a także prywatne podmioty gospodarcze. Ze względu na ograniczony charakter prowadzonej analizy nie zostały omówione indywidualne i kulturowe uwarunkowania aktywności osób starszych, a zaprezentowana została jedynie oferta, jaką miasto kieruje do starszych mieszkańców.

Sytuacja seniorów ze względu na możliwość wzięcia udziału w różnego rodzaju formach aktywności znacząco różni się w poszczególnych dzielnicach, biorąc pod uwagę zarówno typ aktywności, jak i liczbę propozycji skierowanych do najstarszych mieszkańców miasta. Najwięcej możliwości twórczego zagospodarowania czasu wolnego i prowadzenia aktywnego stylu życia w podeszłym wieku oferuje przede wszystkim Stare Miasto oraz Nowa Huta. Najmniej atrakcyjną ofertę w tym obszarze prezentują Borek Fałęcki-Łągiewniki oraz Swoszowice i Bieńczyce.

## Bibliografia

- Bank Danych Lokalnych (BDL) (2010), [http://stat.gov.pl/bdl/app/strona.html?p\\_name=indeks](http://stat.gov.pl/bdl/app/strona.html?p_name=indeks) (dostęp: 3.12.2013).
- Bass S., Caro F. (2001), „Productive Ageing: A Conceptual Framework”, [w:] N.M. Howell i in. (red.), *Productive Ageing: A Conceptual Framework*, Baltimore: John Hopkins Press, s. 37–80.
- Blau P.M. (1964), *Exchange and Power in Social Life*, New York: Wiley.
- Cavan R.S. (1962), „Self and Role in Adjustment during Old Age”, [w:] A. Rose (red.), *Human Behavior and Social Processes*, Boston: Houghton Mifflin.
- Cavan R.S., Burgess E.W., Havighurst R.J., Goldhamer H. (1949), *Personal Adjustment in Old Age*, Chicago: Science Research Associates.
- Clausen J. (1972), „The Life Course of Individuals”, [w:] M. Riley, M. Johnson, A. Foner (red.), *Aging and Society*, t. 3: *A Sociology of Age Stratification*, New York: Russell Sage Foundation, s. 457–514.
- Cowgill D.O. (1974), „Aging and Modernization: A Revision of the Theory”, [w:] J.F. Gubrium (red.), *Late life*, Springfield: Charles C Thomas, s. 123–146.
- Cowgill D.O., Holmes L.D. (1972), *Aging and Modernization*, New York: Appleton-Century-Crofts.
- Cumming E., Henry W.E. (1961), *Growing Old: The Process of Disengagement*, New York: Basic Books.
- Ćwiklicki M. (red.) (2013), *Analiza systemu kontraktowania usług społecznych dla osób starszych w Gminie Miejskiej Kraków. Synteza wyników badań*, Kraków: Wydawnictwo Fundacja Gospodarki i Administracji Publicznej.
- Dowd J.J. (1975), *Aging as Exchange: A Preface to Theory*, „Journal of Gerontology”, 30, 584–594.
- Garfinkel H. (1967), *Studies in Ethnomethodology*, Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
- Halicki J. (2006), *Społeczne teorie starzenia się*, [w:] M. Halicka, J. Halicki (red.), *Zostawić ślad na ziemi*, Białystok: Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku.
- Havighurst R.J., Albrecht R. (1953), *Older People*, New York: Longmans, Green.
- Hochschild A. (1975), *Disengagement Theory: A Critique and Proposal*, „American Sociological Review”, 40, 553–569.



- Homans G.C. (1961), *Social Behavior: Its Elementary Forms*, New York: Harcourt Brace Jovanovich.
- KrakStat, [http://msip2.um.krakow.pl/statkrak/view/show/start.asp?tab=n\\_info&id=1](http://msip2.um.krakow.pl/statkrak/view/show/start.asp?tab=n_info&id=1) (dostęp: 3.12.2013).
- Kuypers J.A., Bengtson V.L. (1973), *Social Breakdown and Competence: A Model of Normal Aging*, „Human Development”, 16, 181–201.
- Liwiński J. (2008), *Dezaktywizacja osób w wieku okołoemerytalnym: raport z badań*, Warszawa: Departament Analiz Ekonomicznych i Prognoz. Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej.
- Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej (2005), *Strategia polityki społecznej na lata 2007–2013*, <http://www.mpips.gov.pl/userfiles/File/nowe/strategiaps.pdf> (dostęp: 19.12.2013).
- Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej (2008), *Strategia wspierania rozwoju społeczeństwa obywatelskiego na lata 2009–2015*, <http://www.mpips.gov.pl/gfx/mpips/userfiles/File/pozytek/SWRSO%202009-2015.pdf> (dostęp: 19.12.2013).
- Mucha J., Krzyżowski Ł. (2010), *Aging in Poland at the Dawn of the 21<sup>st</sup> Century*, „Polish Sociological Review”, 170 (2), 247–260.
- Neugarten B.L., Hagestad G.O. (1976), „Age and the Life Course”, [w:] R. Binstock, E. Shanas (red.), *Handbook of Aging and the Social Sciences*, New York: Van Nostrand Reinhold, s. 35–55.
- Palska H. (2004), „Starość i kultura młodości. Jeszcze raz o problemie starzenia się społeczeństwa w Polsce”, [w:] H. Domański, A. Ostrowska, A. Rychard (red.), *Niepokoje polskie*, Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Filozofii i Socjologii Polskiej Akademii Nauk, s. 361–379.
- Pazderski F., Sobiesiak-Penszko P. (2012), *Wolontariat osób dojrzałych w Polsce*, [http://www.pozytek.gov.pl/files/pozytek/PO%20FIO/Wolontariat\\_osob\\_dojrzalych-ekspertyzawww.pdf](http://www.pozytek.gov.pl/files/pozytek/PO%20FIO/Wolontariat_osob_dojrzalych-ekspertyzawww.pdf) (dostęp: 10.01.2014).
- Perspektywa uczenia się przez całe życie* (2013), [http://brjk.amu.edu.pl/\\_data/assets/pdf\\_file/0003/189750/LLL\\_2013.pdf](http://brjk.amu.edu.pl/_data/assets/pdf_file/0003/189750/LLL_2013.pdf) (dostęp: 29.12.2013).
- Riley M.W. (1971), *Social Gerontology and the Age Stratification of Society*, „The Gerontologist”, 11, 79–87.
- Riley M.W. (1987), *On the Significance of Age in Sociology*, „American Sociological Review”, 52, 1–14.
- Riley M.W., Johnson M., Foner A. (1972), *Aging and Society*, t. 3: *A Sociology of Age Stratification*, New York: Russell Sage Foundation.
- Rose A.M. (1965), „The Subculture of Aging: A Framework for Research in Social Gerontology”, [w:] M.A. Rose, A.W. Peterson (red.), *Older People and Their Social World*, Philadelphia: F.A. Davis, s. 3–16.
- Schutz A. (1970), *On Phenomenology and Social Relations*, Chicago: University of Chicago.
- Synak B. (1999), „Ludzie starzy”, [w:] *Encyklopedia socjologii*, t. 2, Warszawa: Oficyna Naukowa, s. 144–149.
- Szukalski P. (2006), *Zagrożenie czy wyzwanie – proces starzenia się ludności*, „Polityka społeczna”, 9, 6–10.
- Tryfan B. (1993), *Wiejska starość w Europie*, Warszawa: PAN.
- World Health Organization (2002), *Active Aging: A Policy Framework*. Geneva: World Health Organization, [http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/who\\_nmh\\_nph\\_02.8.pdf](http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/who_nmh_nph_02.8.pdf) (dostęp: 3.12.2013).
- World Health Organization (2007), *Global Age-friendly Cities a Guide*. Geneva: World Health Organization, <http://site.ebrary.com/id/10214515> (dostęp: 3.12.2013).

## ANEKS

Tabela 1. Wykaz projektów skierowanych do osób starszych realizowanych w 2012 roku przez organizacje z siedzibą w Krakowie

Nazwa projektu	Instytucja	Odbiorcy/Zasięg projektu	Zakres działań
Akademia Zdrowego Życia	Stowarzyszenie Wspierania Onkologii Unicolor	Osoby w wieku 60+ Kraków	Tańce dla seniorów, nordic walking, tańce w kręgu, gimnastyka, kurs zdrowego gotowania, warsztaty z onkologiem, wykłady z dietetykiem, warsztaty z psychologiem.
Legendy Krakowa łączą Pokolenia	Stowarzyszenie „Scena Moliere” Krakowskie Centrum Współpracy z Zagranicą oraz Krzewienia zasad Integracji Społecznej poprzez Sztukę	Osoby w wieku 60+ z dysfunkcją wzroku, młodzież chorująca na cukrzycę Kraków	Warsztaty: integracyjne, plastyczne, muzyczne, z historii sztuki, radiowe i teatralne. Wyjazdy integracyjne, wycieczki, wyjścia do muzeum, uczestnictwo w próbach do spektaklu <i>Mały lord</i> , wyjścia do teatrów, spotkania autorskie z artystami.
Centrum Aktywności Społecznej i Edukacji Seniorów Case 60+	Małopolski oddział PCK	Osoby w wieku 60+ z województw małopolskiego, lubelskiego i śląskiego	Warsztaty: promocja i profilaktyka zdrowia, bezpieczeństwo w domu i na drodze, integracja międzypokoleniowa, zajęcia nordic walking.
Senior-Asystent w Turystyce Osób Niewidomych i Słabowidzących	Krakowski Klub Kultury Fizycznej, Sportu i Turystyki Niewidomych i Słabowidzących „Lajkonik”	Seniorzy (którzy nie ukończyli 67. roku życia) bez dysfunkcji wzroku oraz osoby słabowidzące i niewidzące	Wyjazdowe warsztaty połączone z oprowadzaniem turystycznym osób słabowidzących i niewidomych przez osoby starsze.
Jeden Świat Seniorów	Związek Harcerstwa Polskiego Chorągiew Krakowska	Brak danych	Brak danych
Głos Seniora	Stowarzyszenie Manko	Brak jasnych kryteriów wiekowych, Kraków	Wydawanie magazynu przeznaczonego dla osób starszych.
Fundraising Łączy Pokolenia	Polskie Stowarzyszenie Fundraisingu	Dla osób 60+, w tym min. 65% kobiet oraz osób do 60 lat, w tym min. 65% kobiet spełniających funkcję opiekunów	Edukacja seniorów w zakresie fundraisingu, przeprowadzania z seniorami wspólnych kampanii fundraisingowych. Seniorzy będą pracować jako wolontariusze-stażyści.
Przekazywanie wiedzy o problemach biologiczno-zdrowotnych u osób starszych oraz mobilizacja do działań profilaktycznych i samoorganizacyjnych	Stowarzyszenie Lekarzy Nadziei	Dla osób 60+ w różnych dzielnicach Krakowa	Seria wykładów dotyczących problematyki zdrowotnej.

Nazwa projektu	Instytucja	Odbiorcy/Zasięg projektu	Zakres działań
<i>Razem damy rękę!</i> Program Integracyjny- -Szkoleniowy dla Seniorów-Diabetyków	Małopolskie Towarzystwo Pomocy Dzieciom i Młodzieży z Cukrzycą	Brak jasnego kryterium wiekowego, osoby chore na cukrzycę z Krakowa i okolic	Warsztaty z dietetykiem, zajęcia nordic walking, wyjścia seniorów do teatru.
Droga Do Zdrowia z TKKF – Aktywny Senior	Małopolskie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej	Osoby 60+, województwo małopolskie, wykazujący niski poziom aktywności fizycznej	Zajęcia i ćwiczenia o charakterze profilaktyczno-usprawniającym i relaksującym łączące rekreację z kontaktami towarzyskimi. Zajęcia z edukacji o komunikacji interpersonalnej i zmianie myślenia celem zapobiegania chorobom, szybkiemu starzeniu się oraz izolacji społecznej i hipokinezji.
Z Mobilnością w Trzeci Wiek	Fundacja dla Uniwersytetu Jagiellońskiego	Osoby 60+, głównie słuchacze UTW UJ	Nauka korzystania z nowoczesnych technologii, na przykład z tabletu, smartfona.
Senior Społecznie Zaangażowany	Małopolskie Stowarzyszenie Kupców i Przedsiębiorców	Osoby 60+, Kraków	Warsztaty jak żyć zdrowo i aktywnie, kompetencji społecznych i osobistych. Indywidualne porady psychologa i prawnika. Zajęcia z zakresu tworzenia biżuterii, obsługi komputera i Internetu.
<i>Oswoićstarość.pl.</i> Książka dla Seniorów Słuchaczy UTW oraz Baza Wiedzy i Raport na temat Potrzeb Osób Starszych	Fundacja Instytut Łukasiewicza	Brak jasnych kryteriów wiekowych, zasięg ogólnopolski	Wydanie książki dla seniorów pt. <i>Oswoićstarość.pl.</i> Książka przesłana do wszystkich UTW w Polsce. Uruchomienie strony <a href="http://www.oswoicstarosc.pl">www.oswoicstarosc.pl</a> , dla osób starszych.
Mosty Pokoleń – działania na rzecz aktywizacji i integracji społecznej	Oddział Okręgowy Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Krakowie	Osoby 60+, Kraków	Warsztaty wokalne, praca nad emisją głosu, dykcją, oddychaniem. Międzypokoleniowe warsztaty teatralne, warsztaty komputerowo-internetowe, warsztaty psychologiczne z elementami treningu umiejętności. Indywidualne poradnictwo psychologiczne. Gimnastyka dla seniora
Benedyktyńska Szkoła Seniorów	Opactwo Benedyktynów w Tyńcu	Brak danych	Brak danych
Razem Znaczy Lepiej	Towarzystwo Polsko-Niemieckie w Krakowie (TPNK)	Brak danych	Brak danych

Nazwa projektu	Instytucja	Odbiorcy/Zasięg projektu	Zakres działań
Partycypacja. Seniorzy na rzecz seniorów w przestrzeni publicznej. Małopolskie forum publiczne	Stowarzyszenie Gmin i Powiatów Małopolski	Osoby 60+, województwo małopolskie	Szkolenia, warsztaty dotyczące formy uczestnictwa seniorów w życiu publicznym, warsztaty informatyczne, cykliczne spotkania liderów 60+. Otwarte spotkania z parlamentaryzmi i samorządowcami.
Rozwój Miechowskiego Centrum Aktywności Lokalnej „Dla seniora”	Stowarzyszenie Ogrody Sztuki	Osoby 50+, 60 mieszkańców Gminy i Miasta Miechów	Zajęcia komputerowe, zajęcia pogłębiające wiedzę o historii i tradycji Ziemi Miechowskiej, realizacja projektów badawczych, zajęcia dotyczące praw i obowiązków obywatela, warsztaty dziennikarskie, zaznajomienie się z podstawami zarządzania projektami, zjawiskiem animacji społeczno-kulturalnej, opracowanie i zrealizowanie projektów aktywizacji społeczno-obywatelskiej z młodszymi mieszkańcami.
Warsztaty profilaktyki upadku „Bezpieczne Upadanie”	Fundacja Centrum Seniora	Brak danych	Nauka i stopniowe opanowanie umiejętności kontroli nad własnym ciałem w przypadku utraty równowagi (upadku) spowodowanym czynnikami zewnętrznymi i uwarunkowaniami wynikającymi ze stanu zdrowia.

Źródło: opracowanie własne na podstawie wykazu projektów dla seniorów realizowanych w Małopolsce, Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Krakowie.