



**Magiczny
Kraków**

Nie wystarczy mówić o seniorach. Trzeba słuchać, czego naprawdę potrzebują

2026-08-16

Jak dziś żyje się seniorom w Krakowie i czego najbardziej im brakuje? O aktywności, bezpieczeństwie, geriatricii i codziennych problemach starszych mieszkańców rozmawiamy z Wiesławą Zboroch, przewodniczącą Rady Krakowskich Seniorów.

Jak dziś żyje się seniorom w Krakowie? Co najbardziej zmieniło się w ostatnich latach?

Wiesława Zboroch, przewodnicząca Rady Krakowskich Seniorów

Wiesława Zboroch: Na przestrzeni ostatnich kilkunastu lat zmieniło się naprawdę dużo. Przede wszystkim duży nacisk kładzie się na aktywność osób starszych. Bardzo dobrym przykładem są Centra Aktywności Seniorów. Widać, że to rozwiązanie się sprawdziło, bo zainteresowanie jest ogromne.

Seniorzy odwiedzający nas pytają, gdzie mogą się zapisać i z jakich zajęć skorzystać. Każdy szuka czegoś innego. Jedni chcą uczyć się języków, bo podróżują i chcą być bardziej samodzielni. Inni wybierają aktywność fizyczną: jogę, aerobik, taniec czy inne zajęcia dostosowane do możliwości starszych osób. Najważniejsze jest jednak to, że senior wychodzi z domu, spotyka innych ludzi i pozostaje aktywny.

Czy w funkcjonowaniu Centrów Aktywności Seniorów coś należałoby jeszcze poprawić?

Wiesława Zboroch: Pewne zmiany już zostały wprowadzone. Do tej pory zdarzało się, że jedna osoba korzystała z bardzo wielu Centrów Aktywności Seniorów i w ten sposób zajmowała miejsca, z których mogliby skorzystać inni. Przy tak dużym zainteresowaniu zaczęło to być problemem. Dlatego zasady zostały zmienione tak, aby jedna osoba mogła korzystać z ograniczonej liczby CAS-ów. Chodzi o to, żeby dostęp do zajęć miało jak najwięcej seniorów. To moim zdaniem dobry kierunek.

Z jakimi sprawami najczęściej zwracają się do Was krakowscy seniorzy?

Wiesława Zboroch: Często są to proste, codzienne sprawy. Ktoś pyta, gdzie znajduje się najbliższy CAS, gdzie może zapisać się na zajęcia albo gdzie szukać konkretnej formy pomocy. Ale pojawiają się również znacznie poważniejsze problemy, na przykład mieszkaniowe. Mieliśmy przypadek seniorki, która nie zdawała sobie sprawy, że może grozić jej eksmisja w związku z przekroczeniem określonych



kryteriów dochodowych.

Seniorzy pytają również o wolontariat i o możliwość uzyskania pomocy w codziennym funkcjonowaniu. I tutaj widzę dużą potrzebę tworzenia kolejnych miejsc, do których można byłoby przywieźć starszą osobę na kilka godzin. Senior miałby zapewnioną opiekę i kontakt z innymi ludźmi, a jego bliski mógłby w tym czasie pójść do pracy czy załatwić swoje sprawy.

Nie znamy pełnej skali przemocy wobec osób starszych, ale wiemy, że takie sytuacje się zdarzają. Czy krakowscy seniorzy mówią o nich otwarcie?

Wiesława Zboroch: Najlepszym przykładem na to, że istnieje przemoc fizyczna i ekonomiczna są Miejskie Ośrodki Pomocy Społecznej, gdzie z roku na rok przybywa tzw. „Niebieskich Kart”. Rada Krakowskich Seniorów dostrzega problem i stara się reagować w postaci wskazówek co w takiej sytuacji robić i gdzie się udać. Problem polega na tym, że osoby starsze bardzo rzadko mówią o tym wprost. Częściej przychodzą i chcą po prostu porozmawiać. Traktują taką rozmowę trochę jak telefon zaufania.

Seniorzy się boją. Nie zawsze mają zaufanie do instytucji i nie chcą uruchamiać oficjalnych procedur. Jeszcze trudniej jest wtedy, gdy sprawcą przemocy jest własne dziecko. Z jednej strony taka osoba mówi, że jest źle, że potrzebuje pomocy, a z drugiej, kiedy pojawia się możliwość podjęcia konkretnych działań, wycofuje się. Bo przecież „to moje dziecko”.

Co w takiej sytuacji możecie zaoferować seniorowi?

Wiesława Zboroch: Wskazujemy miejsca, w których senior otrzyma pomoc psychologiczną czy poradnictwo rodzinne. Problem w tym, że wiele osób ostatecznie z tej pomocy nie korzysta. Możemy powiedzieć: „Ma pani takie możliwości, tutaj można się zwrócić, tutaj można uzyskać wsparcie”, ale decyzję musi podjąć sama osoba zainteresowana. I właśnie na tym etapie często wszystko się zatrzymuje. Z mojego doświadczenia wynika, że tylko część osób decyduje się zrobić kolejny krok. Boją się konsekwencji uruchomienia oficjalnej procedury pomocowej.

Mimo wielu ostrzeżeń seniorzy wciąż padają ofiarą oszustów. Dlaczego tyle problemu sprawia im bycie ostrożniejszym, czujniejszym?

Wiesława Zboroch: Bo samo powiedzenie seniorowi raz czy dwa: „uważaj na oszustów”, nie wystarczy. To musi wejść w nawyk. Tak samo jak pamiętamy o innych ważnych rzeczach, tak samo powinniśmy pamiętać o podstawowych zasadach bezpieczeństwa. Dużą rolę mają tutaj do odegrania dzieci i wnuki. Czasem wystarczy chwila, by powiedzieć babci czy dziadkowi, jak się zachować, kiedy zadzwoni ktoś podający się za policjanta, pracownika banku czy inną osobę żądającą pieniędzy. Można nawet zapisać najważniejsze zasady na kartce i zostawić ją przy telefonie.

Problem polega również na tym, że metody oszustów cały czas się zmieniają. O najbardziej znanych



metodach słyszał już prawie każdy, ale ciągle pojawiają się nowe. Starszy człowiek zostaje zaskoczony, kiedy słyszy, że jego pieniądze są zagrożone i musi działać natychmiast. W takiej sytuacji łatwo traci głowę. Dlatego ciągle wracam do tematu edukacji. Informacja podana raz w telewizji przeleci i zostanie zapomniana. O bezpieczeństwie trzeba mówić nieustannie.

W perspektywie 15-20 lat liczba seniorów znacząco wzrośnie. Kraków również musi się na to przygotować. Ale jak?

Wiesława Zboroch: Jednym z najważniejszych problemów jest geriatrya. Potrzebujemy większej dostępności poradni geriatrycznych, w których na zdrowie starszego człowieka patrzy się kompleksowo. Mówi się o tym od dawna, ale wciąż trzeba o te rozwiązania zabiegać. Rada Krakowskich Seniorów również podejmuje ten temat i kieruje w tej sprawie pisma.

Drugą kwestią jest mieszkalnictwo. Mam na myśli coś pomiędzy zwykłym mieszkaniem a domem pomocy społecznej. Kiedyś funkcjonowały tzw. Domy Pogodnej Jesieni. Mieszkało w nich po kilka czy kilkanaście starszych osób. Miały kontakt z pielęgniarką czy lekarzem, ale przede wszystkim nie były same. Spotykały się, rozmawiały, znały swoich sąsiadów. Dawało im to poczucie bezpieczeństwa.

Pomysł świetny. Ale skąd wziąć lokale na jego realizację?

Wiesława Zboroch: Nie zawsze trzeba zaczynać od budowania. Są w Krakowie pustostany, które można zaadaptować. W przyszłości, wraz ze zmianami demograficznymi, być może pojawią się również niewykorzystywane budynki szkół czy inne obiekty publiczne.

Takie rozwiązanie nie musiałoby oznaczać całkowicie bezpłatnego mieszkania. Jestem zwolenniczką częściowej odpłatności, dostosowanej do możliwości konkretnej osoby. Potrzeba dobrych pomysłów i dobrej woli. Nie wszystkie działania wiążą się z ogromnymi kosztami.

Jakie cele postawiła sobie pani na obecną kadencję Rady Krakowskich Seniorów?

Wiesława Zboroch: Przede wszystkim chciałabym, żebyśmy zajmowali się sprawami, które najbardziej utrudniają seniorom codzienne życie. Bardzo ważna jest dla mnie kwestia aktywności i edukacji. Chodzi o to, żeby senior nie siedział sam w domu, żeby próbował budować relacje z innymi ludźmi i nie bał się wychodzić. Nadal mamy osoby, dla których całym światem są cztery ściany mieszkania. Trzeba do nich docierać.

Kolejne sprawy to: lepsza dostępność specjalistów, brak wind w budynkach i ławek, na których można odpocząć oraz większa liczba dostępnych toalet. To z pozoru są drobiazgi, ale dla osoby starszej mają ogromne znaczenie. Seniorzy przychodzą do nas i mówią wprost: „Chcemy mieć gdzie na chwilę usiąść”. To są bardzo konkretne potrzeby.

Istotne jest również bezpieczeństwo w przestrzeni publicznej. Weźmy na przykład problem hulajnóg.



**Magiczny
Kraków**

Dla młodego człowieka szybkie odsunięcie się czy uskokzenie może nie być problemem. Starsza osoba ma często gorszą orientację i wolniejszy refleks.

Bardzo ważna pozostaje również rehabilitacja. Wspólnie ze Szpitalem Żeromskiego weszliśmy w projekt rehabilitacji ruchowej. Zainteresowanie było ogromne - zgłosiło się około 300 osób. To najlepiej pokazuje, jak bardzo takich usług brakuje.

No i geriatria. Ten temat będziemy podnosić dalej. Nie wystarczy powiedzieć raz, że potrzebujemy poradni geriatrycznych. Trzeba do tego wracać i konsekwentnie zabiegać o konkretne rozwiązania.

Wszystkie te plany i działania sprowadzają się do jednego: senior powinien jak najdłużej pozostać aktywny, samodzielny i obecny w życiu miasta. I nie wystarczy mówić o seniorach. Trzeba słuchać, czego naprawdę potrzebują.

Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiał Marcin Majerek