



**Magiczny
Kraków**

Dzisiaj obchodzimy Europejski Dzień Seniora

2026-10-20

Jedni mają kalendarz wypełniony spotkaniami, inni najbardziej cenią spokojne popołudnie z książką. Są tacy, którzy po sześćdziesiątce odkrywają nowe pasje, i tacy, którzy potrzebują wsparcia w codziennych sprawach. Europejski Dzień Seniora, obchodzony 20 października, to dobra okazja, by przypomnieć, jak różne może być życie w starszym wieku.

O seniorach łatwo mówić gotowymi zdaniem. Że mają doświadczenie, że pomagają wychowywać wnuki, że należy im się szacunek. Wszystko to prawda, ale taki obraz jest niepełny. Przecież człowiek, przechodząc na emeryturę, nie przestaje mieć własnych planów, upodobań ani zdania. Nie staje się też z dnia na dzień wyłącznie babcią, dziadkiem czy osobą wymagającą opieki.

Prawie 10 milionów różnych historii

Według danych Głównego Urzędu Statystycznego pod koniec 2024 roku w Polsce mieszkało blisko 10 milionów osób w wieku co najmniej 60 lat. Stanowiły 26,6 proc. ludności kraju, czyli więcej niż co czwarty mieszkaniec Polski był seniorem.

Za tą liczbą kryją się bardzo różne historie. Sześćdziesięciolatka, która nadal pracuje i opiekuje się starszą mamą. Siedemdziesięciolatek, który po latach wraca do fotografowania. Osiemdziesięciolatka zaangażowana w sprawy swojego osiedla. Ktoś, kto po stracie bliskiej osoby próbuje na nowo ułożyć sobie życie.

Trudno dla wszystkich napisać jeden scenariusz „dobrej starości”. Warto o tym pamiętać także wtedy, gdy układamy ofertę zajęć, planujemy miejskie usługi albo po prostu zastanawiamy się, jak spędzić czas ze starszą osobą w rodzinie.

Na nowe plany też jest miejsce

Na własne plany i przyjemności nie jest za późno. Jeśli mamy ochotę tańczyć, spróbować czegoś nowego albo wybrać się na wymarzoną wycieczkę, wiek nie powinien nas powstrzymywać. A jeśli po latach pracy wolimy odpocząć, też mamy do tego prawo. Nie trzeba mieć każdego dnia wypełnionego zajęciami. Ważne, by spędzać czas tak, jak lubimy.

Z okazji Europejskiego Dnia Seniora życzymy zdrowia, życzliwych ludzi i powodów do radości. Ale też czasu dla siebie i swobody, by powiedzieć: „właśnie na to mam ochotę”. Bez tłumaczenia się z wieku.

Marcin Majerek