



## Nigdy nie jest za późno... na aktywną starość

Europejski Rok 2012 jest wyjątkową okazją do tego, abyśmy wszyscy z jednej strony docenili, z drugiej zaś - zmobilizowali doświadczenie, mądrość i inne wartości, jakie starsi obywatele dostarczają społeczeństwu. Stoi przed nami wyzwanie zmiany sposobu postrzegania osób starszych jako ciężaru dla społeczeństwa i skupienia się na ich potencjale i możliwościach, a nie na ograniczeniach. Wszyscy posiadamy potencjał do aktywnego i pełnego życia w każdym wieku i powinniśmy ten potencjał wykorzystać dla naszej własnej korzyści, a także – korzyści całego społeczeństwa. Nawet starzejąca się Europa jest pełna możliwości!

## Pokonujemy przepaść pokoleniową w szkołach

Od roku 2009, w dniu 29 kwietnia obchodzimy Europejski Dzień Solidarności Międzypokoleniowej. W roku 2012 chcemy poświęcić szczególną uwagę spotkaniom młodych uczniów i starszych osób, aby nawiązały dialog na temat tego, co oznacza starzenie się i w jaki sposób starsi i młodzi mogą współpracować na rzecz lepszych warunków życia. Zachęcamy wszystkie szkoły w Europie, aby około dnia 29 kwietnia zaprosiły do swych sal lekcyjnych przedstawicieli starszych pokoleń i aby przekonały się, w jaki sposób dialog pomiędzy pokoleniami może wpłynąć na poprawę edukacji.

## Podziel się swoim doświadczeniem ze starzenia się, opowiedz Twoją historię!

Przez cały rok, na stronie internetowej Europejskiego Roku 2012 będą przedstawiane historie z życia obywateli Europy wszystkich pokoleń. Szczególnie pragniemy pokazać, w jaki sposób ludzie starsi mogą wspierać młodych i w ten sposób wzmacniać więzi międzypokoleniowe.



## Uchonorowanie najważniejszych osiągnięć

Do końca roku 2012 nie zakończymy procesu budowy przyjaznego społeczeństwa dla osób starszych. Ale zakończenie Europejskiego Roku 2012 będzie okazją do podsumowania celów osiągniętych do tej pory przez interesariuszy. Najważniejsze osiągnięcia na rzecz aktywności osób starszych i solidarności międzypokoleniowej zostaną wyróżnione podczas ceremonii przyznania nagród europejskich. Zrób wszystko, aby Twoje osiągnięcia zostały dostrzeżone!

## Bądź w kontakcie!

Strona internetowa Europejskiego Roku 2012 będzie naszym głównym miejscem spotkań. Tam znajdziesz szczegółowe informacje na temat zaangażowanych podmiotów i wszystkich inicjatyw podjętych na rzecz wspierania aktywnego starzenia się w Europie, najnowsze wiadomości, wydarzenia oraz inspirujące historie z życia przedstawicieli różnych pokoleń. Kliknij w „Zaangażuj się”, aby podzielić się z innymi informacją o tym, co robisz. Identyfikuj się jako partner Europejskiego Roku 2012, wykorzystując nasze logo w Twoich działaniach!



### Zaangażuj się!

W czasie trwania Europejskiego Roku 2012 różne wydarzenia i działania będą miały miejsce w 27 krajach członkowskich UE oraz w Islandii, Liechtensteinie i Norwegii. Zostały one umieszczone na mapie na stronie internetowej Roku. Znajdziesz więcej informacji na temat wydarzeń w Twojej okolicy, na temat koordynatora krajowego w Twoim kraju oraz na temat organizacji działających na rzecz aktywności osób starszych i solidarności międzypokoleniowej na stronie internetowej

[www.active-ageing-2012.eu](http://www.active-ageing-2012.eu)



# Jaką chcemy mieć starość?

Kampania na rzecz społeczeństwa przyjaznego

dla osób starszych i młodych



© European Commission, 2012. Catalogue number: KE-30-11-406-PL-C ISBN-13: 978-92-79-22632-8 DOI: 10.2767/52810

# Społeczeństwo starzeje się, i my także

Ludność Unii Europejskiej szybko starzeje się. Ta zmiana demograficzna jest nieuniknioną konsekwencją wielkich osiągnięć naszych społeczeństw – znacznego zmniejszenia śmiertelności i związanego z tym wzrostu średniej długości życia.



Średni wiek w Unii Europejskiej wynosi 39,8 lat (dane statystyczne Eurostat), ale w roku 2060 wiek ten wyniesie już 47,2 lata. Osoby w wieku 65 lat lub starsze będą stanowiły prawie 30% ludności Unii Europejskiej w roku 2060 (16% w roku 2010).

Za kilka lat ludność Europy w wieku produkcyjnym zmniejszy się, podczas gdy liczba ludności w wieku poprodukcyjnym (ponad 65 lat) będzie stale rosła, nawet do dwóch milionów osób rocznie. W roku 2060 na każdą osobę w wieku produkcyjnym mogą przypadać dwie osoby starsze.

Starzejąca się Europa oznacza nowe wyzwania: dla rynku pracy, dla systemów ochrony zdrowia i dla standardów życia po przejściu na emeryturę. Wiele osób obawia się, że życie ludzi starszych będzie coraz trudniejsze; inni przewidują, że starsi będą dbać tylko o swoje interesy i nałożą duże obciążenia na młodsze pokolenia.

Czy naprawdę powinniśmy obawiać się przyszłości w naszych starzejących się społeczeństwach? Na pewno nie, jeśli zachowamy dłużej dobre zdrowie; jeśli stworzymy więcej możliwości dla starszych pracowników na rynku pracy; jeśli pozostaniemy aktywnymi członkami społeczności lokalnych i jeśli będziemy mogli żyć w otoczeniu, w którym starzenie się nie będzie oznaczało uzależnienia od innych – krótko mówiąc, jeśli „aktywne starzenie się” stanie się rzeczywistością dla nas wszystkich. Wykorzystajmy wszystkie możliwości, aby zachować zdrowie, aktywność i samodzielność, w miarę jak stajemy się coraz starsi!



**Europejski Rok na rzecz Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej 2012** ma na celu zwiększenie świadomości na temat wkładu osób starszych w życie społeczeństwa i sposobów wspierania ich roli w społeczeństwie. Obchody te mają zachęcić i zmobilizować polityków i innych ważnych interesariuszy na wszystkich poziomach do podejmowania działań na rzecz tworzenia lepszych warunków aktywnego starzenia się i wspierania solidarności pomiędzy pokoleniami.

## Aktywna starość: Co to znaczy?

Aktywna starość oznacza starzenie się z zachowaniem dobrego zdrowia, a także roli pełnoprawnego członka społeczeństwa, z większym poczuciem spełnienia w pracy zawodowej, większą samodzielnością w naszym codziennym życiu i większym zaangażowaniem w życie obywatelskie. Bez względu na nasz wiek możemy nadal odgrywać ważną rolę w społeczeństwie i cieszyć się lepszą jakością życia. Nasze wyzwanie polega na lepszym wykorzystaniu ogromnego potencjału, jaki posiadamy nawet w starszym wieku. Europejski Rok 2012 ma na celu promocję aktywności osób starszych w trzech obszarach:

### Zatrudnienie

Średnia długość życia wzrasta w całej Europie, podnosi się także wiek przechodzenia na emeryturę i wiele osób obawia się, że nie będzie w stanie utrzymać swoich aktualnych miejsc pracy lub znaleźć nowej pracy do czasu przejścia na emeryturę, na w miarę korzystnych warunkach. Musimy zapewnić starszym pracownikom więcej szans na rynku pracy.

- Uczenie się przez całe życie i nabywanie nowych umiejętności
- Przyjazne dla zdrowia warunki pracy
- Strategie zarządzania wiekiem w przedsiębiorstwach
- Usługi w dziedzinie zatrudnienia dla osób starszych poszukujących pracy
- Zapobieganie dyskryminacji ze względu na wiek
- Systemy podatkowe i świadczeń społecznych sprzyjające zatrudnieniu
- Przekazywanie doświadczenia zawodowego



### Udział w życiu społecznym

Przejście na emeryturę nie musi oznaczać bezczynności. Wkład osób starszych w życie społeczeństwa - poprzez opiekę nad innymi, zwykle ich własnymi rodzicami, współmałżonkami lub wnukami - jest często niedoceniany, podobnie jak ich rola jako wolontariuszy. W ramach Europejskiego Roku 2012 zwraca się uwagę, jak wiele osoby starsze mają do zaoferowania społeczeństwu oraz jak stworzyć lepsze warunki wsparcia dla nich.



- Zapewnienie odpowiedniego dochodu osobom starszym
- Wspieranie udziału osób starszych w życiu społecznym i wolontariacie
- Wspieranie dla opiekunów
- Pogodzenie pracy zawodowej ze sprawowaniem opieki
- Solidarność i dialog
- Przeciwdziałanie wykluczeniu technologicznemu

### Promocja samodzielności

Z wiekiem stan naszego zdrowia pogarsza się. Ale można wiele zrobić, aby spowolnić ten proces, a także stworzyć otoczenie o wiele bardziej przyjazne dla osób cierpiących z powodu różnych schorzeń i ułomności. Aktywne starzenie się daje również szansę na utrzymanie samodzielności i możliwości decydowania o naszym życiu przez jak najdłuższy czas.

- Promocja zdrowia i profilaktyki zdrowotnej
- Przystosowanie domów i mieszkań
- Dostosowany i przystępny transport
- Usługi, towary (oraz dostęp do nich) przyjazne dla osób starszych
- Maksymalizacja autonomii w opiece długoterminowej
- Adaptacje technologiczne wspierające samodzielność



## Zaangażuj się w zmiany!



Europejski Rok 2012 oznacza podejmowanie konkretnych działań i wprowadzanie zmian, które pomogą w budowaniu bardziej zintegrowanego społeczeństwa dla osób w każdym wieku. Ale to nie nastąpi na mocy odgórnej decyzji. Wymaga to naszego wspólnego wysiłku, w którym powinno wziąć udział wiele zainteresowanych stron.

Rok ten powinien być okazją dla wszystkich – obywateli, pracodawców, przedstawicieli władz – do zastanowienia się na tym, co można zrobić, aby wspierać aktywność osób starszych i wzmacniać solidarność międzypokoleniową. Europejski Rok 2012 jest zaproszeniem do podjęcia konkretnych działań, które pomogą w osiągnięciu tego celu.

Działania te mogą mieć różny charakter, a wszystkie inicjatywy są bardzo ważne. Indywidualne osoby, organizacje publiczne lub prywatne, przedsiębiorstwa, stowarzyszenia i gminy, zarówno te duże, jak i małe, mogą wyznaczyć osiągalne dla siebie cele, aby promować aktywność osób starszych w naszym społeczeństwie. Począwszy od polityków odpowiedzialnych za wdrażanie przepisów legislacyjnych lub globalnych programów działań, po przedsiębiorstwa, które ulepszają i przystosowują stanowiska i godziny pracy... możliwości są nieskończone, podobnie jak potrzeba zmian!

Podziel się z innymi Twoimi inicjatywami na stronie internetowej Europejskiego Roku 2012 – możesz tam również znaleźć inspirację dla podjęcia działań!

## Co możemy zrobić?

Utrzymanie sprawności, zarówno fizycznej, jak i umysłowej, jest podstawowym warunkiem korzystania z możliwości na rynku pracy oraz cieszenia się dobrą jakością życia. Wymaga to zapobiegania chorobom i wypadkom, wynikającym ze złych warunków pracy oraz wspierania zdrowego stylu życia. Uczenie się przez całe życie zapewni nam posiadanie zaktualizowanych umiejętności do końca naszej kariery zawodowej. Pracodawcy mogą przystosować stanowiska i godziny, jak również inne warunki pracy do potrzeb starszych pracowników. Rządy powinny zweryfikować systemy podatkowe oraz świadczeń społecznych, tak aby praca była opłacalna w każdym wieku.

Bezpłatna praca starszych osób w postaci wolontariatu i opieki nad innymi, powinna być doceniona i wspierana, na przykład poprzez umożliwienie opiekunom odpowiednich szkoleń lub świadczenie opieki zastępczej, tak aby zbyt duże obciążenie obowiązkami nie doprowadziło do izolacji opiekunów od reszty społeczeństwa. Młodszy pokolenie może wiele skorzystać z doświadczenia, umiejętności i dziedzictwa kulturowego osób starszych w ramach instytucji i organizacji społeczeństwa obywatelskiego.