



APEL

miast i społeczności przyjaznych osobom w każdym wieku



**ŁĄCZENIE pokoleń,
ŁĄCZENIE miast**

przyjazność bez względu na wiek



city & co

© 2025 City&Co Consortium

Tytuł: Apel miast i społeczności przyjaznych osobom w każdym wieku. Łączenie pokoleń, łączenie miast: perspektywa przyjazności bez względu na wiek [w jęz. angielskim Age-Friendly Cities and Communities' Manifesto. CONNECTED Generations, CONNECTED Cities: The Age-Friendly Vision]

Autorzy (w porządku alfabetycznym): Rengin Aslanoğlu (UPWr), Grzegorz Chrobak (UPWr), Jeroen Dikken (THUAS), Joost van Hoof (THUAS, Coordinator), Loredana Ivan (SNSPA), Jan Kazak (UPWr), Joanna Kwinta-Odrzywołek (UJ), Milena Maj (UJ), Jolanta Perek-Białas (UJ), Zsuzsu Tavy (THUAS), Willeke van Staalduinen (AFEdemy), Paulina Skórska (UJ), Małgorzata Świąder (UPWr), Tomasz Rębkowski (UJ), Liesbeth de Wit (THUAS) w imieniu the City&Co Consortium.

Z podziękowaniem za wsparcie dla: Lucia Thielman, Gert van Capelleveen, Katja Rusinovic, Marianne van Bochove, Jan den Besten (The Haga), Anna Okońska-Walkowicz, Bożena Opach, Ewa Pyrczak (Kraków), Marek Bułaj, Aleksandra Szymach (Wrocław), George Tudorie, Radu Meiroșu, Radu Enache (Bukareszt).

Redakcja finalna: Loredana Ivan (SNSPA), Joost van Hoof (THUAS)

Wydawca: City&Co Consortium

Projekt: Petra Art Invest, Bukareszt, 2025

Zdjęcia: Zdjęcia zamieszczone w niniejszym dokumencie pochodzą z warsztatów z udziałem osób starszych oraz przedstawiciel(k)ami instytucji/miast (Bukareszt 14-15.X.2024), za zgodą uczestników.

Rekomendowane cytowanie: City&Co Consortium (2025). Apel miast i społeczności przyjaznych osobom w każdym wieku. Łączenie pokoleń, łączenie miast: perspektywa przyjazności bez względu na wiek. The Hague University of Applied Sciences, Haga, Holandia. ISBN 9789083442044.

Publikacja jest efektem prac w ramach projektu City&Co: Older Adults Co-Creating a Sustainable Age-friendly City (JPI 99950200). Projekt jest finansowany przez the Taskforce for Applied Research (UTC.01.1), Narodowe Centrum Nauki (PL) (UMO-2021/03/Y/HS6/00213) oraz Executive Agency for Higher Education, Research, Development and Innovation Funding (UEFISCDI) (Contract no: 298/2022), jako część programu ERA-NET Cofund Urban Transformation Capacities (ENUTC), współfinansowanego przez Komisję Europejską, Program Horyzont 2020 – program ramowy w zakresie badań naukowych i innowacji na lata 2014-2020 (Grant No. 101003758).

ISBN: 9789083442044



Publikacja jest dostępna bezpłatnie z możliwością korzystania na podstawie licencji Creative Commons Attribution (CC BY-NC-ND 4.0) license

(<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

Niniejszy Apel został opracowany w ramach projektu City&Co ENUTC.



Projekt zaangażował osoby starsze w walidację narzędzia do oceny przyjazności miast i społeczności – tzw. **Kwestionariusz dla Miast i Społeczności Przyjaznych Osobom Starszym (AFCCQ)**, oraz we współtworzenie geoportalu - innowacyjnej platformy, która może być wykorzystywana przez przedstawicieli miast i gmin do oceny, jak przyjazne dla osób starszych są różne obszary ich społeczności lokalnej, w oparciu o ogólnodostępne dane i zdjęcia wykonane przez mieszkańców w różnych miejscach zamieszkania. Osoby starsze z trzech krajów europejskich (Holandii, Polski i Rumunii), mieszkające w Hadze, Krakowie, Wrocławiu i Bukareszcie, przez sześć miesięcy przekazywały informacje zwrotne (w tym zdjęcia) w celu podzielenia się ocenami na temat przyjazności ich miast jak i w celu przetestowania użyteczności geoportalu.

Wyrażone w Apelu opinie i rekomendacje nie są oficjalnym stanowiskiem instytucji i partnerów projektu City&Co.

Opierając się na danych z badań ilościowych i danych zastanych (z geoportalu), w ramach projektu City&Co przeprowadzono warsztaty współtworzenia z osobami starszymi i przedstawiciel(k)ami władz miasta z czterech miast. Zaproponowane w Apelu rozwiązania międzypokoleniowe są propozycją rozszerzenia dotychczasowych działań skierowanym do osób starszych.

Apel jest dokumentem programowym, który może być wykorzystany do wzmocnienia pozycji lokalnych i krajowych instytucji, organizacji, lokalnych decydentów w celu stworzenia przyjaznych dla osób starszych środowisk miejskich, w których starsze osoby czują się mile widziane i cieszą się lepszą jakością życia.

Apel obejmuje 10 kluczowych punktów, które przedstawiają poglądy osób starszych i przedstawicieli(ek) władz miasta na temat idei miast i społeczności przyjaznych osobom starszym, zgodnie z wytycznymi Światowej Organizacji Zdrowia (2007)¹.

W toku pracy warsztatowej uzgodniono, że Apel opiera się na idei ŁĄCZENIA (z ang. CONNECTING):

Connect

Łączenie. Tworzenie możliwości do kontaktów osób starszych i młodszych oraz ułatwianie im korzystania ze wspólnych przestrzeni i podejmowania wspólnych działań

Offer

Dawanie. Zwrócenie uwagi na to, co osoby starsze mogą zaoferować lokalnym społecznościom

Nurture

Pielęgnowanie relacji międzypokoleniowych opartych na wzajemnym szacunku i zrozumieniu

Networking

Nawiązywanie kontaktów z osobami o różnych umiejętnościach i doświadczeniach dla wspólnego dobra

Elaborate

Tworzenie polityk dla osób starszych z myślą o **bezpiecznej przyszłości**

Continuity

Ciągłość polityk i projektów lokalnych

Tailored

Polityka dostosowana do potrzeb i oczekiwań różnych grup osób starszych

Involve

Zaangażowanie osób starszych w procesy decyzyjne w ich społecznościach

Neighbouring

Sąsiedztwo. Miejsca spotkań i aktywności dla osób w różnym wieku, nie tylko dla osób starszych

Grandparenting

Pełnienie roli babć/dziadków. Możliwości podejmowania działalności wolontariackiej w roli babć/dziadków

1. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241547307>

Tworzenie możliwości do kontaktów osób starszych i młodszych oraz ułatwianie im korzystania ze wspólnych przestrzeni i podejmowania wspólnych działań

ŁĄCZENIE

“W jaki sposób możemy współdziałać z młodszymi osobami?” – Jest to cytat z wypowiedzi jednej z osób zaangażowanych w sesję współtworzenia. Cytat ten pokazuje istotę tego, jak osoby starsze wyobrażają sobie fundamenty planowania polityki w celu stworzenia środowiska przyjaznego osobom starszym. Ich zdaniem społeczności lokalne powinny być pomostami między osobami w różnym wieku, a projektowanie polityki powinno ułatwiać nawiązywanie relacji międzypokoleniowych:

- **Wspólne przestrzenie i miejsca do życia** – osoby młodsze i starsze mogą czerpać korzyści z wzajemnych kontaktów; ludzie powinni żyć w społecznościach bardziej zróżnicowanych wiekowo.
- **Wspólne zajęcia dla osób w różnym wieku** – bardziej doceniane przez osoby starsze niż zajęcia skierowane do określonych grup wiekowych.
- **Wspólne dyskusje** – aby rozwijać wzajemne zrozumienie i zmniejszać uprzedzenia.
- **Wspólne projekty** – wspólne planowanie przyszłości i znajdowanie wspólnych celów.



DAWANIE

“Co mogę jeszcze zaoferować społeczności?” – retorycznie zapytał jeden z uczestników sesji współtworzenia. Osoby starsze powinny być postrzegane jako zasoby, a nie obciążenie dla swoich społeczności. Projektowanie polityk powinno aktywnie angażować osoby starsze, wykorzystując ich umiejętności i doświadczenie. Osoby starsze są gotowe przyczyniać się do dobrobytu swoich społeczności i nie chcą być postrzegane jedynie jako odbiorcy programów i usług. Oczekują znalezienia miejsc i aktywności w społeczności, **gdzie mogłyby wnieść swój wkład i być postrzegane jako wartościowe i zaradne osoby.**

- Znalazienie sposobów na zaangażowanie osób starszych w działania, **w których czują się docenieni i mogą wnieść swój wkład.**
- **Aktywne angażowanie** osób starszych w opracowywanie i wdrażanie polityk publicznych.
- Opracowanie programów **pomagających osobom starszym w znalezieniu sposobów na wniesienie wkładu** w ich społeczności.
- Tworzenie polityk, które **umożliwiają osobom starszym podejmowanie ważnych** dla społeczności działań.
- Projektowanie polityki **nie "dla" osób starszych, ale "z" osobami starszymi**, z wykorzystaniem **podejścia partycypacyjnego.**



PIELĘGNOWANIE

“Narzekamy, że osoby młodsze nas nie szanują, a czasami my nie szanujemy ich” – uczestnik sesji z Polski podsumował obszerną dyskusję na temat trudności międzypokoleniowych napotykanych w społecznościach miejskich. Polityka powinna być zaprojektowana tak, aby umożliwić wzajemne zrozumienie, współpracę między osobami młodszymi i starszymi. Środowiska przyjazne osobom starszym to przestrzenie, w których konflikty międzypokoleniowe są ograniczone, a współpraca między ludźmi w różnym wieku jest pielęgnowana. Zmniejszenie dyskryminacji ze względu na wiek (ageizmu) jest kluczowym aspektem nowej inicjatywy przyjaznej osobom starszym, uruchomionej przez Światową Organizację Zdrowia (2023)*.

- Opracowanie polityk mających na celu ograniczenie ageizmu i negatywnych stereotypów na temat osób starszych.
- **Ułatwienie dialogu między młodszymi i starszymi osobami** w celu podniesienia świadomości na temat jawnych i ukrytych poglądów, jakie mają na temat siebie nawzajem.
- Promowanie działań **umożliwiających ludziom z różnych pokoleń lepsze poznanie się.**
- Zidentyfikowanie potencjalnych konfliktów międzypokoleniowych, **sposobu ich powstawania i powielania oraz sposobów ich ograniczania.**
- Opracowanie polityk i działań mających na celu rozwiązanie konfliktów i **promowanie lepszego zrozumienia międzypokoleniowego, pielęgnowanie wzajemnego szacunku i uznania.**

*WHO, 2023, link: <https://www.who.int/news/item/19-04-2023-who-releases-new-guide-on-developing-national-programmes-for-age-friendly-cities-and-communities>



NAWIĄZYWANIE KONTAKTÓW

“Jestem dziadkiem przez telefon” – powiedziała jedna z osób podczas wspólnych sesji, sugerując potrzebę kontaktu z bliskimi za pośrednictwem nowych technologii. Działania edukacyjne, szczególnie związane z wykorzystaniem technologii cyfrowych, są doceniane przez osoby starsze. Korzystanie z technologii jest postrzegane zarówno przez osoby starsze, jak i przedstawiciel(k)i władz jako sposób na pozyskiwanie informacji na temat różnych wydarzeń i działań prowadzonych w społeczności. Pomaga to zmniejszyć poczucie samotności i izolację społeczną oraz utrzymywać kontakt z innymi członkami społeczności i dostawcami usług. Rola technologii cyfrowych jest jeszcze niewystarczająco zintegrowana z koncepcją Miast i Społeczności Przyjaznych Osobom Starszym - opisanymi przez Światową Organizację Zdrowia - i wymaga lepszego opracowania.

- **Wspieranie sieci osób o różnych umiejętnościach cyfrowych** w celu zachęcania do wzajemnego uczenia się.
- Angażowanie osób starszych w sieci, w których inni mają różne umiejętności i zdolności, aby **mogli być w stanie wykorzystać swój potencjał edukacyjny**.
- **Opracowanie polityki i działań umożliwiających osobom starszym uczenie się i poszerzanie swoich kompetencji** w różnych obszarach, które są istotne dla życia społecznego.
- **Tworzenie możliwości uczenia się dla osób starszych** i angażowanie ich w projektowanie i wdrażanie działań edukacyjnych.
- **Zasady powinny utrzymywać niestereotypowe** podejście do sposobu uczenia się osób starszych i ich motywację do uczestnictwa w zajęciach edukacyjnych.



TWORZENIE POLITYK

“Co się stanie, jeśli polityka opracowana dzisiaj, nie będzie działać dla osób starszych jutro?” – To pytanie zostało sformułowane przez jednego z przedstawicieli instytucji miast podczas działań współtworzenia. Panowała ogólna zgoda co do tego, że większość polityk jest zaprojektowana z myślą o obecnej sytuacji osób starszych i nie uwzględnia perspektywy cyklu życia. Potencjalna słabość osób najstarszych (w wieku 80 lat i więcej) oraz nieoczekiwane zmiany życiowe, takie jak przejście od samodzielności do stanu wymagającego wsparcia, nie są z reguły uwzględnione w sposobie projektowania polityk. Przedstawiciele(ki) instytucji miast sugerowali(ły):

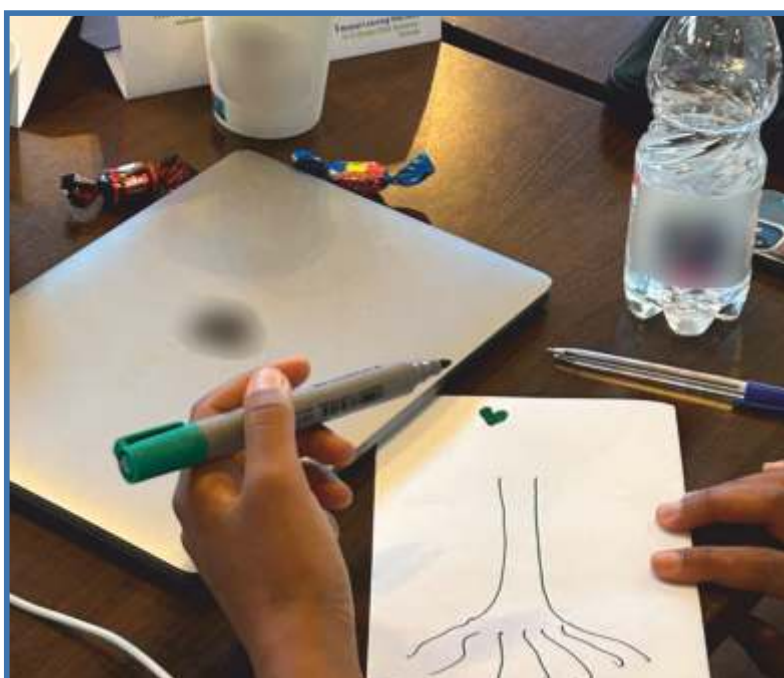
- Polityka powinna **opierać się na perspektywie całego życia**.
- **Projektowanie polityki** nie tylko z myślą o obecnym życiu osób starszych, ale także **o bezpiecznej przyszłości**.
- **Polityka powinna zapewniać poczucie bezpieczeństwa** osobom starszym w ich społecznościach.
- **Podjęcie wyzwań stojących przed najstarszą grupą wiekową**: znalezienie sposobów na zaangażowanie osób o słabym zdrowiu w życie społeczności.
- **Przygotowanie na zmiany w życiu** i tworzenie strategii, które uwzględniają różne wydarzenia w życiu ludzi i wymagają odporności osób starszych (takich jak przejście na emeryturę, śmierć współmałżonka).



CIĄGŁOŚĆ POLITYK

Zarówno osoby starsze, jak i przedstawiciele(ki) instytucji miast podkreślają potrzebę ukierunkowania na przyszłość oraz długoterminowego myślenia w planowaniu i wdrażaniu polityki. Brak ciągłości wielu inicjatyw jest krytykowany, a finansowanie niektórych usług jest nieprzewidywalne – wynika z opinii przedstawicieli(ek) miast. Osoby starsze zauważają, że niektóre inicjatywy są okazjonalne i realizowane przez krótki czas lub tylko jednorazowo i apelują o ich kontynuację.

- **Projektowanie polityk** z myślą o **długoterminowym zrównoważonym rozwoju** i myślenie o ich kontynuacji.
- **Zachowanie pozytywnych rezultatów niektórych polityk** w życiu osób starszych poprzez długoterminowe planowanie.
- **Podjęcie wyzwań związanych z pozyskiwaniem funduszy** i zasobów na kontynuację.
- **Rozwijanie partnerstw** pomiędzy władzami miast, organizacjami pozarządowymi, dzielnicami, grupami wsparcia, sektorem prywatnym, szkołami, grupami wolontariuszy, itp.
- **Nadawanie priorytetu działaniom, które mają większe szanse na długoterminową trwałość.**
- **Ocena różnych polityk i inicjatyw pod kątem długoterminowej zmiany jakości życia osób starszych.**

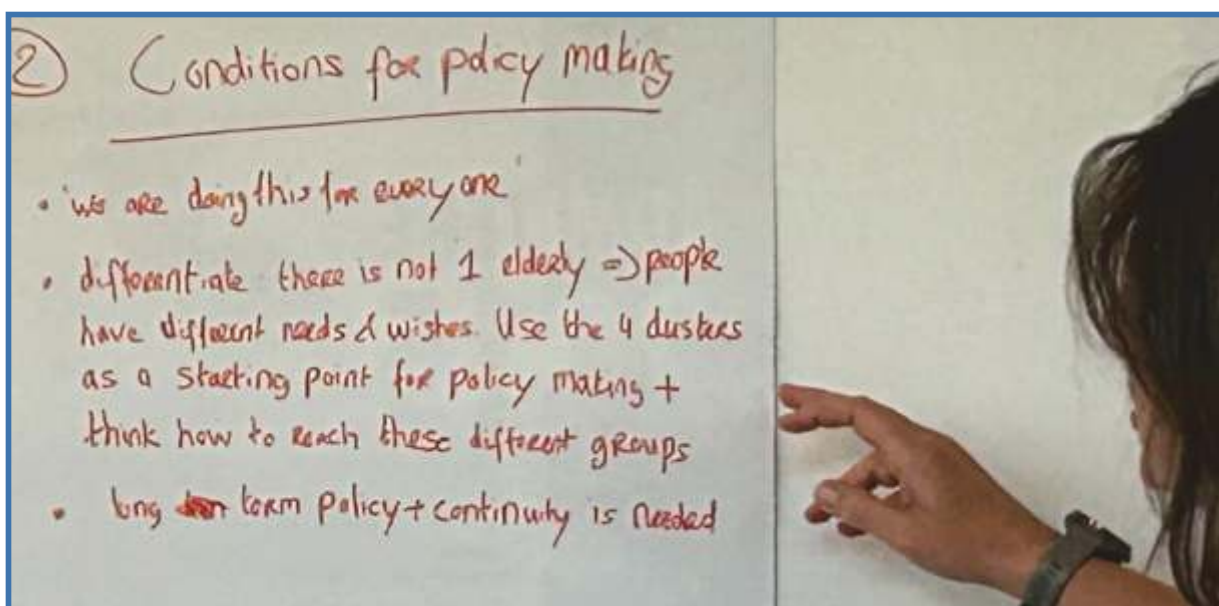


POLITYKA DOSTOSOWANA

“Nie ma jednego typu osoby starszej” – osoby w starszym wieku są zróżnicowane pod względem potrzeb, oczekiwań, sytuacji życiowych i umiejętności. Nadmierne ujednoczenie tej grupy jest krytkowane zarówno przez badaczy(ki), przedstawicieli(ki) miast, jak i samych zainteresowanych. Projektowanie i wdrażanie polityki powinno **identyfikować klastry** - typowe grupy osób starszych, które byłyby w centrum różnych inicjatyw miejskich. Wraz z wiekiem różnorodność osób starszych staje się coraz większa, dlatego społeczności przyjazne osobom starszym powinny uwzględniać ich różnorodność w późniejszym okresie życia.

- **Tworzenie polityk uwzględniających zróżnicowanie kulturowe** i sytuację społeczno-ekonomiczną różnych osób starszych.
- **Badanie i definiowanie grup osób starszych** w różnych miastach i społecznościach.
- **Polityki powinny być dostosowane do specyficznych cech grup**, a nie do całej populacji osób starszych, jak gdyby była to jednorodna grupa.
- **Wykorzystanie badań do identyfikacji grup** osób starszych i dostosowywanie ich na bieżąco.

Przykładowo: Kwestionariusz Miast i Społeczności Przyjaznych Osobom Starszym (AFCCQ) umożliwia prowadzenie badań w wielu krajach. Na podstawie badań w ośmiu krajach zidentyfikowaliśmy pięć różnych grup osób starszych.



ZAANGAŻOWANIE OSÓB STARSZYCH

Osoby starsze wyraziły swoje obawy na temat braku konsultacji w procesie projektowania i wdrażania polityk na poziomie miejskim, ale także w różnych dzielnicach. Mając na uwadze pozytywne przykłady - takie jak **Krakowska Rada Seniorów** (organ wybierany) - osoby starsze potrzebują lepszej reprezentacji i większego zaangażowania w procesy decyzyjne na poziomie miasta, zwłaszcza w przypadku polityk dotyczących programu miast/gmin przyjaznych osobom starszym.

- **Rekomendowanie miastom tworzenia rad starszych mieszkańców** i określania roli takich rad w procesie decyzyjnym.
- **Umożliwienie radom starszych mieszkańców bycia widocznymi** i uznawanymi za ważne organy w społecznościach miejskich.
- **Znalezienie innych sposobów angażowania osób starszych** w decyzje gminy dotyczące jakości życia osób starszych.
- Udzielenie **głosu tym, którzy zwykle milczą**, mając na uwadze integracyjną wizję procesu decyzyjnego.
- Wspieranie lokalnych inicjatyw, które **tworzą grupy lobbingowe i stowarzyszenia sąsiedzkie** do monitorowania inicjatyw gminnych oraz przekazywania informacji zwrotnych na temat decyzji i polityk dotyczących życia starszych obywateli(ek).
- Tworzenie przestrzeni i możliwości spotkań dla osób starszych, które chcą zaangażować się w takie grupy lobbingowe, **aby ułatwić wszystkim zainteresowanym aktywny udział**.

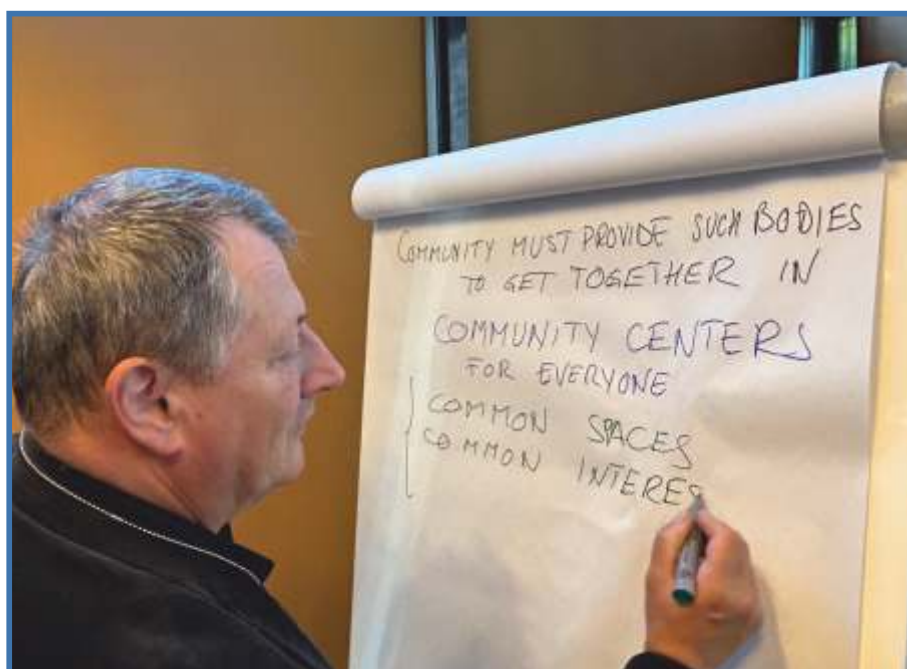


Miejsca spotkań i aktywności dla osób w różnym wieku, nie tylko dla osób starszych

SĄSIEDZTWO

Osoby starsze oczekują, że społeczności przyjazne wszystkim bez względu na wiek zapewnią przestrzeń do spotkań z osobami z różnych grup wiekowych, a nie tylko z osobami w ich wieku. Ośrodki kultury powinny organizować aktywności dla wszystkich obywateli(ek), bez podziału na grupy wiekowe. Sugestie zarówno ze strony osób starszych, jak i przedstawicieli(ek) instytucji miast dotyczą współpracy ze przedszkolami i szkołami z sąsiedztwa - tworząc okazje do spotkań, zmniejszając "dystans" między pokoleniami.

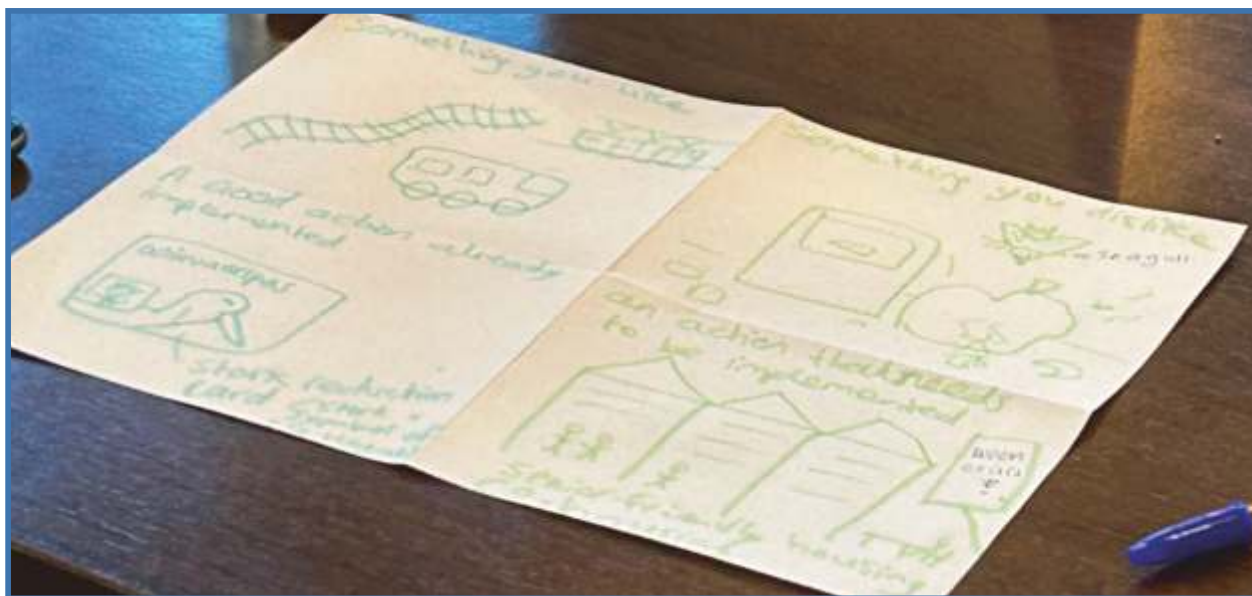
- Tworzenie przestrzeni do spotkań i organizowanie **działań dotyczących wspólnych zainteresowań**.
- **Miejsca spotkań i aktywności dla wszystkich mieszkańców są bardziej cenione**, niż te skierowane tylko do osób starszych.
- **Zaangażowanie dzieci i młodzieży w aktywności z osobami starszymi i współpraca ze szkołami**.
- Ułatwianie działań **promujących bliskość między osobami starszymi oraz między osobami starszymi i młodszymi**.
- **Polityki powinny być projektowane z uwzględnieniem różnic lokalnego kontekstu (np. w ramach dzielnic)**, traktując osoby starsze jako integralną część tych społeczności, a nie tylko włączać osoby z powodu ich wieku.



PEŁNIENIE ROLI BABĆ/DZIADKÓW

“Obecnie żyjemy oddzieleni od naszych wnuków” – zauważył jeden z uczestników wspólnych sesji. Rodziny nuklearne i transnarodowe, w których wnuki mieszkają daleko są rzeczywistością współczesnych społeczeństw. Wiele starszych osób czuje się bardzo przywiązanych do pełnienia roli babć/dziadków, co jest wyzwaniem w obliczu zmian społecznych. Polityki powinny uwzględniać sugestie osób starszych dotyczącą możliwości angażowania się w działalność wolontariacką w roli babć/dziadków. Bycie wolontariuszami - babciami/dziadkami w społeczności służyłoby wielu innym aspektom, wskazywanym w Apelu: tworzeniu międzypokoleniowej solidarności i możliwości wnoszenia swojego wkładu w społeczność i odwzajemniania wsparcia.

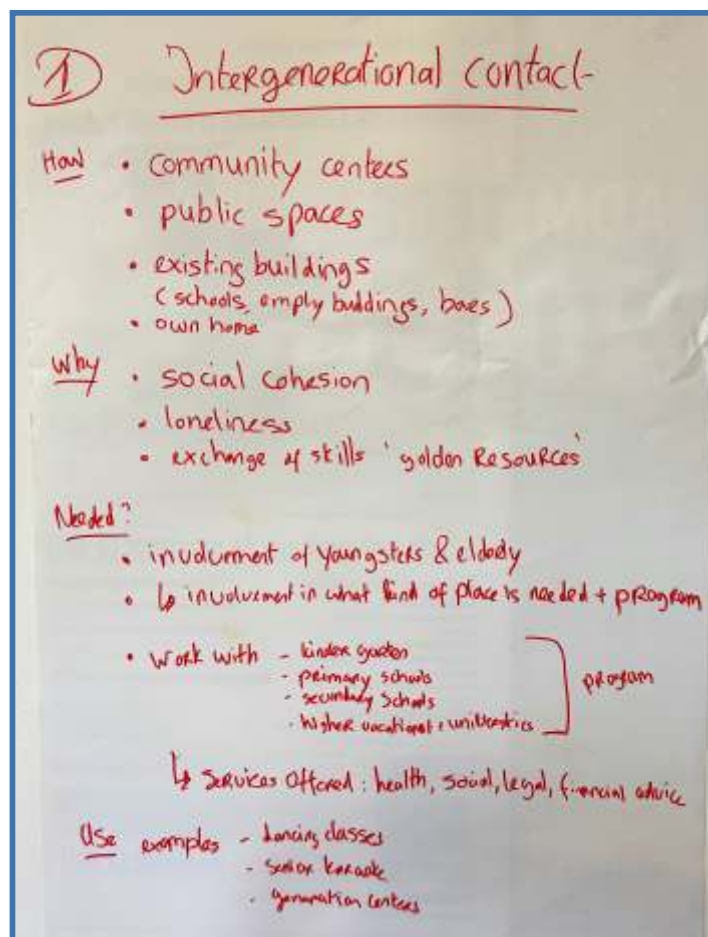
- Opracowanie polityk uwzględniających **potrzebę pełnienia przez osoby starsze roli babć/dziadków w relacjach z dziećmi i młodzieżą z sąsiedztwa.**
- **Promowanie działalności wolontariackiej dla osób starszych, która** pozwala im utrzymać pozytywną rolę w społeczeństwie.
- Angażowanie osób starszych w działania, które **odpowiadają ich potrzebom emocjonalnym i budowaniu więzi rodzinnych.**



DOBRE PRAKTYKI

Warsztaty współtworzenia z osobami starszymi i przedstawiciel(k)ami instytucji miast w przestrzeni międzykulturowej pozwoliły na wskazanie przykładów programów promujących wartości zapisane w niniejszym Apelu.

- Międzypokoleniowe zajęcia taneczne/karaoke
- Działalność kulturalna społeczności (np. teatr)
- Wspólny pobyt z osobami z innych grup wiekowych (rodziny z dziećmi, studenci)
- Wspólne działania i bliskość między osobami starszymi w domach opieki i przedszkolami
- Wspólne działania domów kultury i szkół
- Programy z udziałem osób starszych posiadających różne umiejętności zawodowe i szkół
- Centra międzypokoleniowe (oferujące zajęcia takie jak gotowanie i ogrodnictwo dla osób młodszych i starszych)



Wspieramy społeczności przyjazne osobom
bez względu na wiek poprzez ich
ŁĄCZENIE

Connect - Łączenie

Offer - Dawanie

Nurture - Pielęgnowanie relacji

Networking - Nawiązywanie kontaktów

Elaborate policies - Tworzenie polityk

Continuity in policies - Ciągłość polityk

Tailored policies - Dopasowanie polityk

Involve - Zaangażowanie osób starszych w podejmowanie decyzji

Neighbouring - Sąsiedztwo osób o różnych umiejętnościach

Grandparenting - Pełnienie roli babć/dziadków





THE HAGUE
UNIVERSITY OF
APPLIED SCIENCES



JAGIELLONIAN UNIVERSITY
IN KRAKÓW



The Hague



WROCLAW UNIVERSITY
OF ENVIRONMENTAL
AND LIFE SCIENCES

GEAC



National University of Political Studies and Public Administration



ue fiscodi

Executive Agency for Higher
Education, Research, Development
and Innovation Funding

URBAN EUROPE



2025