



Przewodnik dla edukatorów

**Dialog**  
**Międzypokoleniowy**  
**dla Przyszłości**  
**Mojego Miasta**



Authors:

**Agnieszka Kulesa, Martyna Gliniecka, Zuzanna Stańska (CASE)**

Przewodnik powstał w ramach projektu „FUTURE FOR ALL – Advancing Cross-Generational Collaboration through Futures Literacy (FFA)”. Projekt jest realizowany w ramach inicjatywy bilateralnej „BeFORme” i finansowany ze środków Funduszu Współpracy Dwustronnej finansowanego z Mechanizmu Finansowego Europejskiego Obszaru Gospodarczego 2014–2021 oraz Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2014–2021. Kwota dofinansowania wynosi 473 150 zł.

Iceland  
Liechtenstein  
Norway grants



Norway grants

Project Leader:



CASE – Centrum Analiz Społeczno-Ekonomicznych  
CASE – Center for Social and Economic Research

**CASE – Centrum Analiz Społeczno-Ekonomicznych**  
ul. Zamenhofa 5/1b  
00-165 Warsaw, Poland  
NIP: 5260205291

ISBN: 978-83-67407-18-2




# Dialog Międzypokoleniowy dla Przyszłości Mojego Miasta

<b>1. Wstęp</b>	02	<b>4. Zmiana klimatu: Dlaczego temat jest ważny?</b>	46
<b>2. Demografia</b>	04	<b>4.1.</b> Potencjalne skutki zmian klimatu w Warszawie	48
Dlaczego ten temat jest ważny dla młodzieży i osób starszych?	05	<b>4.2.</b> Sposoby łagodzenia skutków zmian klimatu przez jednostki i społeczeństwo	50
<b>2.1.</b> Aktualny przegląd demograficzny	06	• Skrzynka dobrych praktyk: Publiczne fontanny wody pitnej dla zdrowszej Warszawy	51
<b>2.2.</b> Starzejące się społeczeństwo – wyzwania i szanse dla przyszłości miasta	11	• Ogrodnictwo miejskie i tereny zielone:	52
• Wyzwania związane ze starzeniem się społeczeństwa	12	• Programy redukcji odpadów i dzielenia się	53
• Możliwości wynikające ze starzenia się społeczeństwa	18	<b>4.3.</b> Kluczowe wnioski dla trenerów i edukatorów	55
<b>2.3.</b> Wpływ malejącego wskaźnika urodzeń i implikacje dla przyszłych pokoleń	20	<b>5. Cyfryzacja społeczeństwa</b>	56
<b>2.4.</b> Kluczowe wnioski dla trenerów i edukatorów	23	Dlaczego ten temat jest ważny dla młodzieży i osób starszych?	57
<b>3. Migracja</b>	24	<b>5.1.</b> Zrozumienie cyfryzacji	58
Dlaczego ten temat jest ważny dla młodzieży i osób starszych?	25	• Infrastruktura cyfrowa w miastach	59
<b>3.1.</b> Zrozumienie migracji	26	• Kompetencje cyfrowe	59
• Czym jest migracja?	26	• Priorytety cyfryzacji	59
• Dobrowolna migracja	26	• Cyfryzacja usług publicznych w Polsce	59
• Przymusowa migracja/dobrowolne wysiedlenie	27	<b>5.2.</b> Cyfryzacja i miasta	61
• Imigracja do Warszawy	29	• Warszawa jako inteligentne miasto	64
• Emigracja z Warszawy	32	<b>5.3.</b> Przyszłość cyfrowej Warszawy	65
<b>3.2.</b> Trendy migracyjne	33	• Możliwości cyfryzacji miast	65
<b>3.3.</b> Jak zintegrować migrantów z lokalną społecznością?	37	• Wyzwania związane z cyfryzacją miast	67
• Korzyści z migracji do miast	37	• Priorytety cyfrowej transformacji Warszawy	69
• Wyzwania związane z integracją migrantów ze społecznością lokalną	38	<b>5.4.</b> Włączenie cyfrowe w mieście	70
• Jak zaangażować migrantów na poziomie lokalnym?	41	• Nierówności cyfrowe	70
• Dlaczego międzypokoleniowy dialog międzykulturowy jest ważny?	44	• Zwalczanie nierówności cyfrowych w inteligentnych miastach	71
<b>3.4.</b> Kluczowe wnioski dla trenerów i edukatorów	45	• Luka pokoleniowa	71
		• Niwelowanie różnic pokoleniowych	72
		• Bezpieczeństwo w Internecie	73
		<b>5.5.</b> Kluczowe wnioski dla trenerów i edukatorów	75

# Wstęp

Przewodnik **Dialog Międzypokoleniowy dla Przyszłości Mojego Miasta**, jest rezultatem projektu „Future for All”, stworzonego, aby inspirować edukatorów w Warszawie (i całej Polsce) do **angażowania zarówno młodzieży, jak i seniorów** w dyskusje na temat przyszłości ich miast.



Choć przewodnik powstał w oparciu o kontekst Warszawy, można go z łatwością dostosować do innych miast, odpowiadając na lokalne wyzwania, rezonujące ze społecznościami miejskimi w całym kraju.



## DLACZEGO TEN PRZEWODNIK?

Nasze miasta szybko się zmieniają, a wraz z tymi zmianami pojawiają się nowe wyzwania i możliwości. Od starzejącej się populacji po rosnącą migrację, od wpływu zmian klimatycznych po rewolucję cyfrową - kwestie, z którymi mamy dziś do czynienia, będą kształtować nasze miasta przez nadchodzące dziesięciolecia. Przewodnik oferuje edukatorom praktyczne źródło informacji, które pomoże młodym i starszym pokoleniom zrozumieć te zmiany i odpowiednio na nie zareagować.

Przewodnik został zaprojektowany tak, aby umożliwić edukatorom pracę z grupami międzypokoleniowymi, wspierając dialog i wzajemne zrozumienie. Można z niego również korzystać w pracy z dowolną grupą wiekową. Niezależnie od tego, czy koncentrujesz się na perspektywie młodszych pokoleń, czy wspierasz starszych dorosłych w odkrywaniu ich roli w przyszłości miasta, materiały są elastyczne i dostosowane do Twoich potrzeb. Przewodnik skupia się na Warszawie jako studium przypadku, lecz przedstawione wnioski i metody są istotne dla miast w całej Polsce i poza nią. Niezależnie od tego, czy pracujesz w szkole, domu kultury czy lokalnej organizacji, przewodnik zapewnia ramy do wspierania dialogu, pomagając uczestnikom krytycznie myśleć o przyszłości ich miasta.

## JAK KORZYSTAĆ Z PRZEWODNIKA

Przewodnik został zaprojektowany z myślą o elastycznym wykorzystaniu w różnych środowiskach edukacyjnych. Jego treść możesz połączyć z warsztatami, dyskusjami w klasie lub wydarzeniami społecznościowymi. Każdy rozdział skupia się na innym aspekcie życia miejskiego - demografii, migracji, zmianach klimatu i cyfryzacji - oferując klarowne wyjaśnienia tych zagadnień, a następnie propozycje dyskusji grupowych i działań. Przewodnik ma na celu promowanie współpracy między pokoleniami, ale może być równie skutecznie stosowany w pracy z jedną grupą wiekową. Poruszane tematy są istotne zarówno dla młodszych, jak i starszych, choć na różne sposoby. Umożliwiają dialog między tymi grupa-

mi, edukatorzy mogą wpłynąć na zmniejszenie przepaści pokoleniowej i wspierać wzajemne zrozumienie.

## ZAJĘCIA PRAKTYCZNE I DYSKUSJE

Kluczowym elementem przewodnika są praktyczne działania, które edukatorzy mogą dostosować do potrzeb swojej grupy. Mogą to być na przykład ćwiczenia oparte na scenariuszach, w których uczestnicy wyobrażają sobie różne przyszłości swojego miasta i debatują nad najlepszymi sposobami na dostosowanie się do tych zmian. Inną opcją są zadania z zakresu rozwiązywania problemów, podczas których uczestnicy wspólnie szukają rozwiązań konkretnych wyzwań miejskich, takich jak uczynienie miasta bardziej inkluzywnym (włączającym) czy przyjaznym środowisku.

Każdy rozdział zawiera podpowiedzi i pytania stymulujące dyskusję, zachęcając uczestników do zastanowienia się, w jaki sposób mogą aktywnie kształtować przyszłość swojej społeczności. Działania te zostały zaprojektowane tak, aby były angażujące i interaktywne, zapewniając, że zarówno młodzi, jak i starsi uczestnicy czują się wysłuchani i zaangażowani - czy to w oddzielnych grupach, czy razem w otoczeniu międzypokoleniowym.

## ZASOBY NA DZIŚ I JUTRO

Niezależnie od tego, czy planujesz jednorazowy warsztat, czy też serię zajęć, ten przewodnik jest źródłem, do którego możesz wielokrotnie wracać. Problemy, przed którymi stoją nasze miasta, są złożone, ale pracując razem - między pokoleniami lub w ich obrębie - możemy znaleźć rozwiązania, które przyniosą korzyści wszystkim.

Mając w ręku ten przewodnik, zyskujesz narzędzia do inspirowania rozmów, wspierania współpracy i motywowania uczestników do aktywnego udziału w kształtowaniu przyszłości ich miast. Niech stanie się on punktem wyjścia do głębszego dialogu w Twojej społeczności, w którym spostrzeżenia zarówno młodzieży, jak i seniorów łączą się, by budować lepsze jutro.

## O AUTORKACH

**Martyna Gliniecka** jest specjalistką ds. nauk społecznych w CASE - Centrum Analiz Społeczno-Ekonomicznych. Posiada podwójny doktorat z językoznawstwa na Uniwersytecie Wrocławskim oraz z kultury i społeczeństwa na Western Sydney University. Jest doświadczoną badaczką specjalizującą się w socjologii młodzieży, studiach cyfrowych i socjologii medycznej. Ma również doświadczenie w szkoleniach międzykulturowych i dotyczących różnorodności.

**Zuzanna Stańska** jest specjalistką ds. nauk społecznych w CASE - Centrum Analiz Społeczno-Ekonomicznych. Ukończyła Zarządzanie Międzynarodowymi Wyzwaniami Społecznymi, Administrację Publiczną na Erasmus University Rotterdam. W przeszłości wspierała realizację projektów związanych z rozwojem samorządów lokalnych, strategiami regionalnymi, rozwojem kompetencji w instytucjach publicznych oraz tworzeniem instrumentów finansowych. Zuzanna interesuje się zrównoważonym rozwojem, polityką publiczną, ruchami społecznymi i ESG.

**Agnieszka Kulesa** jest wiceprezesem i ekonomistką Centrum Analiz Społeczno-Ekonomicznych CASE. Posiada tytuł magistra nauk politycznych Uniwersytetu Wrocławskiego. Specjalizuje się głównie w międzynarodowej migracji zarobkowej, polityce migracyjnej i integracyjnej w Unii Europejskiej i poza nią. Prowadziła i wspierała ekspertyzami liczne projekty badawcze dotyczące migracji i rynku pracy, integracji społecznej i polityki społecznej.



# Demografia



# Dlaczego ten temat jest ważny dla młodzieży i osób starszych?

Zrozumienie demografii ma kluczowe znaczenie dla młodych ludzi, ponieważ to oni odziedziczą i będą kształtować przyszłość swojego miasta.

Zrozumienie demografii ma kluczowe znaczenie dla młodych ludzi, ponieważ to oni odziedziczą i będą kształtować przyszłość swojego miasta. Wraz ze zmieniającą się populacją Warszawy, z mniejszą liczbą urodzeń i starzejącą się społecznością, młodzi ludzie staną przed nowymi wyzwaniami i możliwościami. Będąc świadomym tych trendów, **młodzież może lepiej przygotować się na zmiany na rynku pracy, rozwój miasta i usługi społeczne**. Angażowanie się w informacje demograficzne **pomaga młodym ludziom aktywnie uczestniczyć w planowaniu przyszłości**, która jest integracyjna i zrównoważona. Wiedza **ta daje im również możliwość wpływania na politykę i decyzje**, które będą miały bezpośredni wpływ na ich (dorosłe) życie i społeczności. **Nauczyciele i edukatorzy** mają obowiązek wyposażyć młodych ludzi w wiedzę i umiejętności potrzebne do poruszania się w przyszłości kształtowanej przez zmiany demograficzne. Rozumiejąc trendy, nauczyciele mogą pomóc młodzieży rozwinąć głębszą świadomość kwestii takich jak starzenie się społeczeństw, zmiany na rynkach pracy i rozwój miast, dając im możliwość stania się aktywnymi uczestnikami w kształtowaniu własnej przyszłości, ale także przyszłości ich społeczności.

**Dla osób starszych** zrozumienie demografii oznacza uznanie ich rosnącej roli w zmieniającym się społeczeństwie. Wraz ze starzeniem się populacji Warszawy, potrzeby osób starszych stają się coraz ważniejsze. Będąc na bieżąco z tymi trendami, **osoby starsze mogą opowiadać się za usługami i infrastrukturą**, które będą wspierać ich dobre samopoczucie i niezależność. Wiedza **ta pomaga im również pozostać zaangażowanymi w swoje społeczności**, wnosząc swoje doświadczenie i mądrość, aby sprostać nowym wyzwaniom. Zrozumienie zmian demograficznych **pozwała osobom starszym pozostać aktywnymi uczestnikami kształtowania miasta**, które ceni i wspiera ludzi w każdym wieku, zapewniając im nie tylko opiekę, ale także możliwość dalszego wnoszenia znaczącego wkładu w społeczeństwo. **Edukatorzy pracujący ze starszymi dorosłymi** odgrywają istotną rolę w pomaganiu im zrozumieć szersze zmiany demograficzne, które wpływają na ich życie. Dzięki temu mogą umożliwić seniorom występowanie w obronie potrzebnych im usług i infrastruktury oraz pozostawanie aktywnymi, zaangażowanymi członkami swoich społeczności.





## 2. 1. Aktualny przegląd demograficzny

### Jakie były dotychczasowe trendy?

W ciągu ostatnich kilku dekad Warszawa przeszła znaczące zmiany demograficzne, które ukształtowały jej obecny krajobraz. Niektóre z tych kluczowych trendów to:

#### Wzrost populacji po 1986r:

- Populacja wzrosła z 1,6 miliona do około 2 milionów mieszkańców.
- Choć znaczący, wzrost ten był wolniejszy niż ekspansja obserwowana po II wojnie światowej, kiedy to w latach 50. i 60. miasto rozrastało się o dziesiątki tysięcy rocznie.

#### Warszawa przyciągająca migrantów:

- Od wielu lat Warszawa jest najbardziej atrakcyjnym miastem w Polsce dla migrantów, zwłaszcza tych w wieku od 18 do 44 lat.
- Miasto ma większy napływ kobiet niż mężczyzn, co prowadzi do nierównowagi płci.
- Ta nierównowaga tworzy wyjątkową dynamikę społeczną, a statystyki pokazują, że jedna na siedem kobiet ma mniejsze szanse na założenie rodziny.

#### Wewnętrzne wzorce migracji:

- Znaczący przepływ mieszkańców z dzielnic centralnych do obszarów zewnętrznych i przedmieść.
- W latach 1989–2017 około 213 000 zameldowanych mieszkańców przeniosło się z Warszawy na przedmieścia, podczas gdy tylko 110 000 wróciło do miasta.

#### Starzejąca się populacja:

- Pod koniec 2017 r. 27,2% zarejestrowanych mieszkańców Warszawy było w wieku 60 lat lub starszych, a 13,5% w wieku powyżej 70 lat.
- Oznacza to znaczny wzrost w porównaniu z rokiem 2002, w którym 21,5% miało ponad 60 lat, a 11,5% ponad 70 lat.

### Gdzie jesteśmy obecnie?

Zrozumienie prawdziwej liczby ludności Warszawy wymaga uwzględnienia różnych szacunków, które odzwierciedlają dynamiczny charakter miasta. Szacuje się, że w 2023 r. populacja Warszawy wynosiła 1,86 mln mieszkańców. Jednak tylko 1,68 miliona z nich jest oficjalnie zarejestrowanych w granicach miasta.

### Liczba ludności w mieście jest bardziej złożona niż oficjalne statystyki.

Populację Warszawy można postrzegać przez różne pryzmaty, co skutkuje różnymi szacunkami. Na przykład oficjalne dane z 2020 r. wskazywały na około 1,79 miliona, podczas gdy szersze szacunki oparte na śledzeniu aktywności telefonów komórkowych w granicach administracyjnych Warszawy sugerowały, że całkowita liczba – obejmująca niezarejestrowanych mieszkańców – była bliższa 1,97 miliona. To prawie 200 000 więcej niż liczba zarejestrowanych mieszkańców. Liczby te można określić jako populację rezydentów lub populację nocną, czyli osoby przebywające w godzinach nocnych.

Populacja dzienna odnosi się do liczby osób obecnych w mieście lub określonym obszarze w ciągu dnia, zazwyczaj od rana do wieczora.

#### Jaka jest dzienna populacja Warszawy (w 2023 r.)?

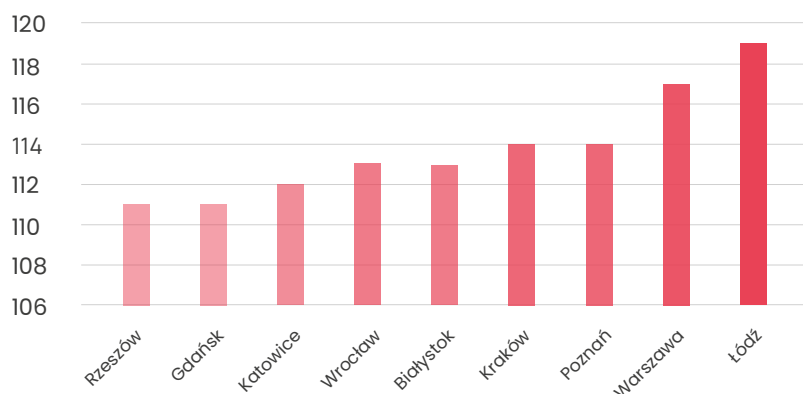
- Zarejestrowani mieszkańcy (1,79 mln)
- Niezarejestrowani mieszkańcy (około 180 000)
- Osoby dojeżdżające do pracy i goście (np. z obszaru metropolitalnego) (378 000)
- Turyci i osoby podróżujące służbowo (78 000)

Źródło: Urząd m.st. Warszawy. (2023). Raport z projektowania Warszawy: Ilu nas jest, a ilu nas będzie?

W 2023 roku w Warszawie mieszkało 859 624 mężczyzn i 1 001 975 kobiet, co oznacza, że współczynnik feminizacji w Warszawie wynosi 117. Jest to duża przewaga w porównaniu z innymi miastami w Polsce, dla których współczynnik feminizacji wynosi 111.



**Współczynnik feminizacji** to współczynnik określający relację między liczbą kobiet i mężczyzn, tj. liczbą kobiet na 100 mężczyzn. Każdego roku w Warszawie rodzi się więcej dzieci płci męskiej, ale kobiety żyją dłużej i mają większe prawdopodobieństwo zamieszkania w Warszawie. W porównaniu z innymi dużymi miastami w Polsce, Warszawa w 2023 r. miała drugi najwyższy wskaźnik feminizacji (po Łodzi).



W krajach rozwiniętych współczynnik feminizacji jest wyższy ze względu na dłuższą średnią długość życia kobiet. W krajach słabiej rozwiniętych jest odwrotnie; tam współczynnik maskulinizacji jest wyższy.

Źródło: Główny Urząd Statystyczny (b.d.);

Główny Urząd Statystyczny (GUS) stosuje określone kategorie wiekowe do opisu funkcjonalnej struktury wiekowej ludności. Każda grupa ma inne i odrębne cechy i potrzeby, które wpływają na ich sposób życia w mieście lub mogą wpływać na ich decyzje o przeprowadzce w obrębie miasta lub poza nim.



#### Wiek przedprodukcyjny (0-17 lat)

Obejmuje niemowlęta, dzieci i młodzież.

##### Kluczowe potrzeby:

- **Edukacja:** Wysokiej jakości szkoły podstawowe i średnie, ośrodki wczesnej edukacji.
- **Opieka zdrowotna:** Dostęp do pediatrów, programy szczepień, opieka specjalistyczna.
- **Usługi:** Placówki opieki nad dziećmi, wsparcie potrzeb rozwojowych.
- **Rekreacja:** Bezpieczne parki, place zabaw, zajęcia pozalekcyjne, programy sportowe.



#### Mobilny wiek produkcyjny (18-44 lat)

Młodzi dorośli rozpoczynający karierę zawodową, zdobywający wyższe wykształcenie i zakładający rodziny.

##### Kluczowe potrzeby:

- **Zatrudnienie:** Możliwości zatrudnienia w różnych sektorach, programy rozwoju zawodowego.
- **Mieszkania:** Niedrogie i dostępne mieszkania miejskie, bliskość miejsc pracy lub domy rodzinne odpowiednie do wychowywania dzieci.
- **Wsparcie dla rodzin:** Usługi opieki nad dziećmi, urlop rodzicielski, rodzinna opieka zdrowotna.
- **Opieka zdrowotna:** Ogólna opieka zdrowotna, usługi w zakresie zdrowia psychicznego, usługi w zakresie zdrowia reprodukcyjnego.
- **Transport:** Wydajny transport publiczny, ścieżki rowerowe i infrastruktura przyjazna pieszym.
- **Życie towarzyskie:** Opcje rozrywki, takie jak restauracje, bary, teatry i wydarzenia kulturalne.



#### Starszy wiek produkcyjny: Mężczyźni (45-64 lat), Kobiety (45-59 lat)

Osoby na stabilnych etapach kariery, niższa mobilność w porównaniu z młodszymi dorosłymi.

##### Kluczowe potrzeby:

- **Stabilność zatrudnienia:** Ciągłe możliwości rozwoju kariery, programy przekwalifikowania i bezpieczeństwo zatrudnienia.
- **Opieka zdrowotna:** Opieka profilaktyczna, zarządzanie chorobami przewlekłymi, programy odnowy biologicznej.
- **Rekreacja:** Zajęcia rekreacyjne dostosowane do ich grupy wiekowej, w tym centra fitness, ścieżki spacerowe i zajęcia kulturalne.
- **Społeczność:** Możliwości zaangażowania społecznego i zaangażowania społeczności.

Source: Statistics Poland, (n.d.)



## Wiek poprodukcyjny: Mężczyźni (65 lat i starsi), Kobiety (60 lat i starsze)

Osoby na emeryturze koncentrujące się na zdrowiu, wypoczynku i zaangażowaniu społecznym.

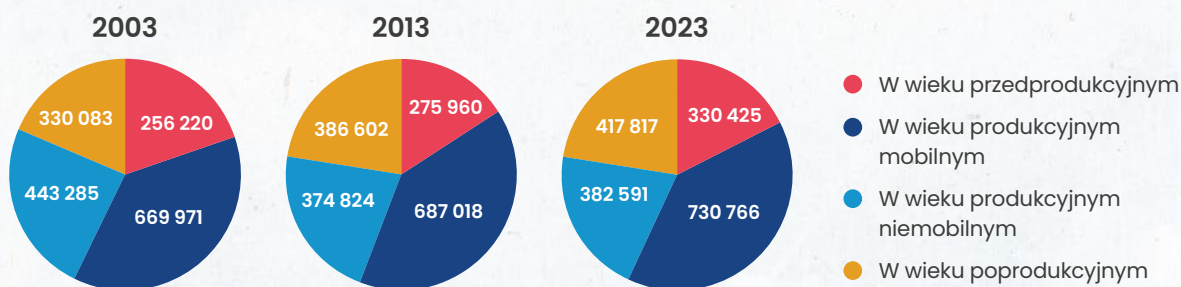
### Kluczowe potrzeby:

- **Opieka zdrowotna:** Kompleksowa opieka geriatryczna, opcje opieki długoterminowej, regularne badania lekarskie.
  - **Ubezpieczenie społeczne:** Odpowiednia emerytura, świadczenia socjalne.
  - **Zajęcia rekreacyjne:** Kluby towarzyskie, domy kultury, wydarzenia kulturalne, programy fitness dla seniorów..
  - **Mieszkania z opieką:** Dostępne opcje mieszkaniowe, usługi wsparcia w domu, przestrzenie publiczne przyjazne seniorom.
- Mobilność:** Usługi transportu publicznego dostosowane do potrzeb seniorów, infrastruktura przyjazna pieszym.

Źródło: Główny Urząd Statystyczny (b.d.);

Dynamika populacji Warszawy w ciągu ostatnich dwóch dekad ujawnia znaczące zmiany, mające kluczowe znaczenie dla przyszłości miasta. Choć populacja w wieku produkcyjnym pozostaje silna, wyróżniają się dwa kluczowe trendy: stosunkowo niewielka, ale systematycznie rosnąca liczba młodzieży oraz szybko zwiększająca się liczba seniorów.

Rysunek 1. Funkcjonalne struktura wieku ludności Warszawy w 2003, 2013, i 2023.



Źródło: Główny Urząd Statystyczny (b.d.);

Liczba dzieci i nastolatków (mimo że jest to najmniej z badanych segmentów) wykazuje niewielką tendencję wzrostową. Wzrost ten wskazuje na potrzebę rozszerzenia zasobów edukacyjnych, placówek opieki nad dziećmi i obszarów rekreacyjnych, aby wspierać młode rodziny i wspierać środowisko wspierające przyszłe pokolenia.

Najbardziej zauważalnym trendem jest znaczny wzrost liczby osób w wieku poprodukcyjnym. Wraz ze wzrostem populacji seniorów rośnie zapotrzebowanie na usługi opieki zdrowotnej, planowanie emerytur i infrastrukturę przyjazną seniorom. Tendencja ta od-

zwierciedla szersze europejskie wzorce starzenia się społeczeństw, gdzie poprawa opieki zdrowotnej i standardów życia doprowadziła do wydłużenia średniej długości życia.

Mobilna grupa osób w wieku produkcyjnym nadal stanowi największą grupę demograficzną, która napędza vitalność gospodarczą miasta. Jednak stabilna liczebność tej grupy maskuje presję związaną ze starzeniem się siły roboczej przechodzącej na emeryturę, co wymaga strategicznego planowania siły roboczej i możliwości ciągłego rozwoju zawodowego.

## Przyszłe trendy demograficzne w Warszawie i ich implikacje dla miasta

Prognozy demograficzne są kluczowym narzędziem planowania i kształtowania polityki, ale wiążą się z nieodłącznymi wyzwaniem. Jednym z głównych problemów jest nieprzewidywalność ludzkich zachowań i czynników zewnętrznych. Modele demograficzne często opierają się na założeniach, które mogą nie sprawdzać się w czasie, co prowadzi do potencjalnych nieścisłości. Spisy powszechne i ankiety również mają

ograniczenia, które mogą wpływać na wiarygodność prognoz. W rezultacie, choć prognozy demograficzne są cenne w podejmowaniu decyzji, należy z nich korzystać z ostrożnością, a w planowaniu zawsze należy zachować elastyczność, aby dostosować się do zmieniających się okoliczności. Prognozy demograficzne mogą być kształtowane przez różne czynniki, w tym:



- |  |   |  |
|--|---|--|
| Sytuacja geopolityczna   | Rozwój kraju                                | Zmiany w populacji miasta                                |
| Konkurencja między miastami<br>(np. w celu przyciągnięcia migrantów) | Ekspansja miasta<br>(np. rozwój przedmieść) | Kwestie środowiskowe<br>(np. zanieczyszczenie powietrza) |
| Wskaźnik urodzeń   | Rozmiary rodziny                            | Sieci drogowe  |
| Tempo rozwoju nowych inwestycji mieszkaniowych                       | Zmiany na rynku pracy i w wynagrodzeniach   | Transport miejski i podmiejski                           |

Źródło: Urząd m.st. Warszawy. (2023). Polityka senioralna m.st. Warszawy; Urząd m.st. Warszawy. (2023). Raport o stanie miasta 2023; Śleszyński, P. (2020). Przegląd Geograficzny: Prognoza demograficzna dla Warszawy.

Najbardziej aktualna analiza demograficzna dla Warszawy, przeprowadzona w 2020 r. na zlecenie Urzędu Miasta Stołecznego Warszawy, stanowi kluczową podstawę do zrozumienia przyszłości miasta poprzez opracowanie sześciu potencjalnych scenariuszy demograficznych. Prognoza ta, wykonana przez Instytut Geografii i Przestrzennego Zagospodarowania Polskiej Akademii Nauk, jest najnowszym i najbardziej kompleksowym dostępnym badaniem, co czyni ją

niezbędnym źródłem do przewidywania trendów demograficznych w mieście. Analiza uwzględnia szereg wpływowych czynników, takich jak wzorce migracji, wskaźniki urodzeń i zgonów oraz warunki ekonomiczne, które kształtują dynamikę populacji miasta. Każdy scenariusz przedstawia unikalne wyzwania i możliwości, oferując wgląd w to, jak może ewoluować populacja Warszawy i co może to oznaczać dla jej infrastruktury, usług i życia społeczności.

### Scenariusz kontynuacji: Stałe tempo

Warszawa utrzymuje kurs umiarkowanego wzrostu populacji, **osiągając około 1,95 miliona osób do 2050 roku**. Miasto starzeje się w naturalny sposób, a odsetek osób powyżej 60. roku życia znacznie wzrasta - do tego czasu co czwarty mieszkaniec może być seniorem. Młodsze kohorty nieznacznie się zmniejszają, ale grupa w wieku produkcyjnym pozostaje względnie stabilna.

W dzielnicach takich jak Śródmieście i Praga Północ może nastąpić pewien spadek liczby ludności, ponieważ rodziny przenoszą się do spokojniejszych, zewnętrznych dzielnic. Miejsca takie jak Wilanów i Białołęka nadal się rozwijają, a nowe osiedla mieszkaniowe przyciągają młodsze rodziny i profesjonalistów. Wyzwaniem dla Warszawy będzie utrzymanie żywotności jej centrum przy jednoczesnym wspieraniu starzejącej się populacji usługami i infrastrukturą dostosowanymi do ich potrzeb. Usługi publiczne, w szczególności opieka zdrowotna i opieka nad osobami starszymi, stają się bardziej istotne, podczas gdy szkoły mogą odnotować niewielki spadek liczby zapisów.

### Scenariusz suburbanizacji: Wabik przedmieść

Populacja Warszawy przesuwa się na przedmieścia, pozostawiając miasto (a zwłaszcza centrum) mniej zaludnione. Do 2050 r. całkowita populacja miasta **może spaść poniżej 1,8 miliona**, zwłaszcza w centralnych dzielnicach.

Dzielnice takie jak Białołęka, Ursus i Wilanów nadal odnotowują pewien wzrost, ponieważ nowe obszary mieszkalne rozwijają się, aby zaspokoić popyt. Jednak obszary poza miastem, z nowymi budynkami mieszkalnymi i przyjaznymi rodzinom środowiskami, przyciągają młodszą populację, prowadząc do tętniących życiem społeczności podmiejskich. Tymczasem obszary centralne, takie jak Śródmieście i Praga Północ, mogą doświadczyć bardziej zauważalnego spadku liczby ludności, potencjalnie pozostawiając je cichszymi i bardziej zorientowanymi na starszych mieszkańcach, którzy zdecydują się pozostać. Zmienia się również struktura wiekowa w mieście, z najmniejszym udziałem ludności w wieku przedprodukcyjnym wynoszącym około 13%. Wyzwaniem dla Warszawy polega na zarządzaniu rozrostem przedmieść, zapewniając, że infrastruktura miejska poradzi sobie ze zwiększonym popytem na obrzeżach, jednocześnie zapobiegając niedostatecznemu wykorzystaniu centrum miasta lub jego niedostosowaniu do dominującej starszej grupy demograficznej.

## Scenariusz koncentracji: Powrót do życia w mieście

Trend się odwraca - Warszawa przeżywa renesans miejskiego stylu życia. Do 2050 r. więcej osób decyduje się na zamieszkanie w centrum miasta, napędzając wzrost liczby ludności w dzielnicach takich jak Żoliborz, Mokotów i Ochota, które w pierwszych dwóch scenariuszach odnotowały spadek. W 2050 r. populacja Warszawy **wyniesie ponad 2,2 miliona**, co daje drugą co do wielkości prognozę.

Scenariusz ten przewiduje stałą poprawę jakości życia w Warszawie, wspieraną przez zmniejszenie zanieczyszczenia powietrza i dalszą rozbudowę sieci transportowych, w tym systemu metra.

Struktura wiekowa nie odzwierciedla tak znacznego spadku liczby osób w wieku przedprodukcyjnym i produkcyjnym, ponieważ dorośli w wieku produkcyjnym i rodziny szukają korzyści płynących z życia w pobliżu pracy, szkół i atrakcji kulturalnych. Niemniej jednak jest to scenariusz, w którym w mieście mieszka największa liczba starszych mieszkańców, stanowiących około 28% populacji Warszawy.

## Scenariusz polaryzacji: Miasto-Bańka

W tym scenariuszu Warszawa staje się miastem naznaczonym pogłębiającymi się podziałami społeczno-gospodarczymi, przy czym stolica czerpie korzyści kosztem reszty kraju. Do 2050 r. populacja miasta może osiągnąć górną granicę prognoz, **potencjalnie osiągając 2,2 miliona mieszkańców**. Wzrost ten jest w dużej mierze napędzany przez migrację wewnętrzną, ponieważ ludzie z borykających się z trudnościami gospodarczymi regionów w całej Polsce przybywają do Warszawy w poszukiwaniu lepszych możliwości.

Jednakże, podczas gdy scenariusz ten przynosi korzyści ekonomiczne dla Warszawy, niesie ze sobą znaczące wady dla reszty Polski. Napływ ludności do stolicy pogłębia dysproporcje, prowadząc do ostrej polaryzacji między zamożnymi i mniej zamożnymi obszarami miasta. Jeśli chodzi o strukturę wiekową, scenariusz ten przewiduje mieszaną, ze stosunkowo stabilną liczbą młodszych osób w wieku przedprodukcyjnym, niewielkim spadkiem liczby ludności w wieku produkcyjnym, a także starzejącą się populacją, która pozostaje w mniej dynamicznych obszarach. Wyzwaniem dla Warszawy będzie zarządzanie tymi różnicami społeczno-ekonomicznymi, zapewniając, że wzrost nie odbędzie się kosztem spójności społecznej.

## Scenariusz niskiej imigracji: Powolny, stały dryf

Warszawa doświadcza wysokiego poziomu międzynarodowej imigracji, a **populacja miasta ma osiągnąć około 2,175 miliona do 2050 roku**. Chociaż scenariusz ten przewiduje nieco większy napływ imigrantów niż scenariusz kontynuacji, to ogranicza się on do osób pochodzących z regionów podobnych kulturowo, takich jak Ukraina, inne kraje byłego Związku Radzieckiego i Europa Zachodnia. Imigranci ci mają zazwyczaj współczynniki dzietności porównywalne do tych w Polsce, co oznacza, że nie zmieniają oni znacząco szerszych trendów demograficznych w mieście.

Niektóre dzielnice, takie jak Praga Południe i Targówek, prawdopodobnie utrzymają obecny poziom zaludnienia do 2050 r., ponieważ równowaga między naturalnym starzeniem się a napływem migrantów z Polski pomaga ustabilizować te obszary. Obszary zewnętrzne, takie jak Białołęka i Wilanów, będą nadal odnotowywać wzrost. Dzielnice te przyciągają rodziny poszukujące większej przestrzeni, co pomaga im utrzymać młodszą demografię w porównaniu z bardziej centralnymi obszarami.

Struktura wiekowa miasta jest w dużej mierze zgodna ze scenariuszem polaryzacji.



W tym scenariuszu Warszawa doświadcza znacznego napływu imigrantów z zagranicy, co prowadzi do silnego wzrostu liczby ludności, który może spowodować, że **populacja miasta osiągnie od 2,1 do 2,25 miliona do 2050 roku**. Wzrost ten jest napędzany głównie przez wzrost imigracji z zagranicy, zwłaszcza z regionów o wyższym współczynniku dzietności, co pomaga zrównoważyć trend starzenia się miasta.

Struktura wiekowa w tym scenariuszu jest bardziej zrównoważona niż w scenariuszu niskiej imigracji. Napływ młodszych imigrantów i rodzin pomaga odmłodzić profil demograficzny miasta. Jest to jedyny scenariusz, w którym udział osób w wieku przedprodukcyjnym przekracza 20% populacji miasta.

Miasto stoi jednak przed wyzwaniem zapewnienia, że jego infrastruktura nadąży za tym szybkim wzrostem i będzie w stanie zaspokoić potrzeby każdej grupy roboczej. Dodatkowo, integracja społeczna staje się kluczowym aspektem, ponieważ Warszawa pracuje nad stworzeniem spójnej społeczności która akceptuje swoją nową wielokulturową tożsamość.

Źródło: Śleszyński, P., Kubiak, Ł., & Korcelli-Olejniczak, E. (2020). Prognoza demograficzna dla Warszawy. *Przegląd Geograficzny*, 92(4), 475-497. <https://doi.org/10.7163/PrzG.2020.4.2>

## Na podstawie scenariuszy i ogólnych trendów możemy oczekiwać następujących:

### Niedoszacowanie i odwołanie do migracji:

Prawdziwa populacja Warszawy jest prawdopodobnie wyższa niż sugerują oficjalne statystyki. Badania szacują, że w mieście faktycznie mieszka prawie 2 miliony osób, w tym te, które nie są oficjalnie zarejestrowane.

### Migracja jako kluczowy czynnik:

Na przyszłą populację Warszawy duży wpływ będzie miała migracja, zarówno z Polski, jak i z zagranicy. Te wzorce migracji są ściśle powiązane z warunkami społeczno-gospodarczymi kraju, w szczególności ze zmianami na rynku pracy (więcej informacji na temat migracji można znaleźć na stronie 17).

### Trendy dotyczące rozrodczości i stabilność populacji:

Warszawa może nie doświadczyć znaczącego spadku wielkości rodziny, co jest często związane z zaawansowanymi przemianami demograficznymi. Stabilność współczynników dzietności daje pewność, że populacja miasta nie zmniejszy się tak gwałtownie, jak można by się spodziewać.

### Prognozy dotyczące populacji:

Najbardziej prawdopodobny scenariusz sugeruje szczytową populację na poziomie około 2,044 miliona w 2028 roku, po której nastąpi stopniowy spadek. Spadkowi temu towarzyszyć będzie znaczne starzenie się społeczeństwa, przy czym osoby w wieku powyżej 60 lat mogą stanowić ponad 25% populacji do 2050 roku.

### Różne trendy demograficzne w poszczególnych dzielnicach:

Dzielnice miasta prawdopodobnie doświadczą różnych zmian demograficznych. Obszary centralne, takie jak Śródmieście i Praga Północ, mogą odnotować spadek liczby ludności, podczas gdy dzielnice takie jak Białołęka, Wilanów i Ursus powinny nadal rosnąć. Tymczasem niektóre dzielnice zewnętrzne, takie jak Ursynów, mogą stanąć w obliczu okresu stagnacji.

### Wyzwania i szanse związane ze wzrostem:

Stagnacja lub nawet nieznaczny spadek liczby ludności niekoniecznie stanowi zagrożenie dla miasta. Przyszły sukces Warszawy będzie bardziej zależał od jakości kapitału ludzkiego niż od samej liczby mieszkańców. Skupienie się na kapitale ludzkim może złagodzić tradycyjne obawy dotyczące obciążenia demograficznego, takie jak stosunek liczby osób niepracujących do liczby osób w wieku produkcyjnym.

### Nierówności społeczne jako główny czynnik ryzyka:

Potencjalny spadek liczby ludności nie jest tak istotnym wyzwaniem, jak rosnące nierówności społeczne w mieście. Zniwelowanie tych nierówności będzie miało kluczowe znaczenie dla zapewnienia, że Warszawa pozostanie nie tylko tętniącą życiem i rentowną stolicą, ale także miastem spójnym społecznie.

## Punkty do dyskusji:

- Jakie mogą być przyczyny wyższego wskaźnika feminizacji w populacji? Jakie są konsekwencje takiego wskaźnika?
- Podziel grupę i poproś, aby uczestnicy wyobrazili sobie, że reprezentują inną grupę wiekową mieszkającą w Warszawie. Zapytaj, jakie są ich zdaniem potrzeby i obszary, na których należy się skupić w ramach życia w mieście dla wybranej grupy wiekowej?
- Spróbuj przedyskutować z grupą i porównać możliwe scenariusze przyszłości miasta. Jak będzie wyglądać? Co się zmieni?



## 2.2. Starzejące się społeczeństwo – wyzwania i szanse dla przyszłości miasta

Niezależnie od tego, która prognoza demograficzna dla Warszawy ostatecznie się sprawdzi, jedno jest pewne: **populacja miasta starzeje się.**

Wraz ze stałym wzrostem liczby starszych mieszkańców, ta zmiana demograficzna przyniesie zarówno wyzwania, jak i możliwości, które wpłyną na nas wszystkich – zarówno jako indywidualnych mieszkańców, członków rodzin, jak i część mniejszych społeczności.

Główny Urząd Statystyczny prognozuje, że w trzeciej dekadzie XXI wieku tempo wzrostu liczby osób w wieku 60 lat i więcej w Warszawie spadnie, osiągając w 2030 roku 490 000. Jednocześnie nastąpi

znaczny wzrost liczby mieszkańców w wieku 80 lat i starszych, który ma wynieść 127 000. To zjawisko, określane jako „**podwójne starzenie się**”, odnosi się do równoczesnego wzrostu ogólnej populacji osób starszych oraz szczególnie szybkiego wzrostu najstarszych grup wiekowych.”

### Starość to etap życia, który znacznie różni się wewnątrz

Demografowie zazwyczaj dzielą ją na co najmniej dwa etapy: wczesną starość (często określaną jako trzeci wiek) oraz późną starość (nazywaną również czwartym wiekiem lub zaawansowaną starością).

Jeśli za początek czwartego wieku uznamy 80 lat, to w 2023 r. w Warszawie w tej grupie wiekowej znajdowało się blisko 96 tys. osób – 65,7 tys. kobiet i 30 tys. mężczyzn. Osoby w okresie późnej starości są statystycznie bardziej narażone na częste lub poważne problemy zdrowotne.

Źródło: Urząd m.st. Warszawy. (2023). Polityka senioralna m.st. Warszawy





## Wyzwania związane ze starzeniem się społeczeństwa

Na podstawie badania przeprowadzonego przez GUS dotyczącego stanu zdrowia populacji kraju (2021) można wyodrębnić kilka kluczowych problemów i cech.

W miarę osiągnięcia późnej starości, zwłaszcza w przypadku osób powyżej 80. roku życia, często występują poważniejsze i częstsze problemy zdrowotne. Ten etap życia charakteryzuje się także zwiększonymi ograniczeniami w zakresie niezależności oraz wyższym ryzykiem niepełnosprawności. Coraz bardziej powszechne stają się uczucie samotności i izolacji społecznej, a w tej grupie wiekowej znacząco wzrasta liczba objawów depresyjnych.

Wyzwania te wypuklają rosnącą potrzebę udoskonalenia usług zdrowotnych i opiekuńczych, dostosowanych do specyficznych potrzeb osób starszych. Choć nie każda osoba powyżej 80. roku życia zmagają się z tymi trudnościami, to jednak powszechne problemy wskazują na zwiększone zapotrzebowanie na specjalistyczne wsparcie i zasoby.

Osoby w późnej starości statystycznie chorują częściej lub bardziej poważnie

Częściej też dotyczą ich ograniczenia niezależności i niepełnosprawność

Największy wzrost objawów depresji obserwuje się również wśród osób starszych

Częściej są samotni

Choć nie każda osoba w wieku powyżej 80 lat boryka się z tymi wyzwaniami i ograniczeniami, liczba osób w tej grupie wiekowej jest wyraźnym wskaźnikiem rosnącego zapotrzebowania na usługi zdrowotne i opiekuńcze.

Źródło: Urząd m.st. Warszawy. (2023). Polityka senioralna m.st. Warszawy



### Słowniczek

#### Opieka geriatryczna

Opieka medyczna koncentrująca się na zdrowiu i dobrym samopoczuciu osób starszych, uwzględniająca złożone potrzeby tej grupy wiekowej.

#### Nieformalni opiekunowie

Członkowie rodziny lub przyjaciele, którzy zapewniają opiekę osobom starszym bez formalnego szkolenia lub wynagrodzenia.

#### Więźniowie czwartego piętra

Osoby starsze mieszkające na wyższych piętrach budynków bez windy, co utrudnia im opuszczenie domu.

Ponieważ populacja Warszawy nadal się starzeje, istnieje kilka kluczowych wyzwań, którymi należy się zająć, aby zapewnić starszym mieszkańcom wsparcie i opiekę, których potrzebują. Oto zestawienie głównych obszarów budzących obawy:

## Wyzwania związane z opieką zdrowotną

### Rosnące zapotrzebowanie na opiekę geriatryczną:

Wraz ze wzrostem populacji osób starszych rośnie zapotrzebowanie na specjalistyczną opiekę geriatryczną. Jest to szczególnie ważne, biorąc pod uwagę, że osoby starsze są bardziej narażone na poważne problemy zdrowotne. Warszawa stoi w obliczu znacznego wzrostu liczby schorzeń związanych ze starzeniem się, takich jak choroby układu krążenia, nowotwory i choroby układu oddechowego. Częstość występowania tych schorzeń wzrasta wraz z wiekiem, a odsetek seniorów doświadczających wielu problemów zdrowotnych jednocześnie (wielochorobowość) również rośnie. Osłabienie funkcji poznawczych, w tym schorzenia takie jak demencja i choroba Alzheimera, to kolejne istotne wyzwanie związane ze starzeniem się społeczeństwa. Choroby te nie tylko wpływają na osoby, które na nie cierpią, ale także stanowią duże obciążenie dla rodzin, opiekunów i systemu opieki zdrowotnej.

### Wyzwanie?

System opieki zdrowotnej musi dostosować się do zapewnienia długoterminowej opieki i zarządzania tymi schorzeniami, co prawdopodobnie zwiększy zapotrzebowanie zarówno na usługi szpitalne, jak i opiekę domową.

## Wyzwania społeczne

### Rozbudowa systemów wsparcia społecznego:

Podstawowym źródłem wsparcia dla osób starszych z niepełnosprawnościami lub potrzebujących pomocy w codziennych czynnościach jest rodzina. Opieka ta jest często zapewniana przez małżonków, którzy sami mogą być starsi i potrzebować wsparcia.

### Challenge?

Wraz ze starzeniem się społeczeństwa rośnie obciążenie nieformalnych opiekunów. Istnieje rosnąca potrzeba zapewnienia kompleksowego wsparcia tym opiekunom, którzy odgrywają kluczową rolę w dobrobycie osób starszych. Ponadto należy opracować nowe metody dotarcia do rodzin potrzebujących wsparcia, które mogą nie wiedzieć, jak szukać pomocy.

### Przeciwdziałanie izolacji społecznej:

Wiele osób starszych mieszka samotnie, co może mieć kluczowe znaczenie dla ich poczucia niezależności. Jednak życie w pojedynkę może również prowadzić do izolacji społecznej i trudności w codziennym funkcjonowaniu, zwłaszcza jeśli mieszkają w niedostępnym mieszkaniu.

### Challenge?

Izolacja społeczna jest istotnym problemem, zwłaszcza dla osób mieszkających w budynkach bez wind i o ograniczonej mobilności. Osoby te, często nazywane "więźniami czwartego piętra", są skutecznie uwięzione w swoich domach, co prowadzi do zwiększonego poczucia samotności i bezradności.



## Wyzwania związane z mieszkalnictwem i infrastrukturą

### Potrzeba mieszkań przyjaznych seniorom:

Wielu seniorów mieszka w mieszkaniach, które nie są dostosowane do ich potrzeb, takich jak budynki bez wind lub domy, w których brakuje ułatwień dostępu, takich jak rampy, kabiny prysznicowe i uchwyty.

### Wyzwanie?

Istnieje rosnąca potrzeba rozwoju i adaptacji budynków mieszkalnych tak, aby były bardziej przyjazne dla seniorów, zapewniając starszym osobom możliwość samodzielnego życia tak długo, jak to możliwe. Obejmuje to zarówno modernizację istniejących domów, jak i projektowanie nowych mieszkań spełniających potrzeby starzejącej się populacji.

### Dostosowania w przestrzeni publicznej i transporcie:

Przestrzeń publiczna i systemy transportowe muszą być dostosowane do wyzwań związanych z mobilnością, z którymi boryka się wiele osób starszych. Obejmuje to zwiększenie dostępności transportu publicznego, tworzenie środowisk przyjaznych pieszym oraz zapewnienie, że przestrzeń publiczna są bezpieczne i wygodne dla seniorów.

### Wyzwanie?

Dostosowanie infrastruktury miasta do potrzeb starzejącej się populacji będzie wymagało znacznych inwestycji i przemyślanego planowania urbanistycznego. Zapewnienie, że przestrzeń publiczna są dostępne dla wszystkich, niezależnie od wieku czy sprawności, ma kluczowe znaczenie dla stworzenia miasta sprzyjającego włączeniu społecznemu.

## Wyzwania ekonomiczne

### Obciążenie systemów emerytalnych:

Wraz ze wzrostem populacji osób starszych rośnie obciążenie finansowe systemów emerytalnych. Ponieważ coraz więcej osób przechodzi na emeryturę i żyje dłużej, stosunek osób w wieku produkcyjnym do emerytów spada, co prowadzi do wyższego wskaźnika obciążenia demograficznego. Oznacza to, że mniej pracowników wpłaca składki do systemu emerytalnego, podczas gdy więcej osób pobiera świadczenia.

### Wyzwanie?

Zapewnienie rentowności systemu emerytalnego będzie wymagało reform lub dostosowań, takich jak zwiększenie składek, podniesienie wieku emerytalnego lub dostosowanie świadczeń.

### Koszty opieki zdrowotnej:

Starzenie się społeczeństwa prowadzi również do wzrostu kosztów opieki zdrowotnej, co dodatkowo obciąża finanse publiczne. Osoby starsze zazwyczaj wymagają więcej opieki medycznej, w tym opieki długoterminowej, która jest droższa niż opieka doraźna.

### Wyzwanie?

Obciążenie ekonomiczne związane z zapewnieniem opieki zdrowotnej jest silnie powiązane z rynkiem pracy i całym systemem opieki zdrowotnej, o czym już wspomniano. Wyzwanie ekonomiczne związane z zapewnieniem opieki zdrowotnej starzejącemu się społeczeństwu wykracza jednak poza wydatki publiczne i obejmuje utratę produktywności wśród osób w wieku produkcyjnym, które mogą być zmuszone do skrócenia czasu pracy lub odejścia z pracy w celu opieki nad starszymi krewnymi.

Starzejące się społeczeństwo Warszawy stoi w obliczu szeregu poważnych wyzwań zdrowotnych, jak określono w Polityce Senioralnej Miasta Stołecznego Warszawy (Urząd m.st. Warszawy, 2023).

Do najczęstszych chorób wśród starszych mieszkańców należą między innymi choroby układu krążenia, nowotwory, choroby układu oddechowego i nadciśnienie. Choroby takie jak choroba zwyrodnieniowa stawów, cukrzyca i zaburzenia poznawcze są również powszechne, co znacząco wpływa na jakość życia wielu seniorów.

## Główne choroby wśród starszych mieszkańców Warszawy



Choroby układu krążenia



Choroby nowotworowe



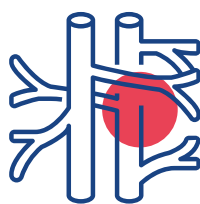
Choroby układu oddechowego



Nadciśnienie



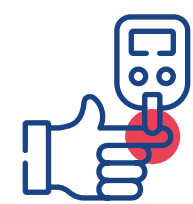
Bóle pleców



Choroba wieńcowa



Choroba zwyrodnieniowa stawów



Cukrzyca



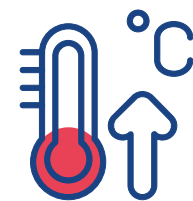
Przerost gruczołu krokowego u mężczyzn



Nietrzymanie moczu



Zaburzenia poznawcze



Dolegliwości związane z wrażliwością na zmiany klimatu

Źródło: Urząd m.st. Warszawy. (2023). Polityka senioralna m.st. Warszawy

Ponieważ populacja miasta nadal się starzeje, kluczowe znaczenie ma **dostosowanie systemu opieki zdrowotnej do rosnących potrzeb**. Będzie to wymagało nie tylko zwiększenia możliwości leczenia tych schorzeń, **ale także silnego skupienia się na opiece profilaktycznej**. Edukacja zarówno starszych, jak i młodszych pokoleń w zakresie zdrowych nawyków, takich jak regularna aktywność fizyczna, zbilansowana dieta i ćwiczenia umysłowe, może pomóc zmniejszyć częstość występowania tych schorzeń. Ponadto programy uświadamiające na temat znaczenia wczesnego wykrywania i leczenia chorób przewlekłych mogą umożliwić mieszkańcom przejęcie kontroli nad swoim zdrowiem.





## Dobre praktyki: Inicjatywy typu co-housing dla osób starszych w Danii

Co-housing dla osób starszych w Danii to rosnący trend, obejmujący kilkadziesiąt wspólnot w całym kraju. W każdej z nich mieszka zazwyczaj od 20 do 40 mieszkańców, oferując połączenie życia prywatnego i wspólnego. Społeczności te są coraz bardziej popularne, zwłaszcza że populacja Danii starzeje się i coraz więcej seniorów chce żyć niezależnie, ciesząc się jednocześnie wsparciem społecznym.

Balancen (The Balance) to osiedle co-livingowe dla seniorów w Ry, niedaleko Aarhus, przeznaczone dla mieszkańców w wieku 50+ bez dzieci w domu. Społeczność, położona w bogatym przyrodniczo środowisku, oferuje 33 drewniane jednostki rozmieszczone jak mała wioska, każda z indywidualnym dostępem i widocznością wspólnych udogodnień ze wszystkich domów. Osiedle zachęca do aktywnego uczestnictwa w życiu społeczności i zostało zbudowane zgodnie z normami zrównoważonego rozwoju.

Źródło: Sustainable Senior Coliving Built in Wood and Reused materials. Vandkunsten Architects. (n.d.). <https://vandkunsten.com/en/projects/balancen-ry-seniorcoliving>.



### Punkty do dyskusji:

- Zaangażuj się w dyskusję na temat tego, w jaki sposób możemy zachęcać i wspierać osoby starsze, które chcą pozostać na rynku pracy i jakie polityki mogą to ułatwić?
- Przedyskutuj ze swoją grupą, jakie przestrzenie publiczne i systemy transportowe w Warszawie powinny zostać przeprojektowane lub zmodernizowane, aby lepiej zaspokoić potrzeby przyszłych mieszkańców?
- Zapytaj grupę, w jaki sposób my, jako część społeczności, możemy zająć się kwestią izolacji społecznej, szczególnie wśród osób mieszkających samotnie w niedostępnych mieszkaniach?
- Jakie rodzaje systemów wsparcia można opracować, aby pomóc nieformalnym opiekunom? Czy technologia i innowacyjne rozwiązania mogą w jakikolwiek sposób pomóc? Przeprowadź burzę mózgów na temat własnych rozwiązań technologicznych.
- Zachęć swoją grupę do zaangażowania się w działania, które pomogą im doświadczyć i zrozumieć wyzwania stojące przed osobami starszymi. Korzystaj z narzędzi takich jak symulatory starzenia się lub aplikacje VR, które symulują warunki takie jak ograniczona mobilność, zaburzenia widzenia lub demencja. Po zakończeniu symulacji omów zdobyte spostrzeżenia. W jaki sposób te doświadczenia zmieniły ich spojrzenie na codzienne zmagania osób starszych? W jaki sposób to zrozumienie może wpłynąć na ich działania i postawy wobec osób starszych w ich społeczności?

## Możliwości wynikające ze starzenia się społeczeństwa

W miarę jak miasta, takie jak Warszawa, stają w obliczu starzenia się społeczeństwa, warto dostrzec, że ta zmiana demograficzna niesie ze sobą nie tylko wyzwania, ale również korzyści dla całej społeczności.

Wszyscy mogą czerpać z siły, doświadczenia i mądrości starszych dorosłych, a miasta mają szansę tworzyć bardziej integracyjne, dynamiczne i odporne społeczności. Aby w pełni docenić potencjał, jaki niesie starzejąca się populacja, warto wyróżnić konkretne obszary, w których starsi dorośli mogą znacząco wpłynąć na dobrobyt społeczności. Poniższa tabela prezentuje kluczowe możliwości w sferach ekonomicznych, społecznych, zdrowotnych oraz infrastrukturalnych, jakie mogą pojawić się wraz ze starzeniem się ludności Warszawy, zdrowotne i infrastrukturalne, które mogą pojawić się wraz ze starzeniem się ludności Warszawy.



## Słowniczek

### **Srebrna gospodarka (gospodarka senioralna):**

system produkcji, dystrybucji i konsumpcji towarów i usług mający na celu wykorzystanie potencjału nabywczego osób starszych i starzejących się oraz zaspokojenie ich potrzeb konsumpcyjnych, życiowych i zdrowotnych. (Krajowy Instytut Gospodarki Senioralnej)

### **Opieka profilaktyczna:**

obejmuje usługi opieki zdrowotnej mające na celu zapobieganie chorobom lub problemom zdrowotnym przed ich wystąpieniem. Obejmuje ona regularne badania kontrolne, badania przesiewowe, szczepienia i porady dotyczące stylu życia w celu wczesnego wykrycia i wyeliminowania czynników ryzyka. Celem jest utrzymanie zdrowia, wczesne wykrycie problemów i zmniejszenie ryzyka wystąpienia poważnych schorzeń, co ostatecznie poprawia wyniki zdrowotne i obniża koszty opieki zdrowotnej.

## Możliwości w zakresie opieki zdrowotnej i dobrostanu

### **Koncentracja na opiece profilaktycznej:**

Starzenie się społeczeństwa często prowadzi do zwiększenia uwagi poświęcanej opiece zdrowotnej, w szczególności opiece profilaktycznej. Zmiana ta może poprawić ogólne wyniki w zakresie zdrowia publicznego, ponieważ społeczeństwa inwestują więcej w utrzymanie zdrowia, zarządzanie chorobami przewlekłymi i programy odnowy biologicznej, z korzyścią dla osób w każdym wieku.

### **Zaangażowanie społeczne:**

Starsi dorośli w Warszawie często mają czas, umiejętności i motywację, aby przyczynić się do rozwoju swoich społeczności poprzez wolontariat. Niezależnie od tego, czy chodzi o udzielanie korepetycji dzieciom, organizowanie wydarzeń kulturalnych czy pomoc w ogrodach społecznościowych, starsi wolontariusze mogliby wzbogacić życie społeczne Warszawy swoim zaangażowaniem i wiedzą. Ich wkład mógłby pomóc wzmocnić usługi społeczne, wesprzeć słabsze grupy społeczne i poprawić ogólny dobrobyt miasta.

## Możliwości społeczne

### **Mentoring i doradztwo:**

Starsi dorośli posiadają bogatą wiedzę i doświadczenie, które mogą być nieocenione dla młodszych pokoleń. Poprzez programy mentorskie w szkołach, na uniwersytetach i w miejscach pracy, seniorzy mogą dzielić się swoją wiedzą i udzielać wskazówek.

### **Wymiana kulturalna i edukacyjna:**

Programy łączące osoby starsze i młodsze w ramach wymiany kulturalnej i edukacyjnej mogą przełamać bariery pokoleniowe w starzejącym się mieście. Interakcje te mogą wzbogacić społeczność poprzez promowanie wzajemnego szacunku, empatii i głębszego zrozumienia różnych doświadczeń życiowych.

### **Przywództwo obywatelskie:**

Wielu starszych dorosłych w Warszawie (i w Polsce) chętnie angażuje się w życie obywatelskie i wnosi do niego swoje wieloletnie doświadczenie. Mogą oni odgrywać kluczową rolę w samorządzie lokalnym, radach doradczych i komitetach planowania społeczności.



## Możliwości w zakresie mieszkalnictwa i infrastruktury

### Mieszkania międzypokoleniowe i rozwiązania mieszkaniowe:

Innowacyjne rozwiązania mieszkaniowe, które łączą różne pokolenia, takie jak międzypokoleniowe projekty mieszkaniowe, mogą sprzyjać wzajemnemu wsparciu i zrozumieniu. Warszawa mogłaby zbadać takie modele, w których domy opieki są zlokalizowane razem z usługami opieki nad dziećmi (patrz przykład poniżej).

### Ponowne przemysłenie rozwoju miast:

Starzejące się populacje skłaniają miasta do ponownego przemysłenia sposobu ich projektowania i rozwoju. Istnieje możliwość stworzenia bardziej przyjaznych dla osób starszych środowisk z dostępnymi przestrzeniami publicznymi, systemami transportu i mieszkalnictwem.

### Zrównoważony wzrost:

Zamiast dążyć do niekończącego się wzrostu populacji, starzejące się społeczeństwa mogą skupić się na osiągnięciu zrównoważonego wzrostu, który priorytetowo traktuje zrównoważony rozwój, równość i jakość życia.

## Możliwości ekonomiczne

### Zacieśniające się rynki pracy:

Wraz z kurczeniem się populacji w wieku produkcyjnym, rynki pracy mogą stawać się coraz cieńsze, prowadząc do wzrostu płac i lepszych warunków pracy. Może to być szczególnie korzystne dla niedostatecznie reprezentowanych grup, takich jak kobiety, młodzi ludzie i starsi dorośli, którzy mogą znaleźć nowe możliwości na rynku pracy.

### Srebrna gospodarka: innowacje w branżach związanych z wiekiem:

Wraz ze starzeniem się społeczeństwa w Warszawie rośnie (i będzie rosło) zapotrzebowanie na innowacyjne rozwiązania w zakresie opieki zdrowotnej, takie jak telemedycyna, monitory zdrowia do noszenia i technologie opieki domowej.

### Wypoczynek i turystyka:

Older adults are increasingly seeking active and fulfilling lifestyles. Warsaw can capitalise on this by expanding its cultural and leisure amenities, promoting the city as a senior-friendly destination, and boosting the local economy through increased tourism and service industry activities.

Źródło: G Götmark, F., Cafaro, P., & O'Sullivan, J. (2018). Aging Human Populations: Good for Us, Good for the Earth. *Trends in Ecology & Evolution*, 33(11), 851–862. <https://doi.org/10.1016/j.tree.2018.08.015>; Griva, A., Mitroulia, M., & Armakolas, S. (2024). Strategic management of the silver economy: A European perspective. *European Journal of Management and Marketing Studies*.; Urząd m.st. Warszawy. (2023). *Polityka senioralna m.st. Warszawy*.

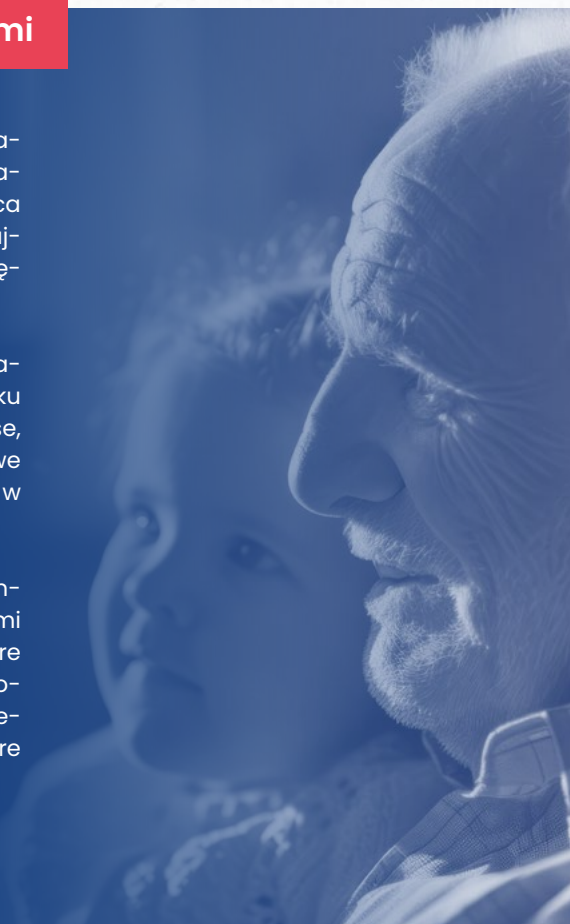


## Dobre praktyki: Wspólna lokalizacja opieki nad dziećmi i osobami starszymi

Rosnącym trendem na całym świecie jest łączenie programów opieki nad dziećmi i osobami starszymi pod jednym dachem (lub w jednym miejscu), znane jako wspólne miejsca międzypokoleniowe. Programy te łączą najmłodszych i najstarszych członków społeczeństwa, wspierając relacje międzypokoleniowe we wspólnym środowisku.

Apples and Honey Nightingale to pionierskie w Wielkiej Brytanii międzypokoleniowe przedszkole i żłobek dla dzieci w wieku od 3 miesięcy do 5 lat. Położony na terenie Nightingale House, domu opieki dla osób starszych, żłobek ten oferuje wyjątkowe otoczenie, w którym dzieci i starsi mieszkańcy angażują się w codzienne zajęcia międzypokoleniowe.

Program międzypokoleniowy w Apples and Honey Nightingale obejmuje wiele codziennych interakcji między dziećmi ze żłobka a mieszkańcami domu opieki. Działania te, które zostały starannie przetestowane na miejscu, zostały zaprojektowane tak, aby przynosić obopólne korzyści, oferując terapeutyczne, edukacyjne i znaczące zaangażowanie, które poprawia życie zarówno młodych, jak i starszych osób.



## Udokumentowane korzyści programu obejmują:

### Dla starszych mieszkańców

**Ulga od bycia obiektem opieki:** Starsi uczestnicy doświadczają przerwy od skupiania się na swoich bólach i dolegliwościach.

**Zaprzyjaźnianie się i kontakty towarzyskie:** Regularne interakcje z dziećmi pomagają zapobiegać izolacji społecznej i depresji wśród osób starszych.

**Stymulacja poznawcza:** Mieszkańcy korzystają zarówno z aktywnej stymulacji poznawczej poprzez bezpośrednią naukę i udział w zajęciach, jak i pasywnej stymulacji poznawczej poprzez obserwowanie zabawy i interakcji dzieci.

**Wspomnienia:** Program pozwala osobom starszym przypomnieć sobie i przetworzyć wcześniejsze doświadczenia z dzieciństwa, co może być głęboko terapeutyczne.

**Poczucie celu:** Mieszkańcy zyskują nowe poczucie celu, prowadząc zajęcia, dzieląc się doświadczeniami i pomagając w prowadzeniu dzieci.

**Zwiększona mobilność fizyczna:** Udział w zajęciach z dziećmi pomaga poprawić koordynację fizyczną, równowagę i siłę mieszkańców.

### Dla dzieci w wieku przedszkolnym

**Zwiększone umiejętności społeczne:** Dzieci zaangażowane w program międzypokoleniowy rozwijają silniejsze umiejętności społeczne, ponieważ regularnie wchodzą w interakcje ze starszymi mieszkańcami. Interakcje te uczą dzieci empatii, cierpliwości i szacunku dla innych.

**Kontakt z pozytywnymi wzorami do naśladowania:** Starsi mieszkańcy służą jako pozytywne wzorce do naśladowania dla dzieci, wykazując się życzliwością, mądrością i odpornością.

**Rozwój cierpliwości i regulacji emocji:** Interakcja ze starszymi dorosłymi, którzy mogą poruszać się lub mówić w wolniejszym tempie, uczy dzieci cierpliwości i umiejętności regulowania emocji. Interakcje te wymagają od dzieci zwolnienia tempa i dostosowania się do potrzeb podopiecznych.

**Zrozumienie i akceptacja różnorodności:** Poprzez regularny kontakt ze starszymi mieszkańcami, którzy mają różne zdolności fizyczne, poznawcze i doświadczenia życiowe, dzieci uczą się doceniać i akceptować różnorodność.

Źródło: Apples and Honey Nightingale. (n.d.). <https://www.applesandhoneynightingale.com/>



## 2.3. Wpływ malejącego wskaźnika urodzeń i implikacje dla przyszłych pokoleń

Całe kraje i miasta, takie jak Warszawa, stają w obliczu realiów malejących wskaźników urodzeń – kluczowe jest więc zrozumienie, jakie konsekwencje niesie ten trend dla przyszłych pokoleń. Spadający wskaźnik urodzeń nie tylko zmienia strukturę demograficzną, ale również powoduje istotne skutki społeczne, ekonomiczne i psychologiczne, które wpłyną na wszystkie aspekty życia w mieście. Poniżej znajduje się przegląd niektórych z tych zmian oraz ich możliwych implikacji.

**1. Zmiana struktury wiekowej i wskaźnika obciążenia demograficznego:** Jak omówiono w poprzedniej części przewodnika, starzenie się społeczeństwa stwarza różne potencjalne wyzwania dla przyszłego społeczeństwa, tj. prowadzi do wyższego wskaźnika obciążenia demograficznego, co oznacza, że jest mniej osób w wieku produkcyjnym, aby wspierać rosnącą liczbę osób starszych.

**2. Zmiany w dynamice rodziny i systemach wsparcia:** Mniejsze rodziny oznaczają mniej rodzeństwa, kuzynów i członków dalszej rodziny, co potencjalnie prowadzi do mniejszego wsparcia społecznego i większego poczucia izolacji jednostek. Spadający wskaźnik urodzeń może prowadzić do dalszych zmian w postrzeganiu ról płciowych i do bardziej zróżnicowanych struktur rodzinnych, w tym gospodarstw domowych z jednym rodzicem i par bezdzietnych.

**3. Wpływ psychologiczny i emocjonalny:** Perspektywa starzejącego się społeczeństwa i kurczącej się siły roboczej może wywoływać poczucie niepokoju i niepewności co do przyszłości, szczególnie wśród młodych ludzi. Może to mieć wpływ na zdrowie psychiczne i samopoczucie, potencjalnie prowadząc do wyższych wskaźników depresji i lęku.

Źródło: Goldscheider, Frances & Bernhardt, Eva & Lappegård, Trude. (2015). The Gender Revolution: A Framework for Understanding Changing Family and Demographic Behavior. *Population and Development Review*. 41. 207–239. 10.1111/j.1728-4457.2015.00045.x; Platt, M.L., Sterling, P. Declining human fertility and the epidemic of despair. *Nat. Mental Health* 2, 463–465 (2024). <https://doi.org/10.1038/s44220-024-00241-1>

Niski poziom dzietności notowany jest w Polsce od końca lat 90-tych. Konsekwencją tego stanu rzeczy jest depopulacja. Do tego trendu przyczynia się kilka czynników:

- 1. Zmiany demograficzne:** w każdym kolejnym pokoleniu spada liczba kobiet w wieku rozrodczym;
- 2. Nieskuteczna i niestabilna polityka rodzinna;**
- 3. Czynniki społeczne:** wiele młodych par doświadcza poczucia niepewności, a różne "koszty" macierzyństwa mogą wpływać na decyzje kobiet dotyczące posiadania większej liczby dzieci. Obejmuje to sytu-

ację matek na rynku pracy, "potrójne obciążenie", z którym muszą się zmierzyć, a także społeczne oczekiwanie "poświęcających się" matek, co niesie ze sobą znaczną presję społeczną.

Źródło: Instytut Badań Strukturalnych. (2022). Czy zwiększenie dzietności w Polsce jest możliwe? Instytut Badań Strukturalnych. Retrieved from: <https://ibs.org.pl/wp-content/uploads/2022/12/Czy-zwiekszenie-dzietnosci-w-Polsce-jest-mozliwe.pdf>

## Aktualne wskaźniki dzietności w Warszawie i Polsce

**1,16 to całkowity współczynnik dzietności (TFR) w Polsce w 2023 roku.** Polska należy do krajów Unii Europejskiej o najniższym współczynniku dzietności w XXI wieku. TFR dla województwa mazowieckiego był nieco wyższy (na poziomie 1,22). W przypadku Warszawy najnowszy dostępny wskaźnik TFR pochodzi z 2021 r. i wynosił 1,21 - był niższy niż ówczesna średnia krajowa wynosząca 1,33 i wskaźnik dla województwa mazowieckiego wynoszący 1,39.

Źródło: Główny Urząd Statystyczny (b.d.);

**1.16**

to całkowity współczynnik dzietności (TFR) w Polsce w 2023 r.



## Preferencje dotyczące wielkości rodziny

**Badanie przeprowadzone przez Centrum Badań Opinii Publicznej (CBOS) w 2019 r., które jest przeprowadzane co cztery lata od 1996 r., ujawniło kilka kluczowych spostrzeżeń na temat wielkości rodziny, jaką chcieliby mieć Polacy:**

**Stabilna preferencja dla dwójki dzieci:** Najczęstszą preferencją wśród Polaków jest posiadanie dwójki dzieci. Wskazuje to, że idealna wielkość rodziny pozostała względnie stabilna, nawet jeśli rzeczywisty wskaźnik TFR spadł.

**Malejące zainteresowanie posiadaniem jednego dziecka:** Preferencja posiadania tylko jednego dziecka spadła ze szczytowego poziomu 13% w 2000 roku do zaledwie 6% w 2019 roku. Mimo to ogólny niski wskaźnik TFR sugeruje, że czynniki ekonomiczne, społeczne lub osobiste mogą skłaniać rodziny do porzucenia na jednym dziecku lub nieposiadania żadnego, pomimo deklarowanej chęci posiadania większej liczby dzieci..

**Rosnąca preferencja dla trojga lub więcej dzieci:** Odnotowano zauważalny wzrost odsetka osób, które wolą mieć troje lub więcej dzieci, z 23% w 1996 r. do 28% w 2019 r. To rosnące zainteresowanie większymi rodzinami stoi w sprzeczności ze spadającymi wskaźnikami dzietności w kraju, wskazując na znaczną lukę między pożądaną a rzeczywistą wielkością rodziny.

Zauważalna jest wyraźna różnica między niewielką grupą osób świadomie wybierających bezdzietność a rosnącą liczbą tych, którzy pozostają bez dzieci z innych powodów. Często jest to wynikiem braku odpowiedniego partnera, niestabilnej sytuacji finansowej lub zawodowej, a także obaw związanych z rodzicielstwem. Ważnym czynnikiem są również problemy z płodnością, które dotyczą około 20% par w Polsce (World Health Organization, 2023).

Według opinii publicznej głównymi przyczynami niskiej dzietności w Polsce są:

- Niestabilność finansowa i obawy o przyszłość (wymienione przez 59% respondentów)
- Wyzwania związane z mieszkaniem (44%)
- Obawy kobiet dotyczące bezpieczeństwa pracy (42%)
- Rosnący trend wśród kobiet, które priorytetowo traktują swoją karierę i niezależność finansową (27%).
- Trudności z pogodzeniem życia rodzinnego z obowiązkami zawodowymi (26%)
- Postrzegany brak wsparcia ze strony państwa, szczególnie w obszarach takich jak edukacja i opieka zdrowotna nad dziećmi (23%)

Źródło: CBOS (2019). Preferowane i realizowane modele życia rodzinnego. Warszawa: CBOS [https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2019/K\\_046\\_19.PDF](https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2019/K_046_19.PDF)



## Skutki i konsekwencje opóźnionego rodzicielstwa

- Gdy pary zwlekają z posiadaniem dzieci do czasu, gdy stają się starsze, ogólna liczba posiadanych dzieci ma tendencję spadkową.
- Opóźnianie posiadania dzieci może być szkodliwe dla całkowitej liczby dzieci posiadanych przez daną osobę i może prowadzić do tego, że więcej osób nie będzie mogło mieć dzieci z powodu niepłodności związanej z wiekiem.
- Opóźnianie rodzicielstwa może wpływać na sposób, w jaki rodzice i ich dzieci łączą się, komunikują i odnoszą się do siebie nawzajem, a także wpływać na ich relacje z dziadkami. Jednak jakość relacji rodzic-dziecko jest ostatecznie ważniejsza niż wiek rodzica.
- Opóźnianie rodzicielstwa wiąże się jednak z bardziej stabilnym życiem rodzinnym, wyższym statusem społeczno-ekonomicznym, lepszymi warunkami życia i lepszymi praktykami rodzicielskimi.

Źródło: Balbo, N., Billari, F. C., & Mills, M. (2013). Fertility in Advanced Societies: A Review of Research. *European Journal of Population*, 29(1), 1-38. doi:10.1007/s10680-012-9277-y; Barclay, K., & Myrskylä, M. (2016). Advanced Maternal Age and Offspring Outcomes: Reproductive Aging and Counterbalancing Period Trends. *Population and Development Review*, 42(1), 69-94. <http://www.jstor.org/stable/44015615>; Schmidt, L., Sobotka, T., Bentzen, J. G., & Nyboe Andersen, A. (2012). Demographic and medical consequences of the postponement of parenthood. *Human Reproduction Update*, 18(1), 29-43. doi:10.1093/humupd/dmr040

### Punkty do dyskusji:

- Biorąc pod uwagę, że rodziny stają się coraz mniejsze i bardziej zróżnicowane, jaką rolę odgrywają dziadkowie we wspieraniu młodszych pokoleń? W jaki sposób starsi dorośli mogą przyczynić się do dobrostanu swoich wnuków, nawet w kontekście współczesnej dynamiki rodziny?
- W jaki sposób oczekiwania i presja społeczna kształtują nasze poglądy na temat wielkości rodziny i ról płciowych? Co młodzi ludzie mogą zrobić, aby rzucić wyzwanie tradycyjnym stereotypom i stworzyć bardziej inkluzywne społeczeństwo, które ceni różnorodne struktury rodzinne? Jak media wpływają na te stereotypy?
- W jaki sposób młode i starsze pokolenia mogą współpracować, aby sprostać wyzwaniom związanym ze starzeniem się społeczeństwa i spadkiem liczby urodzeń? Jakie możliwości współpracy międzypokoleniowej istnieją w Twojej społeczności?
- Jak możemy zrównoważyć pragnienie zachowania tradycyjnych wartości rodzinnych z potrzebą dostosowania się do współczesnych zmian społecznych? Jakich lekcji można się nauczyć od starszych pokoleń i jak można je zastosować we współczesnym życiu?



## 2.4. Kluczowe wnioski dla trenerów i edukatorów

W odniesieniu do trendów i wyzwań demograficznych ważne jest znalezienie równowagi między uznaniem potencjalnych trudności a podkreśleniem pozytywnej roli, jaką każda osoba może odegrać w kształtowaniu lepszej przyszłości.

1. Zachęcaj do krytycznego myślenia o roli polityki i planowania społeczności w dostosowywaniu się do zmian demograficznych oraz o tym, jak jednostki mogą aktywnie kształtować swoją przyszłość.
2. Angażuj się w dyskusje na temat tego, jak (lub czy konieczne jest) zachowanie ważnych wartości rodzinnych i społecznych przy jednoczesnym dostosowaniu się do współczesnych realiów. Zastanów się, w jaki sposób zarówno tradycyjne, jak i nowe podejścia mogą współistnieć i wzajemnie się uzupełniać.
3. Wspieraj dyskusje, które podkreślają mocne strony i wkład zarówno młodych, jak i starszych pokoleń.
4. Podkreślaj rolę zaangażowania obywatelskiego w kształtowaniu przyszłości miast. Omawiaj, w jaki sposób każdy, niezależnie od wieku, może przyczynić się do uczynienia swojego miasta miejscem, w którym ludzie chcą mieszkać, pracować i tworzyć przyjaźnie i rodziny.





# Migracija



Migracja jest **jednym z kluczowych obszarów** podlegających dynamicznej ewolucji w ostatnich latach. Przy obecnym tempie wydaje się, że migracja będzie tylko rostała w nadchodzących latach.

**Miasta takie jak Warszawa** są szczególnie ważne jako węzły przepływów migracyjnych.

## Dlaczego ten temat jest ważny dla młodzieży i osób starszych?

Migracja to kluczowy temat do omówienia przy rozważaniu przyszłości miasta, takiego jak Warszawa. Zrozumienie rodzajów, czynników napędzających i konsekwencji migracji jest niezbędne dla **młodych ludzi**, którzy będą doświadczać przepływów migracyjnych w nadchodzących latach. Przyszła Warszawa będzie najprawdopodobniej wielokulturowym, wielojęzycznym miejscem z wieloma migrantami spoza Polski i z Polski. **Młodsze pokolenia mają wiele do zaoferowania migrantom** - są inkluzywne, mają dobre umiejętności językowe, są przyzwyczajone do podróżowania i chcą poznać inne kultury. **Gotowość młodych ludzi do przyjęcia i powitania nowo przybyłych** do miasta będzie kluczem do stworzenia tętniących życiem i dobrze prosperujących społeczności. Migranci wniosą różnorodność do miasta, przynosząc korzyści w **zakresie integracji, umiejętności społecznych i odporności młodych ludzi**. **Edukatorzy pracujący z młodzieżą** mogą wspierać młodych ludzi w zrozumieniu zjawiska migracji jako czegoś, co z natury będzie częścią ich życia. Nauczyciele mogą wyposażać młodych ludzi w wiedzę i empatię niezbędne do rozwijania pozytywnych relacji z migrantami, a w konsekwencji do tworzenia sprawiedliwych i wspierających społeczności.

**Osoby starsze** będą świadkami trendów migracyjnych, które mogą zmienić ich długoterminowe postrzeganie swojego miasta. Chociaż zmiany mogą być trudne, dobrze zorganizowana integracja między osobami starszymi a migrantami może stworzyć ogromne możliwości dialogu między tymi grupami. Osoby starsze mogą angażować się w **działania społeczne lub wolontariat**, aby nawiązać kontakt z migrantami. Starsi dorośli mogą **zaoferować migrantom mądrość i doświadczenie bycia długoterminowymi mieszkańcami, a także wsparcie podczas transformacji**. Jednocześnie osoby starsze mogą **skorzystać ze wzrostu liczby pracowników opieki i wsparcia, wkładu w system emerytalny i możliwości różnorodnych interakcji kulturowych**. **Edukatorzy pracujący ze starszymi osobami dorosłymi** mogą pomóc im przygotować się na zmiany kulturowe i społeczne w ich najbliższym otoczeniu, przełamać stereotypy i wspierać pozytywne nastawienie do migrantów, co będzie podstawą przyszłych interakcji między tymi grupami. Edukatorzy mogą tworzyć możliwości łączenia osób starszych z migrantami w społeczności, przyczyniając się do większej różnorodności i integracji.



## 3.1 Zrozumienie migracji

### Czym jest migracja?

Migracja to złożony temat, który niesie ze sobą wiele stereotypów. Zadaniem edukatora jest pokazanie, w jaki sposób uprzedzenia mogą wpływać na nasze postrzeganie migracji. Pozytywne i negatywne skojarzenia wynikają z osobistych doświadczeń, opowieści, mediów, miejskich legend itp. Zrozumienie migracji i wyjaśnienie jej grupom, z którymi pracujesz na początku każdego projektu, ma kluczowe znaczenie.

Prawie milion obcokrajowców mieszkało w Polsce w lipcu 2024 roku. Obecnie w dużych miastach europejskich 20–35% ich populacji stanowią cudzoziemcy. W Warszawie w lipcu 2023 r. mieszkało ponad 100 000 cudzoziemców z aktywnymi kartami pobytu. Dodatkowo 110 000 zarejestrowanych uchodźców z Ukrainy mieszkało w Warszawie.

**Migracje.gov.pl. (2024).** Statystyki: Zakres Polska. <https://migracje.gov.pl/statystyki/zakres/polska/> (Accessed July 5, 2024); **Mayors of Europe. (2024).** EU cities with most immigrants. <https://mayorsofeurope.eu/reports-analyses/eu-cities-with-most-immigrants/> (Accessed August 14, 2024); **Urząd Miasta st. Warszawa. (2024).** Statystyki: Cudzoziemcy. <https://europa-swiat.um.warszawa.pl/-/statystyki-cudzoziemcy> (Accessed August 14, 2024); **Urząd Miasta st. Warszawa. (2024).** Dane na temat kryzysu uchodźczego. <https://um.warszawa.pl/waw/warszawa-w-liczbach/-/dane-na-temat-kryzysu-uchodzczego> (Accessed August 14, 2024).



### Migracje mogą być:

#### Gdzie?

**Wewnętrzne:**  
w obrębie kraju



**Międzynarodowe:**  
do innego kraju



#### Jak długo?

**Czasowe:**  
na określony czas,  
np. sezonowo, na kurs  
edukacyjny, na umowę.



**Na stałe:**  
bez planów powrotu do  
pierwotnego miejsca  
zamieszkania



#### Dlaczego?

**Dobrowolnie:**  
osoba migruje do innego  
miejsca z własnego  
wyboru



**Przymusowe:**  
mimowolne lub wymu-  
szone przemieszczenie się  
osoby z dala od jej domu



### Dobrowolna migracja

Uczestnicy mogą kojarzyć migrację przede wszystkim z migracją dobrowolną. Jest to proces, w którym ludzie podejmują decyzję o przeniesieniu się do innego kraju lub miasta, wybierając miejsce, do którego chcą się udać. Polska, a zwłaszcza Warszawa, oferuje wiele atrakcji, które przyciągają migrantów.

## Jakie są czynniki napędzające dobrowolną migrację?

<b>Lepsze możliwości pracy</b>	Migranci często wybierają miejsca docelowe, w których mają lepsze możliwości pracy niż w swoim kraju lub mieście pochodzenia. Niektóre sektory mogą być bardziej rozwinięte, a niektóre regiony mogą oferować więcej miejsc pracy lub lepsze możliwości biznesowe. Jeśli chodzi o miasta, większy rynek pracy i większa różnorodność dostępnych zawodów mogą być atrakcyjne dla dobrowolnych migrantów.
<b>Lepsze warunki życia</b>	Poprawa warunków życia może być powodem przeprowadzki z kraju lub miasta pochodzenia migranta. Czynniki, które mogą przyczynić się do takich decyzji, to lepsze zabezpieczenie społeczne, dostęp do opieki zdrowotnej, lepszy rynek nieruchomości, dostęp do usług itp. Duże miasta mają ogólnie bardziej rozwiniętą infrastrukturę społeczną, która często jest lepiej dostosowana do potrzeb migrantów.
<b>Integracja rodzinna</b>	Niektórzy migranci decydują się na podróż do miejsc, w których mają już rodzinę i przyjaciół. Niektórzy migranci początkowo sami przenoszą się do innego miejsca, a ich rodziny podążają za nimi później. W większych miastach migranci mają lepsze możliwości znalezienia pracy lub warunków życia dla przybywających przyjaciół i rodziny.
<b>Lepsze możliwości edukacyjne</b>	Wielu migrantów podróżuje, aby zdobyć lepsze wykształcenie. Czasami edukacja jest drogą do długoterminowej migracji. Inni podróżują tylko na okres studiów, po czym wracają do swojego kraju lub miasta. Duże miasta oferują szerszy zakres możliwości edukacyjnych, z wieloma instytucjami publicznymi i prywatnymi, a także programami międzynarodowymi.
<b>Spółeczność międzynarodowa</b>	Niektórzy migranci chcą żyć w tętniącym życiem, wielokulturowych społecznościach, aby łączyć się z ludźmi z całego świata. Dzięki większej społeczności międzynarodowej ryzyko dyskryminacji może być niższe. Megamiasta (zwłaszcza w krajach wielokulturowych), które są domem dla ludzi o różnym pochodzeniu, są szczególnie atrakcyjne dla wielu migrantów.
<b>Wymiana kulturalna</b>	Niektórzy ludzie migrują, aby poznać wybraną kulturę. Niektórzy podążają za swoim wcześniejszym zainteresowaniem pewnymi kulturami lub chcą nauczyć się języka obcego. Miasta szczycą się bogactwem instytucji historycznych i kulturalnych oraz oferują liczne możliwości uprawiania hobby.

## Przymusowa migracja/przymusowe wysiedlenie

Przymusowa migracja to rosnący problem we współczesnym świecie. Warunki życia w niektórych miejscach stają się tak trudne, że ludzie muszą migrować gdzie indziej, aby przetrwać. Niektórzy ludzie są przenoszeni do innych miejsc wbrew swojej woli.

Przymusowa migracja to ruch migracyjny, który wiąże się z użyciem siły lub przymusu. Przymusowe wysiedlenia to przemieszczanie się osób, które zostały zmuszone do opuszczenia swoich domów w celu unik-

nięcia konfliktu zbrojnego, przemocy, naruszeń praw człowieka, klęsk żywiołowych lub katastrof spowodowanych przez człowieka. Miasta są często lepiej przygotowane do wspierania ofiar przymusowej migracji i w związku z tym przyjmują więcej takich migrantów niż na przykład obszary wiejskie. Przymusowa migracja może być dla uczestników trudnym tematem, dlatego ważne jest, aby prowadzić rozmowy na ten temat z ostrożnością i wrażliwością.





### Co należy wiedzieć o przymusowej migracji/przymusowym wysiedleniu?

#### Uchodźcy:

osoby, które uciekają ze swojego kraju w obawie przed prześladowaniami ze względu na swoją tożsamość – przebywające poza krajem, którego są obywatelami i niemogące do niego powrócić.

#### Osoby ubiegające się o azyl:

osoby ubiegające się o ochronę międzynarodową, których wnioski o nadanie statusu uchodźcy nie zostały jeszcze rozpatrzone.

#### Osoby wewnątrznie przesiedlone:

osoby, które zostały zmuszone lub zmuszone do opuszczenia swoich domów, ale pozostają w granicach swojego kraju ojczystego.

#### Osoby znajdujące się w sytuacji podobnej do uchodźców:

osoby, które wyjeżdżają poza swój kraj pochodzenia i są narażone na ryzyko podobne do uchodźców, ale ich status uchodźcy nie został jeszcze ustalony..

#### Inne osoby potrzebujące ochrony międzynarodowej:

osoby, które zostały przesiedlone przez granice międzynarodowe, ale nie zostały zgłoszone w innych kategoriach.

International Organization for Migration. (2024) Forced migration or displacement. Migration Data Portal. <https://www.migrationdataportal.org/themes/forced-migration-or-displacement>.

### Dlaczego ludzie są zmuszani do migracji?

#### Konflikty zbrojne

Rosnąca liczba konfliktów zbrojnych na całym świecie zmusza ludzi do ucieczki z domów, aby uniknąć bezpośredniego zagrożenia zdrowia lub życia.

#### Powody polityczne

Niektóre kraje - zwłaszcza te, w których panuje dyktatura - są niebezpieczne dla przeciwników politycznych, którzy szukają azylu politycznego za granicą.

#### Przyczyny etniczne i religijne

Duża liczba osób na całym świecie doświadcza prześladowań na tle etnicznym i religijnym, zwłaszcza gdy stanowią mniejszość w miejscu zamieszkania. Niektóre prześladowania mogą prowadzić do czystek etnicznych.

#### Kryzys klimatyczny

Ekstremalne warunki pogodowe na całym świecie powodują migrację związaną ze zmianami klimatu. Niektórzy ludzie muszą przenieść się po klęskach żywiołowych. Niektóre miejsca stają się niezdatne do zamieszkania z powodu ekstremalnych upałów. Degradacja środowiska może być naturalna lub spowodowana przez człowieka.

#### Działalność przestępcza

Na całym świecie są ludzie, którzy są dotknięci działalnością przestępczą w swoim regionie, na przykład rosnącą przemocą gangów, i są narażeni na krzywdę. Niektóre ofiary migrują również, aby uciec przed przemocą domową.

#### Handel ludźmi

Niektóre osoby są przesiedlane pod przymusem lub podstępem, w celu wyzysku, do pracy przymusowej wbrew ich woli. Ludzie mogą być również "sprzedawani" na czarnym rynku do pracy przymusowej.

## Ochrona międzynarodowa w Polsce

W 2023 r. o ochronę międzynarodową w Polsce ubiegało się 9 500 osób.  
Większość wnioskodawców pochodziła z:

Białoruś



Ukraina



Rosja



Turcja



Egipt



Przyznano 4 600 statusów ochrony międzynarodowej, 1 900 wniosków zostało odrzuconych, a 2 300 wniosków zostało anulowanych (na przykład z powodu wycofania wniosku). Od początku inwazji Rosji na Ukrainę do stycznia 2024 r. do Polski przybyło 18,8 mln osób, z czego 1,792 mln zostało zarejestrowanych do ochrony czasowej.

Urząd do spraw cudzoziemców. (2023). Ochrona międzynarodowa w 2023. <https://www.gov.pl/web/udsc/ochrona-miedzynarodowa-w-2023-r>

Urząd do spraw cudzoziemców. (2024). Raport na temat obywateli Ukrainy. <https://www.gov.pl/attachment/831fe2c9-ecbc-4c06-a9d5-7380e82457ea>

## Imigracja do Warszawy

Megamiasta często stają się głównym celem migrantów. Warszawa co roku odnotowuje stały napływ migrantów zarówno z kraju, jak i z zagranicy. Mieszkańcy miasta mogą zastanowić się nad swoimi bezpośrednimi doświadczeniami i kontaktami z migrantami, zarówno międzynarodowymi, jak i krajowymi. Saldo migracji to wskaźnik pokazujący różnicę między liczbą osób przyjeżdżających do miasta i opuszczających je. Dla Warszawy saldo obliczane jest co roku.

### Saldo migracji w Warszawie w 2023 r.

Migracja wewnętrzna, jak i międzynarodowa:

**+1341** osób

Migracja międzynarodowa:

**+571** osób

Urząd Miasta st. Warszawy (2023), Raport o stanie miasta Warszawa 2023.

[https://um.warszawa.pl/documents/56602/53230519/ROSM\\_2023\\_dostepny\\_8lipca.pdf/038235a7-dfid-77d1-30e0-9cf8619e4552?t=1720507686120](https://um.warszawa.pl/documents/56602/53230519/ROSM_2023_dostepny_8lipca.pdf/038235a7-dfid-77d1-30e0-9cf8619e4552?t=1720507686120)

Sytuacja Polski i Warszawy zmieniła się diametralnie od lutego 2022 roku - rozpoczęcia przez Rosję obecnej wojny w Ukrainie. Poniższe statystyki pokazują dynamikę przed i po tym wydarzeniu. Przed rosyjską agresją na Ukrainę Warszawa przyjęła następujących migrantów:

**51,000**

Ukraina

**5,900**

Wietnam

**1,500**

Chiny

**16,000**

Białoruś

**3,700**

Indie

**34,000**

inne

Urząd Miasta st. Warszawy. (2023, 30 czerwca). Cudzoziemcy w Warszawie w liczbach. <https://en.um.warszawa.pl/-/statistics>

## Po inwazji Rosji na Ukrainę miasto przyjęło prawie 800 000 uchodźców.

Dwa i pół roku później, w lipcu 2024 roku, w Warszawie zarejestrowanych było 108 000 Ukraińców.

Forum Odpowiedzialnego Biznesu. (2022). Warszawa w kryzysie uchodźczym: Raport za pierwsze trzy miesiące. <https://odpowiedzialnybiznes.pl/wp-content/uploads/2022/06/Warsaw-in-the-refugee-crisis-report-for-the-first-three-months.pdf>

Biuro Strategii i Analiz (2024.). Warszawa w kryzysie uchodźczym. (<https://app.powerbi.com/view?r=eyJrjoiZmZiOGVhZWQzMjM5ZSooYmQwLWEyMzc0MGMyMjAyZDc5ZjQ2IiwidCI6IjEwZTRkN2E3LTQ1MmYtNDk3YSoo4NjlmLWMzOTlkZjhhNDUoMCIsImMiOjI9>)

Jedną z coraz liczniejszych grup migranckich w Warszawie są dzieci i młodzież. Nowa rzeczywistość wielokulturowych szkół stanie się w najbliższych latach standardem. Edukatorzy będą mieli coraz większy kontakt z młodymi migrantami w swojej pracy.

### Studenci zagraniczni w Warszawie

9% całkowitej populacji uczniów w warszawskich publicznych szkołach podstawowych i średnich stanowią uczniowie z zagranicy, w sumie około 26 000 uczniów ze 109 krajów. Spośród nich około 20 000 pochodzi z Ukrainy.

Urząd Miasta st. Warszawy (2023), Raport o stanie miasta Warszawa 2023. [https://um.warszawa.pl/documents/56602/53230519/ROSM\\_2023\\_dostepny\\_8lipca.pdf/038235a7-dfid-77d1-30e0-9cf8619e4552?t=1720507686120](https://um.warszawa.pl/documents/56602/53230519/ROSM_2023_dostepny_8lipca.pdf/038235a7-dfid-77d1-30e0-9cf8619e4552?t=1720507686120)



### Należy pamiętać, że migracja do miast **nie jest tylko jednostronna**.

Współczesna Warszawa podlega zarówno napływowi, jak i odpływowi migrantów. Saldo migracji miasta w 2023 r. pokazuje, że jest więcej osób przyjeżdżających, ale różnica nie jest duża.



#### Migranci do Warszawy pochodzą z:

- Innych miast/wsi z województwa mazowieckiego
- Pozostałych województw
- Innych krajów



#### Migranci z Warszawy udają się do:

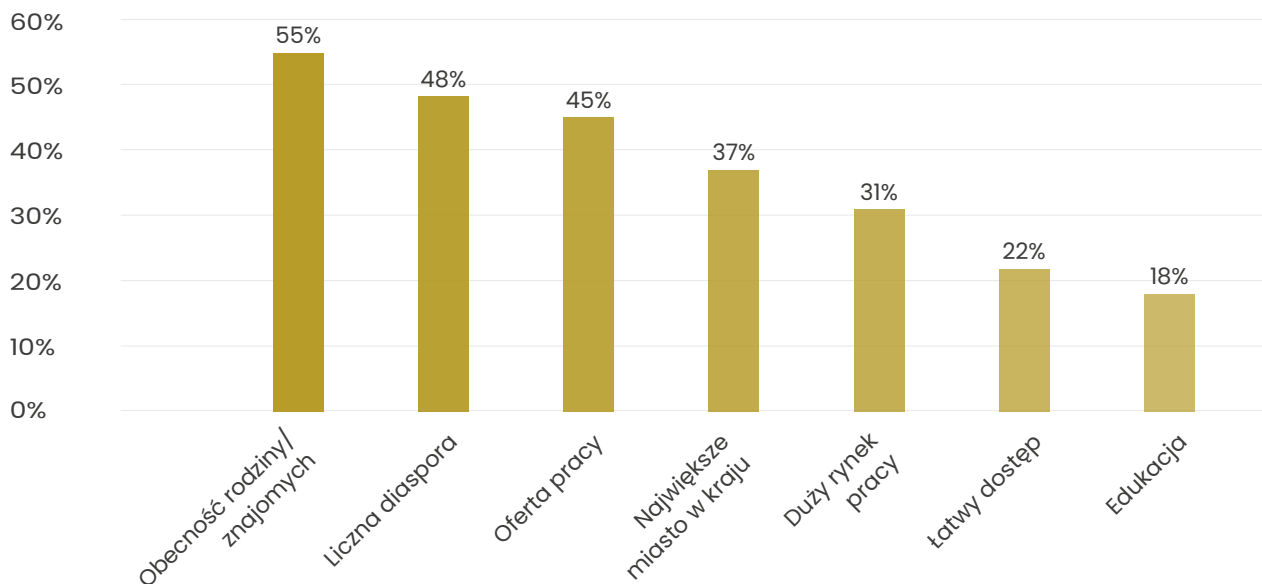
- Pozostałych województw
- Mniejszych miast w pobliżu Warszawy
- Za granicę



## Co migranci sądzą o Warszawie?

Różnorodne powody migracji prowadzą ludzi do wyboru różnych ścieżek. Skutki migracji także różnią się w zależności od osoby. W niedawnym badaniu przeprowadzonym wśród migrantów w Warszawie zapytano ich o motywacje do przeprowadzki do miasta oraz o ich opinie i doświadczenia związane z życiem w nim.

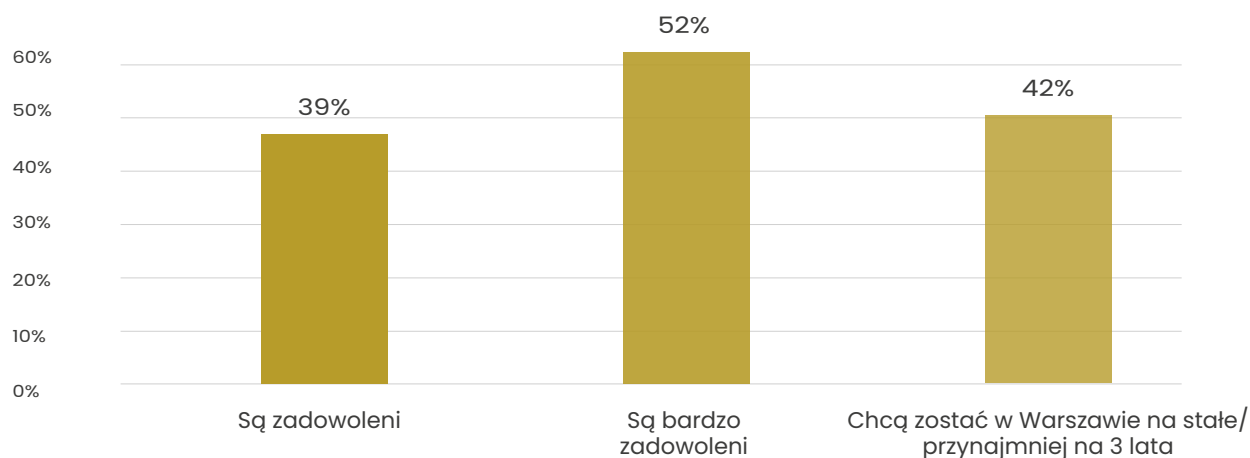
### Dlaczego ludzie wybierają Warszawę jako miejsce zamieszkania?



Minds & Roses. (2024). Cudzoziemcy mieszkający w Warszawie. [https://um.warszawa.pl/documents/55043703/0/Raport\\_Badanie+Cudzoziemcy+w+Warszawie\\_CAPI\\_marzec2024.pdf/00cfb1b6-0685-03dc-a048-a08a850811dc?t=1719313649336](https://um.warszawa.pl/documents/55043703/0/Raport_Badanie+Cudzoziemcy+w+Warszawie_CAPI_marzec2024.pdf/00cfb1b6-0685-03dc-a048-a08a850811dc?t=1719313649336)

Większość migrantów mieszkających w Warszawie jest ogólnie zadowolona z życia w tym mieście. Wielu z nich planuje pozostać tam na stałe.

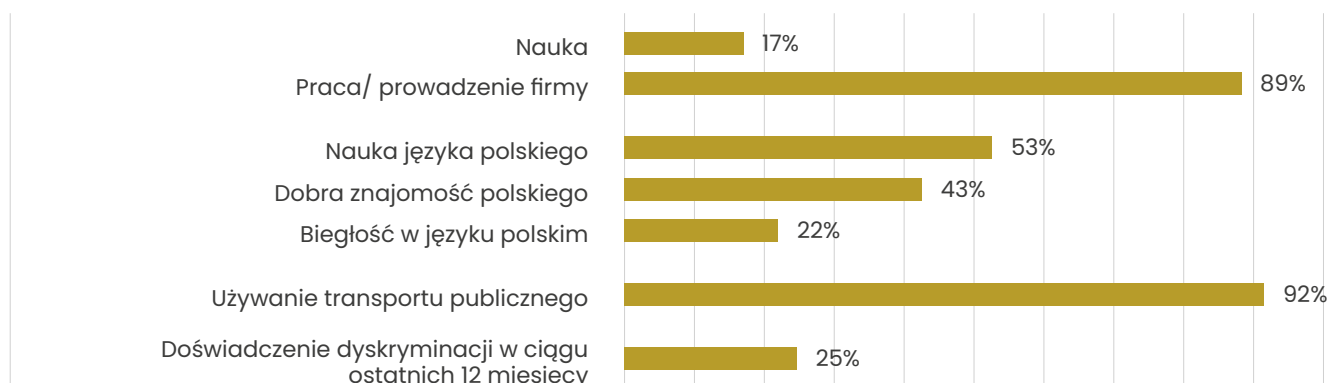
### Jak migranci oceniają życie w Warszawie?



Minds & Roses. (2024). Cudzoziemcy mieszkający w Warszawie. [https://um.warszawa.pl/documents/55043703/0/Raport\\_Badanie+Cudzoziemcy+w+Warszawie\\_CAPI\\_marzec2024.pdf/00cfb1b6-0685-03dc-a048-a08a850811dc?t=1719313649336](https://um.warszawa.pl/documents/55043703/0/Raport_Badanie+Cudzoziemcy+w+Warszawie_CAPI_marzec2024.pdf/00cfb1b6-0685-03dc-a048-a08a850811dc?t=1719313649336)

Życie w Warszawie ma wiele do zaoferowania. Wielu migrantów prowadzi udane kariery i dobrze radzi sobie w mieście, jednak 25% z nich nadal doświadcza dyskryminacji. Migranci w Warszawie zostali zapytani o ich doświadczenia związane z miastem oraz o to, jak radzą sobie w Polsce.

### Jak wygląda życie migrantów w Warszawie?



Minds & Roses. (2024). Cudzoziemcy mieszkający w Warszawie. [https://um.warszawa.pl/documents/55043703/0/Raport\\_Badanie+Cudzoziemcy+w+Warszawie\\_CAPI\\_marzec2024.pdf/00cfb1b6-0685-03dc-a048-a08a850811dc?t=1719313649336](https://um.warszawa.pl/documents/55043703/0/Raport_Badanie+Cudzoziemcy+w+Warszawie_CAPI_marzec2024.pdf/00cfb1b6-0685-03dc-a048-a08a850811dc?t=1719313649336)

## Emigracja z Warszawy

### Polacy za granicą

**Wielu Polaków emigruje za granicę na krótszy lub dłuższy okres.** Często wybierają kierunki w Europie, ale niektórzy decydują się również na migrację poza jej granice. W 2022 r. 1,5 mln polskich imigrantów mieszkało za granicą przez ponad 12 miesięcy.

**Najczęstsze kraje zamieszkania:** Wielka Brytania, Niemcy, Holandia, Irlandia, Norwegia

Główny Urząd Statystyczny (GUS). (2023). Informacja o rozmiarach i kierunkach emigracji długookresowych w latach 2017-2022. <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/ludnosc/migracje-zagraniczne-ludnosc/informacja-o-rozmiarach-i-kierunkach-emigracji-dlugookresowych-w-latach-2017-2022,18,1.html>

**Saldo migracji w Warszawie (+1341 osób)** pokazuje, że wiele osób również opuszcza miasto. Emigracja może mieć miejsce w kraju lub może oznaczać wyjazd za granicę.

## Dlaczego Polacy emigrują z Warszawy?



### Za granicą:

- Lepsze możliwości kariery i rozwoju zawodowego
- Lepsze płace
- Więcej możliwości edukacyjnych
- Integracja rodzinna



### Na terenie Polski:

- Atmosfera małego miasteczka
- Wolniejsze życie
- Powrót do miejsca pochodzenia po zakończeniu edukacji
- Integracja rodzinna

Wojewódzki Urząd Pracy, Mazowieckie Obserwatorium Rynku Pracy (2015). Uwarunkowania i rodzaje wewnętrznych migracji zarobkowych mieszkańców Mazowsza. [https://obserwatorium.mazowsze.pl/pliki/files/Raporty/Raport\\_Migracje%20w%20województwie%20mazowieckim\\_okladka.pdf](https://obserwatorium.mazowsze.pl/pliki/files/Raporty/Raport_Migracje%20w%20województwie%20mazowieckim_okladka.pdf)

## Punkty do dyskusji:

- Zachęć uczestników do zastanowienia się nad powodami, dla których osobiście mogliby migrować.
- Wyjaśnij różnice między migracją dobrowolną a przymusową.
- Wspieraj empatie dla różnych okoliczności, które mogą prowadzić do migracji.
- Omów z uczestnikami statystyki dotyczące migracji w Twoim mieście i zapytaj o siły, które mogą na nie wpływać.



## 3.2. Trendy migracyjne

**Migracja jest zjawiskiem ogólnoświatowym. Nie ma określonych trendów - niektóre sprzeczne przepływy migracyjne współistnieją w jednej przestrzeni.**

Dlatego też kluczowe jest lepsze zrozumienie tego, co napędza określone przepływy migracyjne. W tej sekcji najpierw omówimy globalne trendy migracyjne, na przykład między różnymi krajami, a następnie przybliżymy migrację między megamiastami a obszarami wiejskimi. Można zauważyć, że niektóre czynniki nakładają się na migrację globalną i lokalną. Wynika to z

faktu, że trendy te wzajemnie na siebie wpływają. Aby omówić z uczestnikami różne schematy migracji, można użyć terminologii czynników wypychających i przyciągających. **Czynniki wypychające** to powody, dla których ludzie opuszczają dane miejsce. **Czynniki przyciągające** to powody, dla których ludzie wybierają określone miejsce do przeprowadzki.

## Migracja międzynarodowa

### Trendy migracji z krajów rozwijających się do krajów bogatszych

#### Czynniki wypychające

**Wzrost liczby ludności w wielu krajach rozwijających się wyprzedza tworzenie miejsc pracy i obciąża podstawowe usługi.**

Przeludnienie prowadzi do pogorszenia warunków życia i przeciążenia usług. W niektórych krajach rozwijających się perspektywy zatrudnienia są ograniczone, a zapewnienie dochodu pozwalającego na przeżycie staje się trudne, zwłaszcza w zawodach o niskich dochodach.

**Wiele krajów boryka się ze słabym bezpieczeństwem i konfliktami zbrojnymi.**

Liczba konfliktów zbrojnych rośnie. Obejmuje to poważne wojny, wojny domowe, wojny gangów i rebelie. Coraz więcej krajów staje się niebezpiecznych do życia. Cywile uciekają ze swoich domów w poszukiwaniu bezpieczeństwa i ochrony swoich praw człowieka.

**Zmiany klimatu i katastrofy środowiskowe niszczą domy ludzi.**

Rosnąca liczba nagłych katastrof środowiskowych (takich jak powódzie, huragany i burze), a także powolne procesy (takie jak wzrost poziomu morza, wzrost temperatury i degradacja gruntów) powodują szkody w domach i na ziemi.



## Czynniki przyciągające

### **Dostępność miejsc pracy w krajach sąsiednich.**

Migracja za granicę jest przywilejem. Wiele osób szuka pracy w sąsiednich krajach, zwłaszcza jeśli migruje tylko jedna osoba w rodzinie, a pozostali zostają w kraju. Wielu migrantów wybiera również pobliskie kraje, aby uniknąć szoku kulturowego.

### **Wybór krajów o wysokiej jakości warunków życia (opieka zdrowotna, świadczenia socjalne, prawa obywatelskie).**

Niepewność skłania wielu migrantów do poszukiwania miejsca do życia w bardziej opiekuńczym państwie. Dostęp do opieki zdrowotnej, świadczeń socjalnych i przestrzeganych praw człowieka jest obecnie przywilejem, do którego ludzie dążą.

### **Starzejąca się populacja i kurcząca się siła robocza w krajach rozwiniętych wymaga większej liczby pracowników migrujących.**

Migranci z krajów rozwijających się do krajów o wysokim dochodzie wypełniają lukę demograficzną. Wraz ze starzeniem się społeczeństwa i niskim przyrostem naturalnym, liczba osób zdolnych do pracy kurczy się. Migranci oferują stosunkowo tanią siłę roboczą.

## Trendy migracji z krajów bogatszych do rozwijających się

## Czynniki wypychające

### **Koszty życia w krajach o wysokich dochodach są wysokie.**

Bogatsze kraje borykają się z kryzysem mieszkaniowym, wysoką inflacją i wzrostem cen. Nawet osoby o średnich dochodach mogą mieć trudności z zapewnieniem sobie dobrych warunków życia.

### **Ludzie krytykują ograniczony czas wolny.**

Wartość czasu wolnego rośnie, a wielu pracowników chce zachować równowagę między życiem zawodowym a prywatnym. Ludzie chcą spędzać więcej czasu z rodziną i robić rzeczy dla przyjemności.

### **Rygorystyczne ustalenia dotyczące pracy są przedmiotem frustracji.**

Praca w korporacji w godzinach 9:00-17:00 jest często zamieniana na pracę zdalną, z bardziej elastycznymi ustaleniami. Wiele osób jest zmęczonych dojazdami do pracy, długimi godzinami pracy i ścisłym harmonogramem.

## Czynniki przyciągające

### **Ludzie szukają lepszej równowagi między życiem zawodowym a prywatnym.**

Wiele osób szuka lepszej równowagi między życiem zawodowym a prywatnym, chce angażować się w swoje hobby, mieć więcej wolnego czasu i spędzać go z rodziną. Dawne pojęcie pracy jako najwyższego priorytetu jest często kwestionowane.

### **Rosnąca liczba zawodów "cyfrowych nomadów".**

Dzięki temu, że wiele firm oferuje pracę zdalną i elastyczne warunki pracy, pracownicy mogą pracować z różnych części świata. Elastyczne ustalenia pozwalają również na możliwość częstej relokacji.

### **Podróżowanie stało się trendem.**

Ludzie angażują się w podróże bardziej niż kiedykolwiek. Możliwość pracy zdalnej pozwala łączyć pracę z podróżowaniem, bez uszczerbku dla kariery.

# Migracja wewnętrzna

## Trendy migracji z obszarów wiejskich do dużych i megamiast

### Czynniki wypychające

#### **Możliwości rozwoju na obszarach wiejskich są ograniczone.**

Mieszkańcy obszarów wiejskich mają ograniczone możliwości rozwoju kariery i edukacji. Aby realizować określone cele, czasami muszą przenieść się do obszarów miejskich.

#### **Zmiany klimatu są przyczyną kryzysu w rolnictwie.**

Życie na obszarach wiejskich często oznaczało angażowanie się w rolnictwo. Obecnie rolnictwo jest mniej opłacalne, wymaga ciężkiej pracy i coraz mniej pracowników jest skłonnych do pracy w tym sektorze.

#### **Ludzie przechodzą zmiany stylu życia**

Społeczeństwa przechodzą urbanizację od czasów rewolucji przemysłowej. Wynika z tego, że ludzie chcą żyć inaczej niż ich przodkowie.

#### **Miejsca pracy w przemyśle w mniejszych miastach znikają.**

W wielu małych i średnich miastach większość mieszkańców jest zatrudniona w fabrykach lub przedsiębiorstwach przemysłowych, które często stoją obecnie w obliczu kryzysu. Tworzy to społeczeństwo postindustrialne, w którym sektor usług generuje większe zyski niż sektor produkcyjny. Ludzie z tych zawodów muszą teraz szukać pracy gdzie indziej.

### Czynniki przyciągające

#### **Miasta oferują lepsze perspektywy zatrudnienia i edukacji.**

Większość ludzi przeprowadza się do miasta, aby przyspieszyć swoją karierę lub zdobyć lepsze wykształcenie. Wiele miejsc pracy jest dostępnych tylko na obszarach miejskich. Uczelnie i uniwersytety również znajdują się w miastach.

#### **Obszar miasta powiększa się poprzez włączenie miast satelickich.**

Powierzchnia gruntów zajmowanych przez duże miasta często wzrasta ze względu na wchłanianie miast satelitarnych i wsi do obszaru miejskiego. Urbanizacja może być zarówno korzystna, jak i szkodliwa dla mieszkańców takich miast.

#### **Warunki środowiskowe szkodzą rolnictwu.**

Wraz z kryzysem środowiskowym pogarsza się również stan gruntów, a rolnictwo staje się trudniejsze i mniej opłacalne. W niektórych regionach szkody są tak duże, że ziemia nie może już służyć celom rolniczym.

#### **Ludzie walczą z wykluczeniem społeczno-ekonomicznym**

Obszary wiejskie borykają się ze słabym dostępem do usług i opieki zdrowotnej. Miasta mają również lepsze zaplecze kulturalne i rekreacyjne. Pomimo wysiłków na rzecz spójności, przepaść między miastem a wsią pozostaje widoczna.

## Trendy migracji z większych miast na obszary wiejskie

### Czynniki wypychające

#### **Miasta mają wysokie koszty utrzymania.**

Duże miasta zawsze mają wysokie koszty utrzymania, które często są tak wysokie, że osoby o regularnych dochodach nie mogą sobie pozwolić na życie w tym samym miejscu, w którym pracują.

#### **Ceny nieruchomości gwałtownie rosną.**

Kryzys mieszkaniowy ma charakter globalny. Miasta borykają się z niedoborem nieruchomości, ponieważ wiele z nich jest sprzedawanych w celach inwestycyjnych lub na krótkoterminowy wynajem turystyczny. Wiele krajów nie posiada państwowych systemów mieszkaniowych. Skutkiem tego są wysokie ceny nieruchomości.

#### **Ludzie borykają się z problemami zdrowia psychicznego i stresem.**

Wyprowadzka z miasta jest często remedium na pogarszający się stan zdrowia psychicznego i stres. Niektórzy ludzie wracają do swoich domów rodzinnych lub obszarów, w których czują się bezpiecznie i mogą lepiej zregenerować siły.

### Czynniki przyciągające

#### **Ludzie przenoszą się z dużych miast do miast satelickich i wiosek.**

Wiele osób decyduje się na przeprowadzkę z miasta na przedmieścia i do miejscowości satelickich. Centra miast mają obecnie więcej firm i usług niż mieszkania.

#### **Trend wolniejszego i przyjaznego dla środowiska stylu życia.**

W ostatnich latach wolniejszy styl życia wzbudził zainteresowanie wielu osób zmęczonych stresem i przytłoczonych pośpiechem miasta. Jest to połączone z zainteresowaniem bardziej przyjaznym dla środowiska, ekologicznym stylem życia.

#### **Wielu wysoko wykwalifikowanych pracowników wybiera pracę zdalną.**

Pandemia pokazała, że wiele zawodów można wykonywać zdalnie. Następnie niektórzy ludzie przenieśli się na obszary wiejskie. Wcześniej praca w zawodzie wymagającym wysokich kwalifikacji wymagała mieszkania w dużym mieście; obecnie niektóre prace można wykonywać z dowolnego miejsca.

#### **Zwiększenie nakładów na badania i rozwój oraz rozwój technologii na obszarach wiejskich w celu wspierania spójności.**

Kraje takie jak Polska otrzymują wysokie wsparcie na badania i rozwój oraz rozwój technologii z Unii Europejskiej. Celem funduszy spójności jest zniwelowanie różnic między obszarami miejskimi i wiejskimi oraz zaoferowanie nowych umiejętności, technologii i możliwości dla osób mieszkających na obszarach wiejskich.

National Intelligence Council. (2021). The future of migration. <https://www.dni.gov/files/images/globalTrends/GT2040/NIC-2021-02486--Future-of-Migration--Un sourced--14,May21.pdf>

Boutenko V., Harnoss J., Lang N. (2022). 5 key predictions for the future of talent migration. <https://www.weforum.org/agenda/2022/11/5-key-predictions-for-the-future-of-talent-migration/>

OECD Development Centre (2016). Four possible scenarios for international migration in 2030. Perspectives on Global Development 2017. International Migration in a Shifting World. [https://www.oecd-ilibrary.org/docserver/persp\\_glob\\_dev-2017-13-en.pdf?expires=1726739139&id=id&acname=gu-est&checksum=C767EB7D28044C5B5DD320700F70F581](https://www.oecd-ilibrary.org/docserver/persp_glob_dev-2017-13-en.pdf?expires=1726739139&id=id&acname=gu-est&checksum=C767EB7D28044C5B5DD320700F70F581)



## Punkty do dyskusji:

- Poproś uczestników, aby wymienili rzeczy związane z ich miastem, które mogą być atrakcyjne dla innych.
- Stwórz wizję przyszłych scenariuszy migracyjnych miasta na przestrzeni 50 lat.
- Zachęć uczestników do wyobrażenia sobie idealnego wielokulturowego miasta.
- Zapytaj uczestników, co mogłoby skłonić ich do przyjazdu do miasta lub jego opuszczenia.
- Omów z uczestnikami ich historie migracyjne z pierwszej ręki, czerpiąc z ich własnych doświadczeń lub doświadczeń rodziny/przyjaciół



## 3.3. Jak zintegrować migrantów z lokalną społecznością?

**Społeczności lokalne mogą stanowić kluczowy pierwszy krok w integracji migrantów. Migranci nawiązują bliskie interakcje z obywatelami, władzami oraz służbami.**

Ważne jest, aby rozważyć rolę różnych interesariuszy w procesie integracji migrantów w mieście. Dyskusja na temat migracji w mieście z uczestnikami stanowi doskonałą okazję do zainicjowania rozmowy o ich zaangażowaniu w przyjmowanie migrantów do społeczności lokalnej. Ludzie w różnym stopniu integrują się z nowym środowiskiem. Dla niektórych przejście może być łatwiejsze niż dla innych. Chęć przystosowania się przy jednoczesnym pielęgnowaniu własnej tożsamości można nazwać **akulturacją**.

### Strategie akulturacji

Uczestnictwo w kulturze kraju goszczącego

#### Utrzymanie własnej tożsamości

##### Asymilacja:

Angażowanie się w kulturę przyjmującą, przy jednoczesnym porzuceniu własnego dziedzictwa:

- ograniczanie kontaktu z ludźmi z własnej kultury
- krytyka i dewaluacja własnego kraju
- idealizowanie kraju przyjmującego

##### Marginalizacja:

Nieuczestniczenie ani w kulturze przyjmującej, ani w diasporze

- negatywne skojarzenia z obiema kulturami
- samotność i odosobnienie
- poczucie przemieszczenia

##### Integracja:

Pozytywne nastawienie i chęć zachowania własnego dziedzictwa, przy jednoczesnym zaangażowaniu w społeczeństwo kraju przyjmującego:

- współpraca między obiema kulturami
- wzajemne zrozumienie między członkami obu kultur
- poczucie bezpieczeństwa przy jednoczesnym zachowaniu wierności sobie

##### Separacja:

brak uczestnictwa w kulturze przyjmującej, funkcjonowanie tylko w diasporze

- minimalizowanie kontaktów z mieszkańcami kraju goszczącego
- obserwowanie kultury kraju goszczącego zamiast uczestniczenia w niej
- tworzenie enklaw z własnymi przedstawicielami kultury

Parfieniuk I. (2009). Między marginalizacją a integracją. Wybór jednostkowych strategii akulturacyjnych i ich uwarunkowania. (Eds. J. Nikitorowicz, D. Misiejuk) Procesy migracji w społeczeństwie otwartym. Perspektywa edukacji narodowej. Trans Humana Wydawnictwo Uniwersyteckie.  
[https://repozytorium.uwb.edu.pl/jspui/bitstream/11320/2809/1/Irena%20Parfieniuk\\_Między%20marginalizacją%20a%20integracją.%20Wybór%20jednostkowych%20strategii%20akulturacyjnych%20i%20ich%20uwarunkowania.pdf](https://repozytorium.uwb.edu.pl/jspui/bitstream/11320/2809/1/Irena%20Parfieniuk_Między%20marginalizacją%20a%20integracją.%20Wybór%20jednostkowych%20strategii%20akulturacyjnych%20i%20ich%20uwarunkowania.pdf)

## Korzyści z migracji do miast

Chociaż migracja często bywa źle postrzegana i kojarzona z negatywnymi skutkami, warto pamiętać o korzyściach, jakie miasta mogą czerpać z przyjmowania przybyszów. Uświadomienie uczestnikom bez-

pośrednich korzyści płynących z integracji migrantów z lokalnym społeczeństwem, gospodarką i kulturą jest kluczowym krokiem w kierunku zmiany negatywnych konotacji związanych z migracją.

### Uzupełnienie lokalnego rynku pracy

Spółeczeństwa borykające się z kryzysem demograficznym również doświadczają niedoboru pracowników. Podczas gdy poszukiwane są miejsca pracy wymagające wysokich kwalifikacji, w szczególności duże miasta mają problem ze znalezieniem osób chętnych do wykonywania podstawowych prac.

### Większe składki na system emerytalny, system opieki zdrowotnej i podatki

Nowe podatki od dodatkowych pracowników mogą wzbogacić system emerytalny i opieki zdrowotnej na poziomie centralnym. Większe wpływy z podatków lokalnych oznaczają również bezpośredni wkład w rozwój miasta, na przykład jego infrastruktury, opieki zdrowotnej i usług.

### Transfer umiejętności

Ludzie mogą wносить nowe umiejętności na rynek pracy, a także uczyć się nowych umiejętności od miasta goszczącego. W dużych miastach istnieje więcej możliwości rozwoju umiejętności, a transfer wiedzy jest dostępny dzięki większej liczbie ośrodków edukacyjnych.

### Innowacyjność i przedsiębiorczość

Cudzoziemcy mogą inwestować i otwierać nowe firmy w lokalnej społeczności. Oznacza to, że stają się częścią społeczności, przyczyniając się do jej różnorodności i gospodarki. Miasta są częściej wybierane do otwierania nowych firm.

### Różnorodność kulturowa i wzbogacenie

Spółeczeństwa wielokulturowe są bogate w różnorodne tradycje, punkty widzenia i przekonania. Lokalne społeczności mogą czerpać korzyści z bezpośredniego udziału obcokrajowców w życiu miasta. Inicjatywy, które angażują obcokrajowców w dzielenie się swoją kulturą, są widoczne w dużych miastach.

### Wzrost gospodarczy

Napływ migrantów może pobudzić gospodarkę miasta przyjmującego i wpłynąć na produktywność. Większe miasta oferują również wyższe płace, a tym samym większą siłę nabywczą. Rynki pracy również stają się bardziej zróżnicowane i sprzyjają rozwojowi rynku.



## Wyzwania związane z integracją migrantów ze społecznością lokalną

**Migracja nigdy nie jest łatwa ani dla migrantów, ani dla obywateli kraju lub miasta przyjmującego.** Uczenie młodych ludzi i osób starszych o kwestiach, z którymi migranci borykają się na co dzień, może sprzyjać lepszemu empatii. Co więcej, identyfikacja wyzwań może pomóc w znalezieniu skutecznych rozwiązań.

### Opóźniony dostęp do rynku pracy

Migranci napotykać wiele wyzwań na początku swojej migracyjnej podróży: wiele krajów nakłada ograniczenia obciążenia pracą, ogranicza uprawnienia do wykonywania zawodu lub utrudnia przenoszenie umiejętności. W miastach takich jak Warszawa, duży napływ obcokrajowców może sprawić, że biurokracja związana z rozpoczęciem pracy w nowym kraju przeciągnie się w czasie.

### Wyzwanie?

Decydenci i organizacje na szczeblu centralnym potrzebują lepszego systemu zarządzania, aby wspierać migrantów podczas wejścia na rynek pracy. Duże miasta mogą być akceleratorem zmian, w którym instytucje centralne i lokalne mogą współpracować w celu opracowania nowych rozwiązań.

### Wyzwania administracyjne

Migranci muszą przejść przez niezbędne procedury administracyjne, które nie zawsze działają idealnie. Na przykład uzyskiwanie pozwoleń na pobyt, pozwoleń na pracę, licencji i transferów kwalifikacji może być niepotrzebnie zbiurokratyzowane.

### Wyzwanie?

Duże miasta mogą przeznaczyć więcej zasobów i specjalistów na usługi publiczne dla migrantów. Dzięki lepszemu infrastrukturze umożliwiającej rozpoczęcie życia w nowym kraju / mieście, migranci mogą czuć się bardziej mile widziani i otoczeni opieką.

### Słaba polityka wobec uchodźców/osób ubiegających się o azyl

Polska nie ma silnej centralnej polityki wobec uchodźców/osób ubiegających się o azyl, w wyniku czego przyjmowanie uchodźców jest skomplikowanym procesem. Na poziomie lokalnym wysiłki są często bardziej rozproszone między różnymi interesariuszami, a faktyczna pomoc różni się w zależności od regionu.

### Wyzwanie?

Podmioty lokalne (organy publiczne, organizacje pozarządowe, inicjatywy obywatelskie) mogą wpływać na to, w jaki sposób uchodźcy/osoby ubiegające się o azyl są przyjmowane w danej społeczności. Współpraca między różnymi interesariuszami może również wzmocnić ich głos na szczeblu centralnym.

### Dostęp do usług (opieka zdrowotna, edukacja, usługi socjalne)

Migranci mogą napotykać trudności w dostępie do podstawowych usług, na przykład z powodu barier językowych lub skomplikowanych procedur. Jednocześnie słabe lokalne zarządzanie usługami migracyjnymi może również utrudniać lokalnym obywatelom dostęp do usług.

### Wyzwanie?

Silne zarządzanie jest potrzebne do projektowania i świadczenia lokalnych usług dla migrantów. Tworzenie polityk opartych na dowodach i konsultacje z grupami docelowymi mogą wzmocnić wpływ na osiągnięcie realistycznych efektów i budowanie zrównoważonych lokalnych procedur decyzyjnych i wdrożeniowych.



### **Bariery językowe i normy społeczne**

Niektóre języki nie są łatwe do nauczenia, a migranci napotykają wyzwania bez znajomości lokalnego języka. Niektóre normy społeczności lokalnej i zwyczaje mogą być również trudne do zrozumienia dla obcokrajowców. Chociaż miasta, ogólnie rzecz biorąc, mogą być bardziej tolerancyjne dla różnic kulturowych, szok kulturowy lub bariery językowe mogą wystąpić wszędzie.

### **Wyzwanie?**

Miasta organizują więcej wydarzeń kulturalnych i zapewniają więcej możliwości bezpłatnych lub tanich programów integracyjnych, na przykład zajęć językowych. Takie inicjatywy są realizowane głównie przez instytucje publiczne i organizacje pozarządowe, które są bardziej skoncentrowane w miastach.

### **Stereotypy i uprzedzenia społeczne**

Ludzie opierają swoje założenia dotyczące grup rasowych i etnicznych na stereotypach, które mogą być pozytywne i negatywne. Czasami silne negatywne stereotypy przegradzają się w uprzedzenia. Podczas gdy wtopienie się w tłum jest możliwe w miastach, a miasta wydają się sprzyjać większej tolerancji, migranci nadal są narażeni na potencjalne szkody.

### **Wyzwanie?**

Działania antidyskryminacyjne to połączenie działań, które mogą zapobiegać dyskryminacji i wspierać ofiary nienawiści. Skoncentrowane wysiłki edukacji, policji, władz lokalnych, inicjatyw obywatelskich i organizacji wspierających różnorodność i integrację mogą sprzyjać lepszemu, bezpieczniejszemu środowisku dla migrantów.

### **Trauma i zdrowie psychiczne**

Doświadczenie migracji nie jest łatwe. Dotyczy to zwłaszcza migrantów przymusowych, którzy często doświadczają traumy. Jednak wielu dobrowolnych migrantów również boryka się z problemami zdrowia psychicznego. Duże miasta mają lepszy dostęp do opieki zdrowotnej i możliwości wsparcia, ale pomoc migrantom jest często świadczona oddolnie.

### **Wyzwanie?**

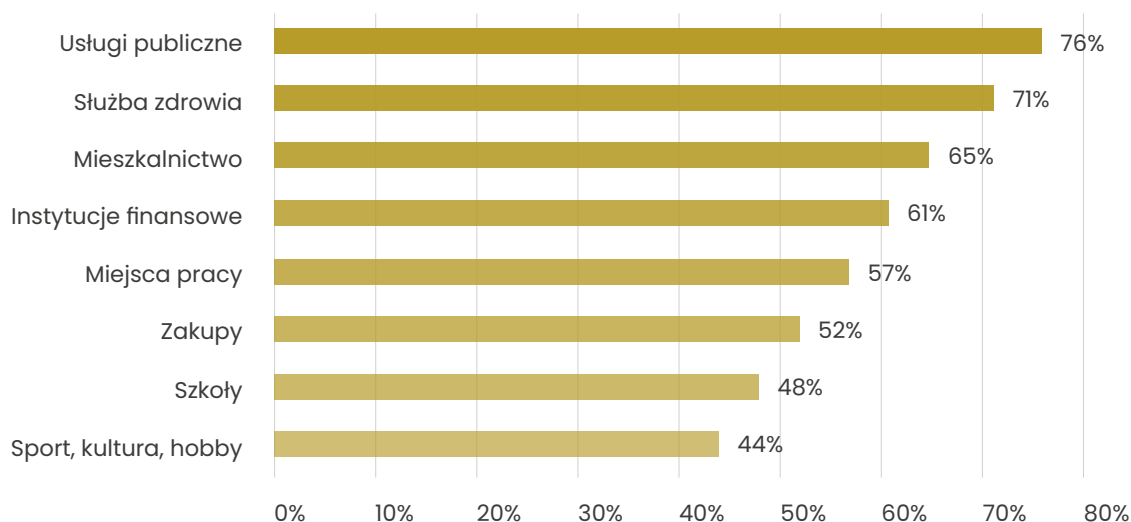
Wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego dla migrantów powinno być łatwo dostępne niezależnie od lokalizacji. Jednak duże miasta mają lepszą infrastrukturę do świadczenia usług zdrowotnych. Stworzenie dedykowanych publicznych usług wsparcia dla migrantów, zamiast polegania na wolontariacie i organizacjach pozarządowych, może wesprzeć migrantów w tej trudnej podróży.



## Wyzwania związane z życiem w Warszawie

Zagraniczni migranci w Warszawie doświadczają wielu wyzwań. W badaniu przeprowadzonym w 2024 r. zapytano ich o aspekty, z którymi zmagają się najbardziej.

Minds & Roses. (2024). Cudzoziemcy mieszkający w Warszawie. [https://um.warszawa.pl/documents/55043703/0/Raport\\_Badanie+Cudzoziemcy+w+Warszawie\\_CAPI\\_marzec2024.pdf/00cfb1b6-0685-03dc-a048-a08a850811d-c?t=1719313649336](https://um.warszawa.pl/documents/55043703/0/Raport_Badanie+Cudzoziemcy+w+Warszawie_CAPI_marzec2024.pdf/00cfb1b6-0685-03dc-a048-a08a850811d-c?t=1719313649336)



## Jak zaangażować migrantów na poziomie lokalnym?

Lokalne zarządzanie odgrywa kluczową rolę w integracji migrantów. Choć strategie na szczeblu centralnym są istotne, lokalne polityki mogą być lepiej dostosowane do specyfiki danego miasta. Polityki te są opracowywane i wdrażane przez różnorodnych interesariuszy, takich jak władze lokalne, decydenci, dorad-

cy, badacze oraz lokalne organizacje. Dyskusja na temat przewidywanego zaangażowania tych interesariuszy w dialog dotyczący przyszłości migracji w mieście może dostarczyć cennych spostrzeżeń, które można przekazać decydom, przyczyniając się tym samym do realnych zmian.

### Włączenie i współpraca

Angażowanie migrantów w projektowanie i wdrażanie inicjatyw integracyjnych z udziałem różnych interesariuszy.

### Programy równych szans

Programy wsparcia skierowane do określonych grup docelowych.

### Włączanie usług publicznych

Zwiększanie dostępu do integracji społecznej poprzez równe traktowanie

### Tworzenie polityk opartych na dowodach

Tworzenie inicjatyw opartych na dowodach we współpracy z urzędami statystycznymi i instytucjami badawczymi.

### Koordinacja i planowanie

Koordinacja wymiany informacji oraz długoterminowa współpraca z lokalną administracją.

### Stabilne wsparcie finansowe

Stabilne wsparcie finansowe dla administracji i długoterminowych inicjatyw NGO.

Działania na rzecz włączenia migrantów w życie miasta

## Kluczowi interesariusze wspierający integrację migrantów

Wspólny wysiłek wielu interesariuszy jest kluczem do udanej integracji migrantów ze społecznością lokalną. Duże miasta często mają więcej podmiotów, które mogą współpracować, ale zmagają się z wyzwaniem fragmentarycznych i nieskoordynowanych wysiłków.

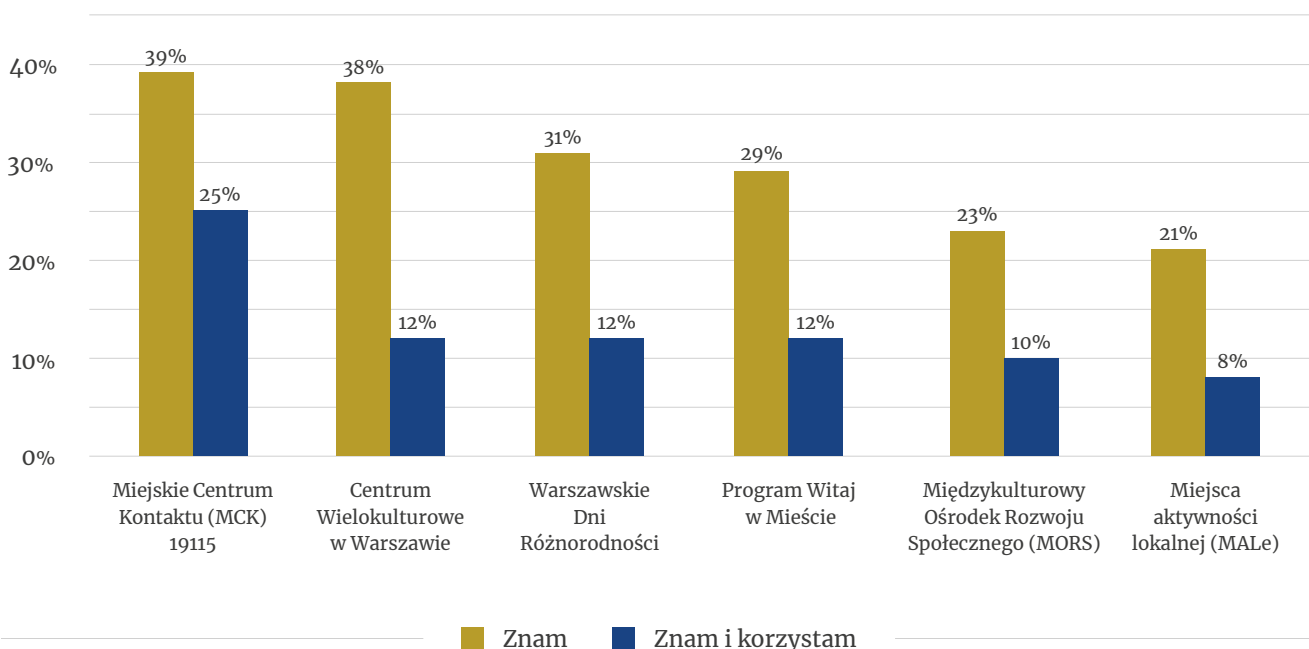
<b>Lokalne organizacje społeczeństwa obywatelskiego:</b> Organizacje pozarządowe, fundacje, organizacje społeczne	<b>Międzynarodowe organizacje społeczeństwa obywatelskiego:</b> Stowarzyszenia migrantów, organizacje praw obywatelskich	<b>Organizacje religijne:</b> Społeczności religijne, przywódcy religijni	<b>Organizacje badawcze:</b> Uniwersytety, instytuty badawcze, ośrodki analityczne
<b>Jednostki administracji centralnej:</b> Ministerstwa, komisje parlamentarne, organy centralne	<b>Media:</b> Organizacje medialne, media społeczeństwa obywatelskiego, influencerzy	<b>Liderzy społeczności lokalnych:</b> Przywódcy diaspory, starsi migranci	<b>Partnerzy biznesowi:</b> szkoły językowe, firmy prywatne

## Warszawa i jej wsparcie dla migrantów

Migranci mają wiele możliwości uzyskania wsparcia w dużych miastach, takich jak Warszawa. Jednak ustalenie, co jest dla nich dostępne, może być przytłaczające. Ważne jest, aby pamiętać, że migranci mają już wiele na głowie, więc poszukiwanie wsparcia i inicjatyw integracyjnych może być obciążeniem.

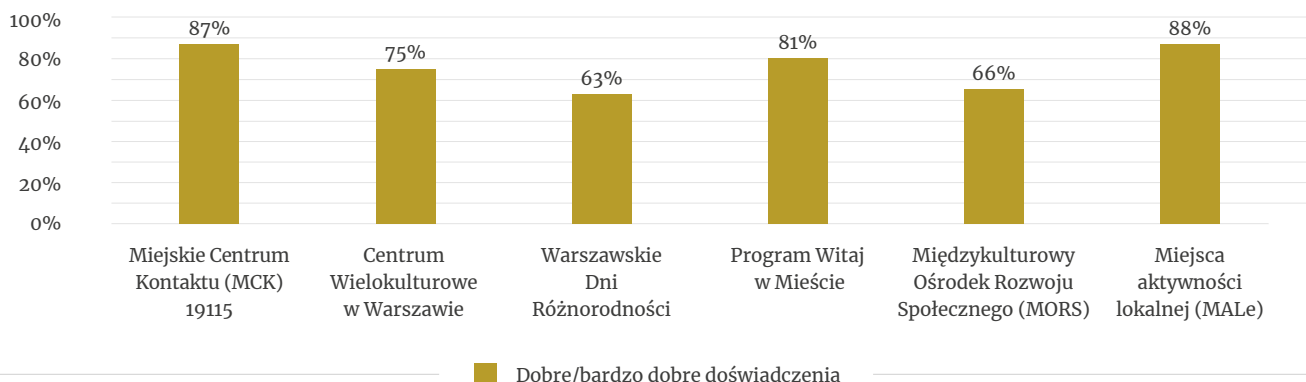
Tylko 10% zagranicznych mieszkańców Warszawy angażuje się w działania integracyjne dostępne dla migrantów w Warszawie. Miasto Warszawa oferuje szereg instytucji i programów wspierających integrację migrantów. Jednak świadomość tych działań jest ograniczona.

### Znajomość warszawskich inicjatyw migracyjnych (% respondentów)





**Jeśli korzystają z usług, większość ocenia je jako dobre lub bardzo dobre.**  
Doświadczenia migrantów z inicjatywami integracyjnymi miasta (% respondentów).



Minds & Roses. (2024). Cudzoziemcy mieszkający w Warszawie. [https://um.warszawa.pl/documents/55043703/0/Raport\\_Badanie+Cudzoziemcy+w+Warszawie\\_CAPI\\_marzec2024.pdf/00cfb1b6-0685-03dc-a048-a08a850811dc?t=1719313649336](https://um.warszawa.pl/documents/55043703/0/Raport_Badanie+Cudzoziemcy+w+Warszawie_CAPI_marzec2024.pdf/00cfb1b6-0685-03dc-a048-a08a850811dc?t=1719313649336)

## Organizacje udzielające wsparcia migrantom w Warszawie

Poniżej wymieniono niektóre usługi i inicjatywy dostępne w m.st. Warszawie i innych organizacjach pozarządowych, wraz z zakresem ich usług.

### Organizacje udzielające wsparcia migrantom w Warszawie

#### Nazwa organizacji

- Miejskie Centrum Kontakt/City Contact Point (MCK) <https://warszawa19115.pl>
- Centrum Wielokulturowe w Warszawie/The Warsaw Multicultural Centre (CWW) <https://centrumwielokulturowe.waw.pl>
- Staromiejski Dom Kultury Old Town Culture Centre (SDK) <https://sdk.pl>
- Cultural assistants in schools and kindergartens (Warsaw City Hall) <https://edukacja.um.warszawa.pl/-/asystentki-i-asystenci>
- Warszawskie Centrum Innowacji Edukacyjno-Społecznych I Szkoleń/Warsaw Centre of Educational and Social Innovation and Training (WCIES) <https://um.warszawa.pl/waw/wcies>
- Dom Spotkań z Historią (wystawa Warszawa to My)/History Meeting House (Warsaw is Us exhibition) <https://dsh.waw.pl>
- Punkt Informacji Zawodowej dla Cudzoziemców/Career Information Point for Foreigners (FISE)
- Centrum Pomocy Cudzoziemcom (Fundacja Ocalenie)/Help Centre for Foreigners (Ocalenie Foundation) <https://ocalenie.org.pl/nasze-dzialania/pomagamy/centrum-pomocy-cudzoziemcom>
- Warszawskie Centrum Pomocy Rodzinie, Międzykulturowy Ośrodek Rozwoju Społecznego/Warsaw Family Support Centre, Intercultural Social Development Centre (MORS) <https://wcpr.pl>
- Labour Office of the Capital City of Warsaw <https://warszawa.praca.gov.pl/zatrudnianie-cudzoziemcowi>

#### Zakres działania

- publiczna infolinia, centrum informacyjne
- bezpłatne kursy językowe, lekcje biblioteczne, porady prawne, doradztwo zawodowe, relaksująca opieka, imprezy dla migrantów
- otwarte nabory na wsparcie wydarzeń organizowanych przez migrantów mieszkających w Warszawie, bezpłatne kursy językowe, porady prawne, programy rezydencji artystycznych
- wsparcie dla dzieci i młodzieży ze środowisk migracyjnych w klasie
- inicjatywy edukacyjne dla edukatorów, szkolenia dla nauczycieli i dyrektorów szkół, doradztwo
- wystawa historii mówionej migrantów
- punkt informacji zawodowej dla cudzoziemców
- porady prawne, wsparcie psychologiczne, doradztwo w zakresie usług, wsparcie w sytuacjach kryzysowych, wsparcie w zakresie tłumaczeń, doradztwo zawodowe, bezpłatne kursy językowe
- wsparcie w sytuacjach kryzysowych, programy integracyjne, doradztwo w zakresie usług, doradztwo zawodowe
- doradztwo zawodowe, informacje o ofertach pracy, szkolenia zawodowe

## Dlaczego międzypokoleniowy dialog międzykulturowy jest ważny?

**Dialog międzykulturowy między różnymi pokoleniami przynosi korzyści zarówno młodym ludziom, jak i osobom starszym.** Międzypokoleniowe więzi i wzajemne wsparcie wśród migrantów mają pozytywny

wpływ na lokalną społeczność i rozwój osobisty. Omówienie z uczestnikami, w jaki sposób migracja wpływa na ich grupę, może przynieść lepsze zrozumienie tej kwestii i personalnych wyzwań.

### Dla młodych ludzi

- **Zachowanie dziedzictwa** – starsze pokolenia mogą przekazywać wartości, tradycje i język młodszemu pokoleniom.
- **Wsparcie emocjonalne** – starsi migranci mogą zaoferować lepsze wsparcie emocjonalne młodym ludziom na pierwszych etapach transformacji.
- **Budowanie społeczności** – starsze pokolenia mogą wprowadzić młodych migrantów do diaspory.
- **Rozwój tożsamości** – pozostawanie w kontakcie z innymi członkami diaspory może pomóc złagodzić wyzwania związane z definiowaniem własnej tożsamości.

### Dla osób starszych

- **Dostosowanie tradycji** – młodsze pokolenia mogą wspierać osoby starsze w dostosowaniu ich tradycji do życia w nowym środowisku.
- **Mentoring** – doświadczeni starsi migranci mogą doświadczać pozytywnych uczuć, będąc mentorem dla młodej osoby.
- **Historia mówiona** – osoby starsze mogą dzielić się wiedzą o swoim kraju pochodzenia poprzez historie mówione.
- **Transfer wiedzy** – starsze pokolenia mogą uzyskać lepsze informacje od młodszych pokoleń na temat zwyczajów i historii kraju, do którego migrują.

### Punkty do dyskusji:

- Uwzględnij historie migracji uczestników w swoich działaniach.
- Zapytaj uczestników, jakiego wsparcia oczekiwaliby w przypadku migracji.
- Zrób burzę mózgów, która zbiera pomysły na działania dla różnych lokalnych interesariuszy.
- Omów z uczestnikami ich doświadczenia związane z formalną lub nieformalną integracją migrantów ze społecznością.



## 3.4. Kluczowe wnioski dla trenerów i edukatorów

**Zachęcanie zarówno młodzieży, jak i osób starszych do refleksji nad migracją stanowi wyzwanie.** Nauczyciele powinni być świadomi swoich emocjonalnych reakcji na ten temat, szczególnie w kontekście dynamicznych zmian ostatnich lat, oraz aktywnie wspierać postawy sprzyjające akceptacji i otwartości wobec migrantów.

1. Zachowaj równowagę między pozytywnymi a negatywnymi opiniami. Nieuniknione jest, że pojawi się pewna krytyka dotycząca imigrantów i niektórych narodowości. Wyjaśnij, skąd biorą się uprzedzenia i że stereotypy, choć powszechne, wynikają z uproszczeń, które warto kwestionować.
2. Szczegółowo omów pojęcie migracji. Wyjaśnij, dlaczego ludzie migrują, dokąd najczęściej się udają oraz jakie są różne rodzaje migracji. Zrozumienie różnych ścieżek migracyjnych może pobudzić większą empatię wobec migrantów.
3. Wykorzystaj osobiste historie. Większość osób ma doświadczenia związane z emigracją lub imigracją w swojej rodzinie lub wśród przyjaciół. Osobiste narracje działają skuteczniej niż suche dane statystyczne.
4. Pokaż konsekwencje migracji na poziomie kraju, miasta i jednostki. Przedstaw zarówno korzyści, jak i wyzwania związane z migracją. To temat o dużej złożoności, który wymaga głębszego spojrzenia niż proste odpowiedzi.





# Zmiana klimatu



# Dlaczego temat jest ważny?

**Zrozumienie zmiany klimatu (zmiany stanu systemu klimatycznego) jest kluczowe zarówno dla młodych ludzi, jak i starszych dorosłych, ponieważ ma bezpośredni wpływ na przyszłość naszych miast oraz jakość życia wszystkich mieszkańców.**

W miarę jak skutki zmian klimatycznych stają się coraz bardziej widoczne, młodzież, która będzie żyła z tymi zmianami najdłużej, musi być dobrze poinformowana i proaktywna. Zdobywając wiedzę na temat zmian klimatu, młodzież może lepiej przygotować się na nadchodzące wyzwania, takie jak dostosowanie się do ekstremalnych warunków pogodowych, efektywne zarządzanie zasobami oraz kształtowanie zrównoważonych środowisk miejskich. Ta świadomość może wzmocnić ich motywację do zaangażowania się w tworzenie rozwiązań i wpływanie na politykę, która zapewni bardziej odporną przyszłość. Edukatorzy odgrywają istotną rolę w dostarczaniu młodemu ludziom narzędzi oraz wiedzy niezbędnej do aktywnego uczestnictwa w działaniach na rzecz klimatu. Co więcej, mogą inspirować i prowadzić młodzież do udziału w inicjatywach klimatycznych, które w przeciwnym razie mogłoby zignorować lub nie wiedzieć, jak się do nich przyłączyć, umożliwiając im podejmowanie znaczących działań w swoich społecznościach.

**Dla osób starszych zrozumienie zmian klimatycznych jest równie ważne, szczególnie jeśli chodzi o rozpoznanie zagrożeń, jakie niosą one dla ich zdrowia i dobrego samopoczucia.**

Wraz z nasileniem się fal upałów, zanieczyszczenia powietrza i ekstremalnych zjawisk pogodowych, osoby starsze są bardziej narażone na te zmiany. Bycie na bieżąco z informacjami na temat zmian klimatycznych pozwala im podejmować środki ostrożności i opowiadać się za usługami i infrastrukturą, które będą wspierać ich bezpieczeństwo i komfort w zmieniającym się klimacie. Pozwala im również pozostać zaangażowanymi w swoje społeczności, gdzie ich doświadczenia i mądrość mogą przyczynić się do rozwoju strategii, które chronią i poprawiają dobrostan wszystkich grup wiekowych. Edukatorzy odgrywają kluczową rolę w pokazywaniu osobom starszym nawet najmniejszych sposobów, w jakie mogą przyczynić się do inicjatyw klimatycznych lub czerpać z nich korzyści. Niezależnie od tego, czy chodzi o udział w projektach społecznościowych, korzystanie z zasobów, takich jak publiczne centra chłodzenia podczas fal upałów, czy po prostu świadomość lokalnych usług wsparcia, edukatorzy mogą inspirować osoby starsze do angażowania się w te możliwości. Prowadząc i zachęcając ich do uczestnictwa, nawet jako beneficjentów, edukatorzy mogą zapewnić, że osoby starsze pozostaną aktywnymi i cenionymi członkami swoich społeczności, którzy są przygotowani do radzenia sobie z wyzwaniami zmieniającego się klimatu.



## 4.1. Potencjalne skutki zmian klimatu w Warszawie

### Klimat

Odnosi się do długoterminowych średnich warunków atmosfery, zazwyczaj obserwowanych przez kilka dekad. Klimatolodzy zwykle opisują klimat, zbierając dane przez około trzydzieści lat. W tym okresie mogą zidentyfikować zwykłe pory roku, miesięczne zakresy temperatur, trendy opadów, okresy opadów śniegu oraz wzorce wiatru i zachmurzenia na określonym obszarze. Informacje te pomagają na przykład w określeniu optymalnego czasu i rodzaju upraw, które należy zasadzić, aby zapewnić obfite zbiory. Jednak w ostatnich dziesięcioleciach klimat Ziemi zmienia się coraz szybciej ze względu na zwiększoną emisję gazów cieplarnianych przez ludzi.



**Długotrwałe okresy intensywnych upałów, często obserwowane latem, a czasem nawet wiosną, stają się coraz częstsze.** Fale upałów występują, gdy temperatura powietrza osiąga ponad 30°C przez trzy lub więcej kolejnych dni i są najbardziej powszechne na obszarach dotkniętych miejskimi i lokalnymi wyspami ciepła. Podczas tych wydarzeń noce mogą również pozostać niezwykle ciepłe, z temperaturami nie spadającymi poniżej 20°C (tzw. noce tropikalne), co utrudnia organizmowi ochłodzenie się i regenerację. Ponieważ klimat nadal się zmienia, eksperci przewidują, że fale upałów będą nie tylko występować częściej, ale także będą trwać dłużej i staną się bardziej dotkliwe. Takie ekstremalne upały stanowią poważne zagrożenie, szczególnie dla osób starszych i dzieci, zwłaszcza w miastach, gdzie brakuje chłodnych, zacienionych miejsc.

Te warunki prowadzą do zwiększonego zapotrzebowania na chłodzenie w miesiącach letnich, co może obciążać zasoby energetyczne i potencjalnie skutkować ich niedoborem. Dodatkowo, przyczyniają się do pogorszenia jakości powietrza, zwiększając ryzyko powstawania smogu fotochemicznego w okresie letnim. Czynniki te mogą również nasilać efekt miejskiej wyspy ciepła oraz zwiększać zapotrzebowanie na wodę.



**Effekt miejskiej wyspy ciepła powoduje wyższe temperatury na obszarach miejskich, zwłaszcza w gęsto zabudowanych centrach miast, w których brakuje terenów zielonych lub zbiorników wodnych.** Efekt ten zmienia się w ciągu dnia i w różnych porach roku, jest bardziej wyraźny latem i najbardziej zauważalny w pogodne, spokojne noce, kiedy uwalniane jest ciepło z całego dnia. Średnia roczna temperatura w Warszawie

przekracza obecnie 8°C, a w niektórych centralnych obszarach przekracza 10°C, co jest spowodowane zarówno efektem miejskiej wyspy ciepła, jak i globalnymi zmianami klimatu.



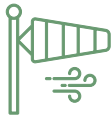
**Susza negatywnie wpływa na roślinność miejską, zakłócając wzrost roślin, szczególnie podczas łagodnych i bezśnieżnych zim.** Susza stanowi również poważne zagrożenie dla dostaw energii, ponieważ elektrownie mogą zostać zmuszone do zamknięcia z powodu niewystarczającej ilości wody do celów chłodzenia. Przedłużające się susze mogą powodować spadek poziomu wód gruntowych, które często stanowią istotne źródło wody pitnej dla ludności miejskiej. Co więcej, brak opadów deszczu może skutkować przerwami w dostawach bieżącej wody.



**Powodzie są zazwyczaj wywoływane przez intensywne opady deszczu i burze, którym często towarzyszy silny wiatr.**

Intensywne opady deszczu, trwające zaledwie kilka minut lub kilka godzin, mogą prowadzić do znacznych lokalnych podtopień. Ten rodzaj powodzi może rozwinąć się szybko, czasami w ciągu kilku minut od opadów deszczu, które ją spowodowały. Takie podtopienia mogą wystąpić praktycznie w każdej części Polski i niekoniecznie są związana z wylaniem rzek. Na obszarach miejskich ten rodzaj powodzi stanowi poważne zagrożenie, prowadząc do zalania tuneli, przejść podziemnych i piwnic.





**Ulewnym deszczom często towarzyszą huraganowe wiatry o prędkości przekraczającej 100 km/h, które mogą powodować rozległe szkody na obszarach miejskich.**

Wiatry te mogą wyrwać drzewa z korzeniami, zrywać dachy i uszkadzać kable energetyczne, stwarzając znaczne zagrożenie dla bezpieczeństwa mieszkańców. W połączeniu z silnymi burzami, te silne wiatry często prowadzą do przerw w dostawie prądu, zakłóceń w ruchu i transporcie, a nawet ofiar śmiertelnych.

Największe zagrożenia występują na gęsto zabudowanych terenach w pobliżu Wisły, szczególnie w południowej części Pragi-Północ, zachodniej Pragi-Południe, Żoliborza oraz wschodniej części Mokotowa. Obszary te są szczególnie narażone na kumulację zagrożeń związanych z falami upałów i powodzią, co tworzy wyjątkowo trudne warunki.

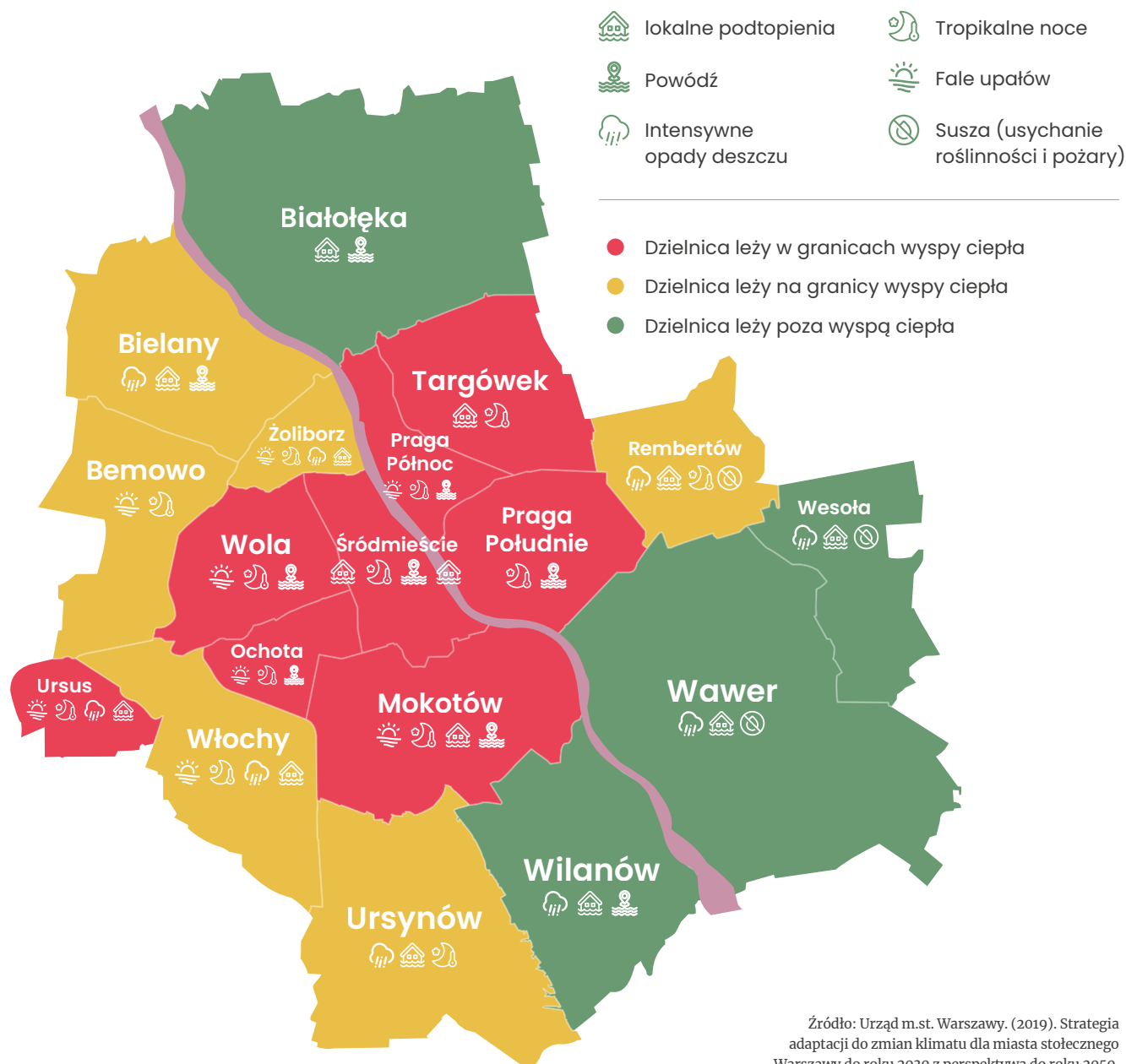
Zielony Ursynów to kolejny obszar o dużym ryzyku klimatycznym, gdzie intensywne opady deszczu i wiosenne

roztopy zwiększają zagrożenie powodziowe. Choć dolina Wisły cechuje się wysokim ryzykiem powodzi, łagodzący wpływ wód powierzchniowych na lokalne temperatury zmniejsza ryzyko związane z upałami.

Zachodnie dzielnice, takie jak Bemowo, Wola, Bielany i Włochy, charakteryzują się niewielkimi obszarami o wysokim ryzyku upałów, wynikającymi z konwersji energii słonecznej w ciepło na aktywnych powierzchniach. Mimo to zagrożenia związane z wodą są tu minimalne.

Dzielnice o niższej gęstości zabudowy i większej ilości terenów zielonych, takie jak część Wawra, Wesołej i Białołęki, odczuwają umiarkowane zagrożenia klimatyczne, głównie ze względu na niższy współczynnik odbicia światła (albedo) ich powierzchni. Nie są one jednak znacząco narażone na ryzyko związane z wodą.

Źródła: Urząd m.st. Warszawy. (2019). Strategia adaptacji do zmian klimatu dla miasta stołecznego Warszawy do roku 2030 z perspektywą do roku 2050.; Urząd m.st. Warszawy. (2023). Warszawski Poradnik Adaptacji Do Zmiany Klimatu.



Źródło: Urząd m.st. Warszawy. (2019). Strategia adaptacji do zmian klimatu dla miasta stołecznego Warszawy do roku 2030 z perspektywą do roku 2050.

## Punkty do dyskusji

- Jak młodsze i starsze pokolenia mogą współpracować, aby przeciwdziałać zmianom klimatycznym? Czego każda grupa może nauczyć się od drugiej w zakresie zrównoważonych praktyk?
- W jaki sposób działania międzypokoleniowe, takie jak wspólne warsztaty czy ogrodnictwo, mogą zwiększyć zdolność społeczności do reagowania na zmiany klimatyczne? Jakie korzyści przynosi taka współpraca zarówno środowisku, jak i relacjom społecznym?
- Zachęć swoją grupę do dzielenia się przykładami lokalnych inicjatyw zrównoważonego rozwoju lub działań na rzecz społeczności, które znają. Mogą to być np. ogrody społeczne, programy recyklingu czy stacje wymiany żywności. Po zidentyfikowaniu istniejących działań, rozważcie wspólne poszukiwanie nowych inicjatyw, które są dostępne w waszych społecznościach.



## 4.2. Sposoby łagodzenia skutków zmian klimatu przez jednostki i społeczeństwo

**Zrównoważona konsumpcja** polega na rozsądnym korzystaniu z zasobów, aby zaspokoić obecne potrzeby, nie ograniczając jednocześnie możliwości przyszłych pokoleń do spełnienia ich własnych. Obejmuje świadome wybory dotyczące tego, co kupujemy, jak używamy rzeczy i jak je utylizujemy, wszystko w celu minimalizowania wpływu na środowisko. Chociaż wiele już powiedziano na temat indywidualnych działań, takich jak oszczędzanie wody czy redukcja odpadów, w ramach kampanii publicznych i innych inicjatyw, ten rozdział idzie o krok dalej. Skupia się na tym, jak współpraca społeczności może odegrać kluczową rolę w przeciw-

działaniu skutkom zmian klimatycznych w miastach. Szczególny nacisk położono na to, jak wspólne wysiłki, zwłaszcza współpraca międzypokoleniowa i społeczna, mogą prowadzić do bardziej znaczących i trwałych zmian.

Ponieważ zmiany klimatyczne są w dużej mierze wywołane przez człowieka, wszyscy – zarówno indywidualnie, jak i zbiorowo – możemy wprowadzać zrównoważone praktyki w naszych lokalnych społecznościach i na poziomie miejskim. Poniżej znajdują się codzienne zrównoważone wybory, które każda osoba może podjąć:



**Przekazywanie innym zasad zrównoważonej koncepcji**

Ograniczenie spożycia mięsa

Korzystanie z toreb wielokrotnego użytku

Jedzenie produktów lokalnych i sezonowych oraz wdrażanie koncepcji "zero odpadów"

Wybór transportu publicznego lub ekologicznych środków transportu (rower, pieszo)

staranna segregacja śmieci

Oszczędzanie wody i mała retencja

Wybór ekologicznych technologii (np. żarówki LED, energooszczędne urządzenia)

Unikanie plastikowych opakowań



## Słowniczek

### Mała retencja

to proces lokalnego zbierania i magazynowania wody deszczowej, przy użyciu zarówno naturalnych metod, takich jak stawy czy ogrody deszczowe, jak i sztucznych, takich jak zbiorniki lub cysterny. Praktyka ta pomaga spowolnić odpływ wody, zmniejszać ryzyko powodzi oraz wspierać uzupełnianie zasobów wód gruntowych, przyczyniając się do bardziej efektywnej i zrównoważonej gospodarki wodnej.

Źródło: Mioduszewski W. 2014. Small (natural) water retention in rural areas. Journal of Water and Land Development. No. 20 p. 19–29

Chociaż każdy z nas może podejmować zrównoważone wybory w codziennym życiu – takie jak ograniczenie spożycia mięsa, korzystanie z toreb wielokrotnego użytku czy oszczędzanie wody – prawdziwy wpływ tych działań jest większy, gdy są one praktykowane i promowane w ramach społeczności. Nie chodzi tylko o indywidualne wysiłki, ale także o dzielenie się tymi zasadami, wymianę doświadczeń i uczenie się od siebie

nawzajem. Wspólne działania oraz inicjatywy grupowe pozwalają wzajemnie się wspierać w przyjmowaniu zrównoważonych nawyków i skuteczniej stawiać czoła większym wyzwaniom środowiskowym, które łatwiej rozwiązać razem. Poniżej przedstawiono przykłady, jak społeczność może aktywnie zaangażować się w bardziej znaczący sposób, aby zmniejszyć wpływ zmian klimatycznych na Warszawę.

## I BUDŻET OBYWATELSKI W WARSZAWIE:

Budżet obywatelski to sposób decydowania o przeznaczeniu części wydatków publicznych. Odbywa się co roku, we wcześniej ustalonym terminie. Miasto realizuje projekty zgłoszone przez mieszkańców, które otrzymały największą liczbę głosów. Wykorzystanie budżetu obywatelskiego na projekty łagodzące zmiany klimatu jest skutecznym podejściem, ponieważ aktywnie angażuje całą społeczność, niezależnie od wieku, w podejmowanie wyzwań środowiskowych. Osoby i grupy, zarówno młode, jak i starsze, mogą zgłaszać swoje propozycje i współpracować przy inicjatywach takich jak nowe nasadzenia, ogrody deszczowe lub przeprojektowanie przestrzeni miejskiej.



### Dobre praktyki

#### Publiczne fontanny wody pitnej dla zdrowszej Warszawy, Projekt: Fontanny dla Warszawy – Bo to ma znaczenie!

W ramach inicjatywy budżetu obywatelskiego Warszawy (2023), projekt "Fontanny wody dla Warszawy – bo to ma znaczenie!" miał na celu zainstalowanie 32 publicznych fontann wody pitnej w całym mieście. Strategicznie rozmieszczone w miejscach o dużym natężeniu ruchu, fontanny te zapewniają niezbędną usługę, szczególnie w kontekście zmian klimatycznych i rosnących temperatur.

Inicjatywa ta ma na celu przynieść korzyści wszystkim mieszkańcom, ułatwiając ludziom nawodnienie w podróży. Projekt nie tylko wspiera zdrowie publiczne, ale także promuje kulturę zrównoważonego rozwoju i odpowiedzialności za środowisko w Warszawie. Oferując proste, ale skuteczne rozwiązanie, projekt pokazuje, jak małe zmiany mogą mieć znaczący wpływ na jakość życia w mieście.

Źródło: Urząd m.st. Warszawy. (2022). Poidełka dla Warszawy – BO warto!. Budżet Obywatelski w Warszawie. <https://bo.um.warszawa.pl/processes/na-rok-2023/f/9/projects/20127>

#### Zrównoważona gospodarka wodna w Parku Sady Żoliborskie

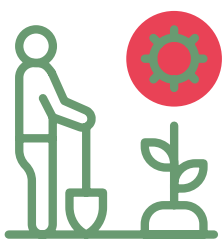
Innym przykładem wpływu mieszkańców Warszawy poprzez inicjatywę budżetową (2023) jest projekt "Nie marnuj wody w Parku Sady Żoliborskie". Ma on na celu ponowne wykorzystanie wody deszczowej gromadzonej w zbiornikach retencyjnych do nawadniania terenów zielonych w gorące letnie miesiące. Inicjatywa eliminuje potrzebę stosowania kosztownych i szkodliwych dla środowiska praktyk, takich jak pompowanie i transport wody deszczowej poza park. Nie tylko obniża to koszty, ale także chroni trawniki i infrastrukturę parku przed uszkodzeniami spowodowanymi przez ciężki sprzęt.

Projekt przynosi bezpośrednie korzyści lokalnej społeczności poprzez poprawę zrównoważonego rozwoju i bezpieczeństwa Parku Sady Żoliborskie. Obawy mieszkańców dotyczące marnotrawstwa wody i bezpieczeństwa parku były integralną częścią kształtowania tej inicjatywy, zapewniając, że spełnia ona potrzeby stałych użytkowników parku.

Źródło: Urząd m.st. Warszawy. (2024). Nie marnujemy wody w parku Sady Żoliborskie – wykorzystanie deszczówki zgromadzonej w zbiornikach retencyjnych do podlewania zieleni na Sadach. Budżet Obywatelski w Warszawie. <https://bo.um.warszawa.pl/processes/na-rok-2024/f/11/projects/26479>



## Ogrodnictwo miejskie i tereny zielone:



**Ogrody społecznościowe** to tereny zielone uprawiane i utrzymywane przez lokalnych mieszkańców, zazwyczaj na gruntach zarządzanych przez grupy nieformalne, organizacje pozarządowe, instytucje publiczne lub podmioty prywatne. Ogrody te są otwarte dla wszystkich, a dostępem do nich kierują zasady ustalone przez społeczność.

**Kluczowe korzyści płynące z ogrodów społecznościowych obejmują:**

- **Zaangażowanie społeczności:** Sprzyjają integracji i współpracy między lokalnymi mieszkańcami w każdym wieku.
- **Wpływ na środowisko:**
  - Zmniejszenie efektu miejskiej wyspy ciepła.
  - Wspieranie bioróżnorodności poprzez zapewnienie siedlisk dla dzikiej przyrody.
- **Lokalna produkcja żywności:** Promowanie zrównoważonej uprawy warzyw, owoców i ziół, zmniejszenie śladu węglowego związanego z transportem żywności.
- **Poprawa przestrzeni publicznej:** Podniesienie jakości i atrakcyjności przestrzeni publicznych, czyniąc je bardziej przyjaznymi.
- **Udogodnienia edukacyjne i kulturalne:**
  - Służyć jako miejsce wydarzeń edukacyjnych i kulturalnych.
  - Zachęcanie do nauki i uczestnictwa w zrównoważonych praktykach.

Program "Bujna Warszawa", uruchomiony przez Zarząd Zieleni m.st. Warszawy w 2017 r., wspierał tworzenie i utrzymanie tych ogrodów, prowadząc obecnie do 29 zarejestrowanych ogrodów społecznościowych w ramach programu. Ogrody te zostały zaprojektowa-

ne jako integracyjne, przyjazne przestrzenie, w których mieszkańcy współpracują przy planowaniu, budowaniu i utrzymywaniu tętniących życiem, zrównoważonych terenów zielonych.

Źródło: Bujna Warszawa. (n.d.). <https://bujnawarszawa.pl>



**Miejskie ogrodnictwo:** Praktyka uprawy własnych warzyw w domu, czy to na balkonie, czy na parapecie, odnotowała w ostatnich latach znaczny wzrost popularności. Trend ten odzwierciedla szerszą zmianę w kierunku zrównoważonego życia i samowystarczalności, ponieważ ludzie coraz częściej dostrzegają liczne zalety uprawy świeżych produktów w domu.

**Zapewnia osobom w każdym wieku możliwość**

- Zaangażuj się w naturę.
- Rozwijaj nowe umiejętności.
- Ciesz się owocami ich pracy.

**Ważne kwestie przed założeniem przydomowego ogrodu warzywnego:**

- Ocena dostępnej przestrzeni.
- Wybór warzyw dobrze nadających się do uprawy w pomieszczeniach lub na balkonach.
- Wybór warzyw o krótkim okresie wegetacji i kompaktowych rozmiarach, idealnych do małych przestrzeni.

Miasto Warszawa oferuje dotacje na ekologiczne inicjatywy, takie jak **ogrody deszczowe i zielone dachy**, dając mieszkańcom możliwość wywarcia znaczącego wpływu na ich środowisko.



**Ogrody deszczowe** to prosty, ale skuteczny sposób zarządzania wodą deszczową. Ogrody te zbierają i absorbują wodę z opadów deszczu, zmniejszając obciążenie miejskich systemów odwadniających. Poza samym zarządzaniem wodą, ogrody deszczowe pomagają ją oczyszczać, przyciągają pożyteczne dzikie zwierzęta i wymagają niewielkiej konserwacji, ponieważ wykorzystują naturalne opady deszczu zamiast polegać na wodzie z kranu.



**Zielone dachy to kolejny doskonały sposób na przyczynienie się do bardziej ekologicznego miasta.** Zapewniają one liczne korzyści, takie jak przechwytywanie wody deszczowej, poprawa jakości powietrza, obniżenie temperatury na obszarach miejskich i wspieranie lokalnej różnorodności biologicznej. Zielone dachy sprawiają również, że budynki są bardziej energooszczędne i tworzą przyjemniejsze środowisko.

- Inicjatywy te często wymagają dodatkowych kroków, takich jak uzyskanie pozwoleń, konsultacje z ekspertami i koordynacja z władzami lokalnymi.
- Projekty takie jak ogrody deszczowe i zielone dachy w znacznym stopniu korzystają ze wspólnego wysiłku, dzięki czemu proces jest płynniejszy i bardziej integracyjny.
- Wspólna praca jako społeczność zapewnia, że potrzeby i obawy wszystkich są uwzględniane.
- Łącząc zasoby i dzieląc się obowiązkami, mieszkańcy mogą sprostać wyzwaniom związanym z tymi bardziej technicznymi projektami.

Źródło: Urząd m.st. Warszawy. (2023). Skorzystaj z Miejskiej Dotacji na ekologiczne inwestycje. <https://um.warszawa.pl/-/skorzystaj-z-miejskiej-dotacji-na-ekologiczne-inwestycje>

## Programy redukcji odpadów i dzielenia się



**Jadłodzielnie** to specjalnie oznaczone lodówki i szafki, w których można zostawić niepotrzebne jedzenie lub skorzystać z tego, co zostawili inni. Z 50 Jadłodzielní rozsiianych po całej Warszawie każdy może korzystać, dzielić się i brać, co chce.



**WawaShare** to ogólnomiejaska platforma w Warszawie, która promuje ekonomię współdzielenia, umożliwiając mieszkańcom wymianę i dzielenie się różnymi zasobami bez przenoszenia praw własności. Niezależnie od tego, czy chodzi o narzędzia, umiejętności czy inne aktywa, WawaShare zachęca do współpracy i zaangażowania społeczności.



Przy czterech wejściach na Cmentarz Północny na Bielanych ustawiono **punkty wymiany zniczy cmentarnych**. Z punktów tych każdy może bezpłatnie zabrać to, czego potrzebuje.

**Zdarza się również, że ludzie zostawiają nowe wkłady lub klasyczne pełne znicze.** W ten sposób ktoś, dla kogo zakup znicza na grób bliskiej osoby jest sporym wydatkiem, może skorzystać z lampki pozostawionej przez kogoś innego.

- **Redukcja odpadów:** Inicjatywy te zmniejszają ilość odpadów poprzez promowanie dzielenia się przedmiotami, takimi jak narzędzia, meble i żywność. Zmniejsza to potrzebę nowych zakupów i zapobiega niepotrzebnej konsumpcji.
- **Wspieranie zrównoważonego rozwoju:** Programy te wspierają zrównoważony rozwój poprzez promowanie gospodarki o obiegu zamkniętym, w której zasoby są ponownie wykorzystywane i współdzielone, a nie wyrzucane.
- **Oszczędność pieniędzy:** Zapewniając platformy, na których mieszkańcy mogą uzyskać dostęp do towarów, usług i żywności bez konieczności ich zakupu, inicjatywy te pomagają ludziom oszczędzać pieniądze, jednocześnie zaspokajając ich potrzeby.
- **Wspieranie potrzebujących:** Inicjatywy mogą oferować wsparcie osobom i rodzinom stojącym w obliczu wyzwań finansowych, zapewniając łatwy dostęp do nadwyżek żywności i innych zasobów.
- **Budowanie i wzmacnianie ducha społeczności:** Programy te zachęcają mieszkańców do współpracy, dzielenia się i wzajemnego wsparcia. Utworzenie wspólnych przestrzeni, takich jak Dzielnia Saska Kępa i Współdzielnik Wola Park, umożliwia mieszkańcom wymianę towarów, dzielenie się nadwyżkami żywności i organizowanie wydarzeń społecznościowych, zwiększając zaangażowanie i interakcję społeczności.

Źródło: Warszawa 19115. (n.d.). <https://warszawa19115.pl/>



## Dobre praktyki: Międzypokoleniowe warsztaty zero waste: Edynburg

W ramach projektu Zero Waste Leith, Changeworks nawiązał współpracę z Pilmeny Development Project, aby połączyć różne pokolenia w Leith w Edynburgu w celu dzielenia się wiedzą i pomysłami na temat redukcji odpadów. Inicjatywa ta połączyła młodych uczniów ze St Mary's Primary School i starszych mieszkańców z Bield Housing, aby uczyć się od siebie nawzajem poprzez warsztaty i działania skupione na ponownym użyciu, naprawie i ograniczaniu marnotrawstwa żywności.

Projekt obejmował sesje opowiadania historii, podczas których starsze pokolenia omawiały wojenne wysiłki na rzecz ograniczenia ilości odpadów, a młodszy uczestnicy dzielili się nowoczesnymi wskazówkami dotyczącymi ponownego wykorzystania i naprawy. Wymiana ta nie tylko dostarczyła praktycznych umiejętności, ale także przyczyniła się do nawiązania przyjaźni między pokoleniami.

### Działania obejmowały:

- Dzielenie się historiami i wspomnieniami: dzielenie się doświadczeniami z różnych epok w zakresie redukcji odpadów.
- Warsztaty rzemieślnicze: wspólne sesje koncentrujące się na zmianie przeznaczenia materiałów i nauce umiejętności naprawczych.
- Gotowanie przyjazne dla budżetu: promowanie odżywiania przy jednoczesnym minimalizowaniu marnowania żywności.
- Edukacja w zakresie recyklingu: podkreślanie właściwego usuwania odpadów i znaczenia recyklingu.

Źródło: Zero Waste Leith. (2020). Zero Waste Leith Intergenerational Learning Guide. [https://generationsworkingtogether.org/downloads/5e458455506c8-Zero Waste Leith Intergenerational Learning Guide.pdf](https://generationsworkingtogether.org/downloads/5e458455506c8-Zero%20Waste%20Leith%20Intergenerational%20Learning%20Guide.pdf)

Współpraca międzypokoleniowa w miastach może prowadzić do znaczących działań, które zarówno starsze, jak i młodsze pokolenia mogą wspólnie podejmować w celu złagodzenia zmian klimatu. Łączy ona różne mocne strony, doświadczenia i perspektywy różnych grup wiekowych. Współpracując ze sobą, młodsze i starsze pokolenia mogą opracować bardziej kompleksowe i zrównoważone podejście do tej globalnej kwestii. Taka

współpraca nie tylko sprzyja wzajemnemu zrozumieniu i uczeniu się, ale także umożliwia społecznościom wdrażanie trwałych i skutecznych rozwiązań. Kiedy różne pokolenia jednoczą się w walce ze zmianami klimatu, mogą łączyć swoje zasoby, dzielić się wiedzą i inspirować się nawzajem do podejmowania znaczących działań, które przyniosą korzyści zarówno obecnym, jak i przyszłym pokoleniom.

### Punkty do dyskusji:

- W jaki sposób młodsze i starsze pokolenia mogą współpracować w celu przeciwdziałania zmianom klimatycznym? Czego każda grupa może nauczyć się od drugiej w zakresie zrównoważonych praktyk?
- W jaki sposób działania międzypokoleniowe, takie jak wspólne warsztaty lub wspólne ogrodnictwo, mogą wzmocnić zdolność społeczności do reagowania na zmiany klimatu? Jakie są korzyści z tej współpracy zarówno dla środowiska, jak i więzi społecznych?
- Zachęć swoją grupę do podzielenia się wszelkimi zrównoważonymi lub budującymi społeczność inicjatywami, o których wiedzą w swoich lokalnych obszarach. Mogą to być na przykład ogrody społecznościowe, programy recyklingu lub stacje dzielenia się żywnością. Po omówieniu tego, co jest już znane, rozważcie wspólne poszukiwanie dodatkowych inicjatyw dostępnych w waszych społecznościach.





## 4.4. Kluczowe wnioski dla trenerów i edukatorów

**Przeciwdziałanie zmianom klimatu wymaga zarówno indywidualnych działań, jak i zbiorowych wysiłków społeczności, ze szczególnym naciskiem na współpracę międzypokoleniową i rolę inicjatyw społecznych.**

- 1. Zachęcaj do badania lokalnego wpływu na klimat:** Angażuj się w dyskusje dotyczące wpływu zmian klimatycznych na środowisko lokalne twojej grupy. To podejście sprawi, że temat stanie się bardziej namacalny i istotny dla ich życia. Jeżeli grupa na to pozwala, zachęcaj do skorzystania z dostępnych online kalkulatorów śladu węglowego, aby sprawdzić indywidualny wpływ, jaki wywieramy, oraz sposoby na jego redukcję.
- 2. Promuj i wspieraj inicjatywy klimatyczne oparte na społeczności:** Podkreślaj siłę zbiorowego działania poprzez projekty społecznościowe. Te inicjatywy nie tylko pomagają w łagodzeniu zmian klimatycznych, ale również wzmacniają więzi społeczne i rozwijają poczucie wspólnej odpowiedzialności.
- 3. Używaj konkretnych przykładów do demonstrowania efektów:** Prezentuj rzeczywiste efekty zrównoważonych działań, aby wywrzeć trwałe wrażenie. Na przykład, oblicz i zaprezentuj, ile odpadów żywnościowych można zaoszczędzić w kilogramach lub tonach dzięki zmniejszeniu ich ilości, albo ile wody i energii można zaoszczędzić dzięki ogrodom deszczowym czy zielonym dachom. Tego rodzaju przykłady ułatwiają zrozumienie potencjalnego wpływu indywidualnych i zbiorowych działań oraz inspirują do działania.
- 4. Podkreślaj moc małych zmian:** Wzmacniaj ideę, że każdy może wprowadzić znaczące zmiany poprzez niewielkie, ale konsekwentne działania. Niezależnie od tego, czy chodzi o ograniczenie zużycia plastiku, kompostowanie, czy udział w lokalnych sprzątaniach, te działania sumują się. Edukatorzy powinni podkreślać, że nawet skromne wysiłki, pomnożone przez całą społeczność, mogą prowadzić do znaczących korzyści dla środowiska.





# **Cyfryzacja społeczeństwa**

# Dlaczego ten temat jest ważny dla młodzieży i osób starszych?

Współczesne społeczeństwo **potrzebuje łączności i umiejętności cyfrowych**, aby efektywnie poruszać się w świecie złożonych technologii.

Młodzi ludzie, urodzeni w erze Internetu, często wykazują naturalne skłonności do korzystania z technologii cyfrowej, co odgrywa kluczową rolę w ich dorastaniu. Jednocześnie są oni narażeni na liczne nierówności cyfrowe, a młodzież jako całość nie jest jednorodna, jeśli chodzi o dostęp do technologii cyfrowych i korzystanie z nich. Młodzi ludzie łączą wiele aspektów swojego codziennego życia z technologiami: komunikację, edukację, rozrywkę, socjalizację, zaangażowanie obywatelskie i wiele innych. Wspierają ich również w życiu w miastach, czyniąc je bardziej **dostępnyymi, zrównoważonymi i połączonymi**. **Edukatorzy, pracując z młodzieżą**, mają szansę prowadzić ich ku bezpiecznemu i świadomemu korzystaniu z technologii, wykorzystując wiedzę i umiejętności, które młodzi ludzie już posiadają. Wspieranie ich w świadomym korzystaniu z technologii oraz podkreślanie jej roli w lokalnych społecznościach może przynieść znaczące zmiany w rozwoju inteligentnych, zrównoważonych miast.

## Osoby starsze były świadkami **najbardziej dynamicznej transformacji cyfrowej w historii**.

Osoby starsze były świadkami najbardziej dynamicznej transformacji cyfrowej w historii. **Choć wiele osób starszych pragnie nauczyć się nowych technologii**, niektórzy mogą mieć trudności z nadążaniem za szybko zmieniającym się światem. Jednocześnie rozwiązania cyfrowe, takie jak cyfrowa opieka zdrowotna, technologie wspomagające, zdalny dostęp do usług czy cyfrowe kontakty społeczne, mogą **znaczaco poprawić jakość życia seniorów**. Dzięki cyfryzacji **osoby starsze będą mogły cieszyć się miastem, korzystając z bardziej dostępnych rozwiązań, zautomatyzowanej infrastruktury i zasobów cyfrowych**. **Edukatorzy**, którzy pracują z seniorami, pełnią rolę rzeczników technologii cyfrowych. Choć technologie mogą budzić obawy, oferowanie kompleksowego szkolenia z zakresu technologii przez edukatorów to pierwszy krok w kierunku wsparcia osób starszych w korzystaniu z technologii na równi z innymi pokoleniami.





## 5.1 Zrozumienie cyfryzacji

Technologie cyfrowe nieustannie ewoluują i wpływają na coraz więcej dziedzin naszego życia. Sektor publiczny, biznes i komunikacja szybko przechodzą z form analogowych na cyfrowe. Miasta często jako pierwsze doświadczają rozwoju technologicznego i wyznaczają trendy do szerszego wdrożenia. Życie w mieście oznacza ciągłe korzystanie z nowej cyfrowej infrastruktury i usług, takich jak inteligentne rozwiązania miejskie, zautomatyzowany transport, cyfrowe usługi publiczne, cyfrowe systemy płatności publicznych i wiele innych. Poruszanie się po tych technologiach może poprawić jakość życia mieszkańców. Dziś mówimy o cyfryzacji w kategoriach infrastruktury i kompetencji potrzebnych do korzystania z technologii.

Infrastruktura cyfrowa i zasięg Internetu w Polsce są ważnymi elementami cyfryzacji. Podczas gdy większość gospodarstw domowych w Polsce ma dobrą infrastrukturę i zasięg, niektóre części kraju pozostają białe.

W 2023 r. 93,3% polskich gospodarstw domowych miało dostęp do Internetu. W dużych miastach było to 94,8%.

Polska znajduje się poniżej średniej UE pod względem umiejętności cyfrowych. 44,3% obywateli posiada co najmniej podstawowe umiejętności cyfrowe, 20% posiada ponadpodstawowe umiejętności cyfrowe, a 60% posiada co najmniej podstawowe umiejętności tworzenia treści cyfrowych. 4,3% obywateli pracuje w sektorze ICT, a 4,3% posiada wykształcenie wyższe w tej dziedzinie.

European Commission. (2024). DESI dashboard for the Digital Decade 2024. <https://digital-decade-desi.digital-strategy.ec.europa.eu/datasets/desi/indicators>. Główny Urząd Statystyczny (GUS). (2023). Społeczeństwo informacyjne w Polsce w 2023 r. <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/nauka-i-technika-spoleczenstwo-informacyjne/spoleczenstwo-informacyjne/spoleczenstwo-informacyjne-w-polsce-w-2023-roku,2,13.html>. <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/nauka-i-technika-spoleczenstwo-informacyjne/spoleczenstwo-informacyjne/spoleczenstwo-informacyjne-w-polsce-w-2023-roku,2,13.html>.

### Infrastruktura cyfrowa w miastach

**Cyfrowy dostęp w miastach stał się dla nas czymś oczywistym.** Różnorodność form łączności oraz infrastruktury cyfrowej sprawia, że technologie są wykorzystywane na korzyść mieszkańców. Ważne jest, aby rozmawiać z młodzieżą i osobami starszymi o sposobach uzyskania dostępu do Internetu w ich mieście. Tego rodzaju dyskusje są kluczowe dla zrozumienia roli, jaką odgrywa infrastruktura cyfrowa w codziennym życiu.

**Kluczowe elementy infrastruktury cyfrowej miast obejmują:**

**Internet szerokopasmowy**  
(światłowodowy, satelitarny, kablowy)

**5G i sieci bezprzewodowe**  
(radio)

**Publiczne sieci WiFi**

**Centra danych**

W połowie 2024 roku 82,7% punktów adresowych w Polsce będzie miało dostęp do Internetu, a w Warszawie zasięg ten wyniesie aż 98,13%. Miasto Warszawa zapewnia cyfrową łączność swoim mieszkańcom i odwiedzającym, oferując bezpłatne hotspoty WiFi w wielu popularnych miejscach oraz w transporcie publicznym.

Pojazdy komunikacji miejskiej są również wyposażone w porty USB do ładowania urządzeń. Dodatkowo Warszawa udostępnia mobilne aplikacje do zakupu biletów komunikacji publicznej, płacenia za parkowanie, planowania tras oraz śledzenia lokalizacji pojazdów transportu publicznego w czasie rzeczywistym.

Minister Cyfryzacji & Instytut Łączności. (2024). Polska w zasięgu stacjonarnego dostępu do internetu. <https://www.gov.pl/web/cyfryzacja/polska-w-zasiegu-pierwszy-raport-z-danymi-z-internetgovpl>  
Urząd m.st. Warszawy. (n.d.). Fakty o Warszawie. <https://um.warszawa.pl/-/fakty-o-warszawie>

## Kompetencje cyfrowe

Chociaż łączność jest kluczowym elementem cyfryzacji, równie istotne jest to, jak ludzie wykorzystują technologie. Dlatego oprócz kwestii łączności, coraz częściej koncentrujemy się na kompetencjach cyfrowych. Kom-

petencje te obejmują wiedzę, umiejętności oraz postawy, które pozwalają ludziom korzystać z technologii cyfrowych w sposób pewny, krytyczny i bezpieczny.

Umiejętności cyfrowe można rozwijać w takich dziedzinach jak:

umiejętność korzystania z informacji i danych

komunikacja i współpraca

tworzenie treści cyfrowych

bezpieczeństwo

rozwiązywanie problemów

Vuorikari, R., Kluzer, S., Punie, Y. (2022) DigComp 2.2: The Digital Competence Framework for Citizens - With new examples of knowledge, skills and attitudes. JRC Research Reports JRC128415. Joint Research Centre. DOI:10.2760/115376

Miasta zapewniają swoim mieszkańcom coraz więcej możliwości pracy nad kompetencjami cyfrowymi. Kursy obejmują zarówno podstawowe umiejętności korzystania z Internetu, jak i bardziej zaawansowane wykorzystanie oprogramowania, programowanie

i tworzenie treści. W miastach takich jak Warszawa, kursy internetowe są prowadzone przez lokalne organizacje miejskie, organizacje pozarządowe, firmy prywatne i korepetytorów. Kursy są dostępne dla osób w każdym wieku.

## Priorytety cyfryzacji

**Władze planują przyszłość poprzez strategiczne plany i polityki.** W Unii Europejskiej program polityczny „Cyfrowa Dekada 2030” stanowi wizję społeczeństwa cyfrowego, mającą na celu poprawę poziomu cyfryzacji w państwach członkowskich. W Polsce został wdrożony program „Od papierowej do cyfrowej Polski”, reali-

zowany przez Ministerstwo Cyfryzacji. Obszary objęte programem wskazują, w jakich dziedzinach technologia ma być rozwijana w przyszłości. Dyskusja na temat tych obszarów z uczestnikami może pomóc im wyobrazić sobie, jak strategia cyfryzacji wpłynie na ich miasto i lokalną społeczność.

Cyfrowe usługi publiczne

e-Sprawozdawczość

Rejestry rozproszone (blockchain)

e-Transport i e-Przepływy towarów

Zwiększenie Obrotu Bezgotówkowego

e-Faktura i e-Paragon

e-Edukacja

Sztuczna inteligencja

Internet rzeczy (IoT)

Tożsamość cyfrowa

Architektura IT

Płatność krajowa

e-Podatki i e-Zasiłki

e-Zdrowie

Cyberbezpieczeństwo

Ministerstwo Cyfryzacji (n.d.). Od papierowej do cyfrowej Polski (<https://www.gov.pl/web/cyfryzacja/od-papierowej-do-cyfrowej-polski>)

## Cyfryzacja usług publicznych w Polsce

**Cyfryzacja usług publicznych jest ważnym krokiem w kierunku społeczeństwa cyfrowego.** Liczba urzędów publicznych oferujących usługi e-administracji rośnie. Wiedza o tym, jakie cyfrowe usługi publiczne są dostępne dla uczestników, może wzmocnić ich umiejętności cyfrowe i zwiększyć zainteresowanie korzystaniem z technologii w życiu codziennym.

Cyfrowe usługi publiczne dla obywateli w Polsce uzyskały 60 punktów na 100 (średnia UE wynosi 77).

Wykorzystanie usług cyfrowych przez przedsiębiorstwa uzyskało 73 punkty na 100 możliwych (średnia UE wynosi 84).

European Commission. (2023). 2023 Report on the state of the digital decade. <https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/library/2023-report-state-digital-decade>



## Jakie są najważniejsze centralne cyfrowe usługi publiczne w Polsce?

### Profil Zaufany (PZ)

Profil Zaufany (PZ) to podpis elektroniczny, który umożliwia weryfikację tożsamości w Internecie. PZ można założyć w urzędach lub za pośrednictwem bankowości elektronicznej.

### ePUAP (Elektroniczna Platforma Usług Administracji Publicznej)

ePUAP umożliwia dostęp online do usług publicznych, a także składanie wniosków, deklaracji czy pobieranie dokumentów. Dostęp do ePUAP można uzyskać za pomocą Profilu Zaufanego, aplikacji mObywatel, bankowości elektronicznej i elektronicznego dowodu osobistego.

### mObywatel

mObywatel to aplikacja mobilna z cyfrowymi wersjami dokumentów, takich jak dowód osobisty, prawo jazdy, legitymacja studencka itp. Za pośrednictwem aplikacji można również uzyskać dostęp do niektórych e-usług.

### e-Deklaracje (podatki.gov.pl)

e-Deklaracje umożliwiają wysyłanie deklaracji podatkowych online. Cyfrowe deklaracje podatkowe są wstępnie obliczane przez system i mogą być akceptowane lub aktualizowane przez podatnika.

### Internetowe Konto Pacjenta (IKP)

IKP to platforma e-zdrowia, która umożliwia dostęp do danych medycznych, e-recept, e-skierowań i dokumentacji medycznej. Pacjenci mogą również zapisywać się na wizyty i monitorować recepty.

## Punkty Do Dyskusji

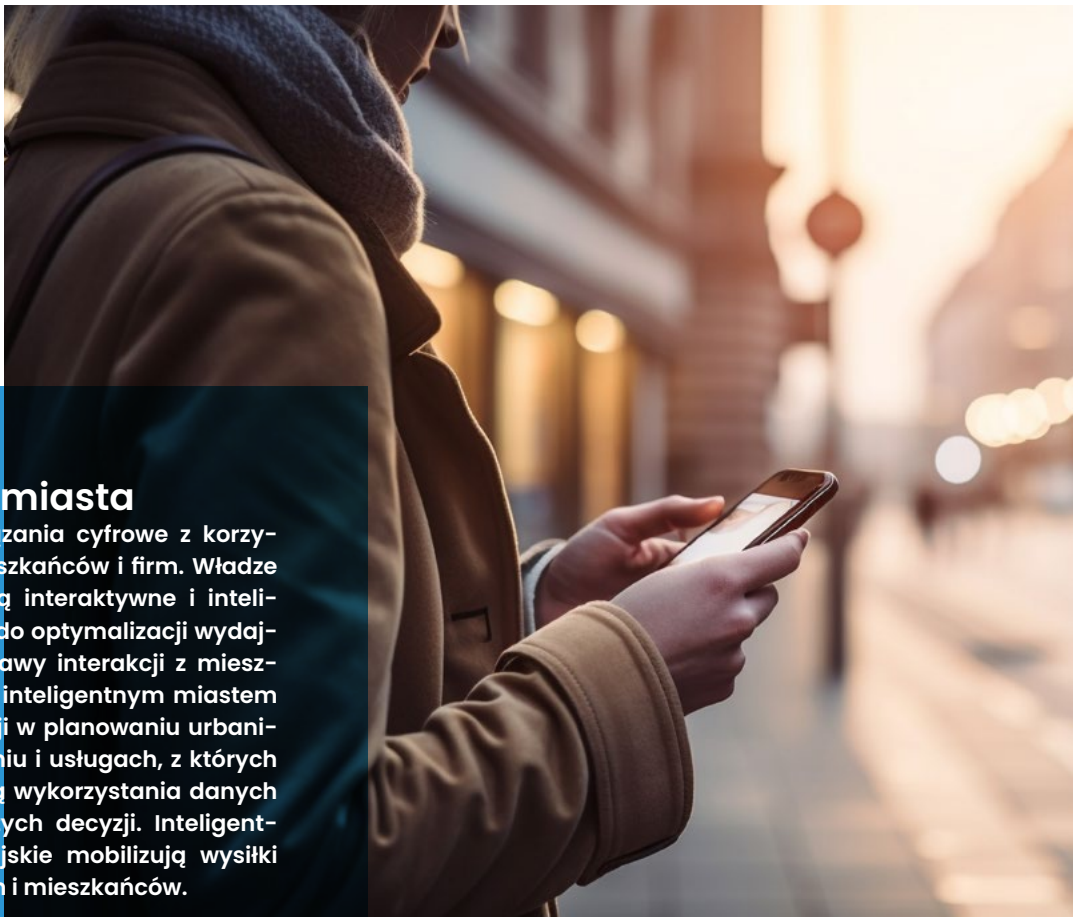
- Omów wpływ różnych czynników na łączność internetową, dostęp i umiejętności.
- Omów korzyści i problemów związanych z cyfryzacją usług publicznych.
- Omów, dlaczego ludzie potrzebują umiejętności cyfrowych.
- Zrób burzę mózgów na temat tego, jak poprawić cyfryzację Polski.





## 5.2 Cyfryzacja i miasta

**Cyfryzacja postępuje szybciej w środowiskach miejskich.** Władze lokalne również dotrzymują kroku temu postępowi, wprowadzając zmiany technologiczne w celu poprawy życia mieszkańców. Obecnie inteligentne miasto jest kluczowym pojęciem w cyfryzacji miast. Dlatego ważne jest, aby przedstawić tę koncepcję uczestnikom i omówić, w jaki sposób ich miasto dostosowuje się do statusu inteligentnego miasta.



### Inteligentne miasta

wykorzystują rozwiązania cyfrowe z korzyścią dla swoich mieszkańców i firm. Władze lokalne wykorzystują interaktywne i inteligentne technologie do optymalizacji wydajności miasta i poprawy interakcji z mieszkańcami. Stanie się inteligentnym miastem wymaga modyfikacji w planowaniu urbanistycznym, zarządzaniu i usługach, z których wszystkie wymagają wykorzystania danych do podejmowania tych decyzji. Inteligentne rozwiązania miejskie mobilizują wysiłki władz lokalnych, firm i mieszkańców.

#### Kluczowe priorytety inteligentnych miast to:

Wykorzystanie technologii informacyjnych i komunikacyjnych (ICT)

Automatyka i kontrola budynków

Mobilność miejska i zrównoważony transport publiczny

Efektywne planowanie urbanistyczne

Inteligentne zarządzanie odpadami stałymi

Poprawa zrównoważenia środowiskowego

Troska o środowisko społeczne

Technologie stosowane w edukacji

Technologie stosowane w ochronie zdrowia

System handlu elektronicznego

Przejrzystość między rządem a obywatelami

Wspólne dane: otwarte dane

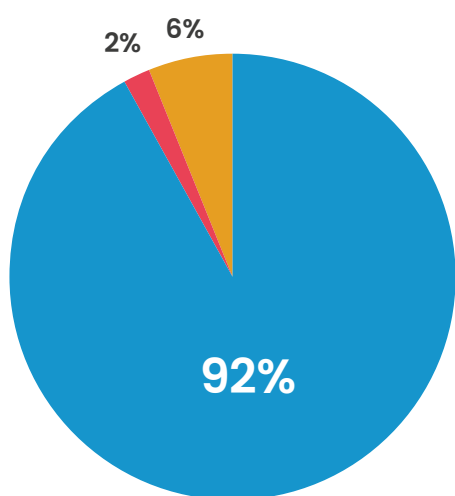
## Warszawa jako inteligentne miasto

Warszawa podejmuje wiele działań, aby stać się inteligentnym miastem. Mieszkańcy coraz częściej korzystają z technologii, a liczba rozwiązań smart city rośnie zarówno w zakresie opracowywania, jak i wdrażania. Młodzież i osoby starsze doświadczają tych samych zmian, jednak często postrzegają je w różny sposób. Wspieranie tych grup w zrozumieniu cyfryzacji oraz jej wpływu na miasto jest kluczowym elementem, który może ułatwić lepsze przyjęcie technologii cyfrowych w Warszawie.

### Warszawiacy i cyfryzacja

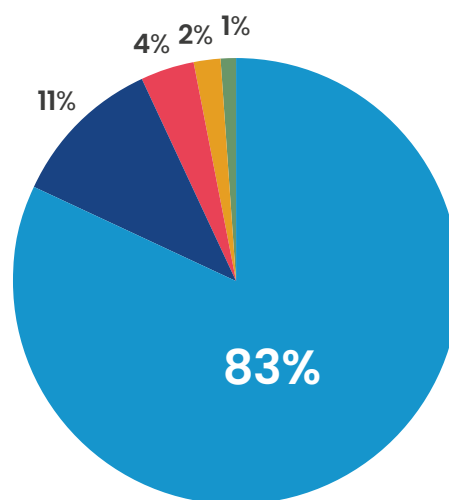
W badaniu przeprowadzonym w 2022 roku mieszkańcy Warszawy zostali zapytani o swoje cyfrowe nawyki. Odkryto istotne różnice w korzystaniu z technologii w zależności od grupy wiekowej. Jak można się spodziewać, największe rozbieżności w praktykach cyfrowych występują pomiędzy młodzieżą a starszymi mieszkańcami Warszawy.

### Czy mieszkańcy Warszawy korzystają z Internetu?



● Regularnie ● Od czasu do czasu  
● Wcale

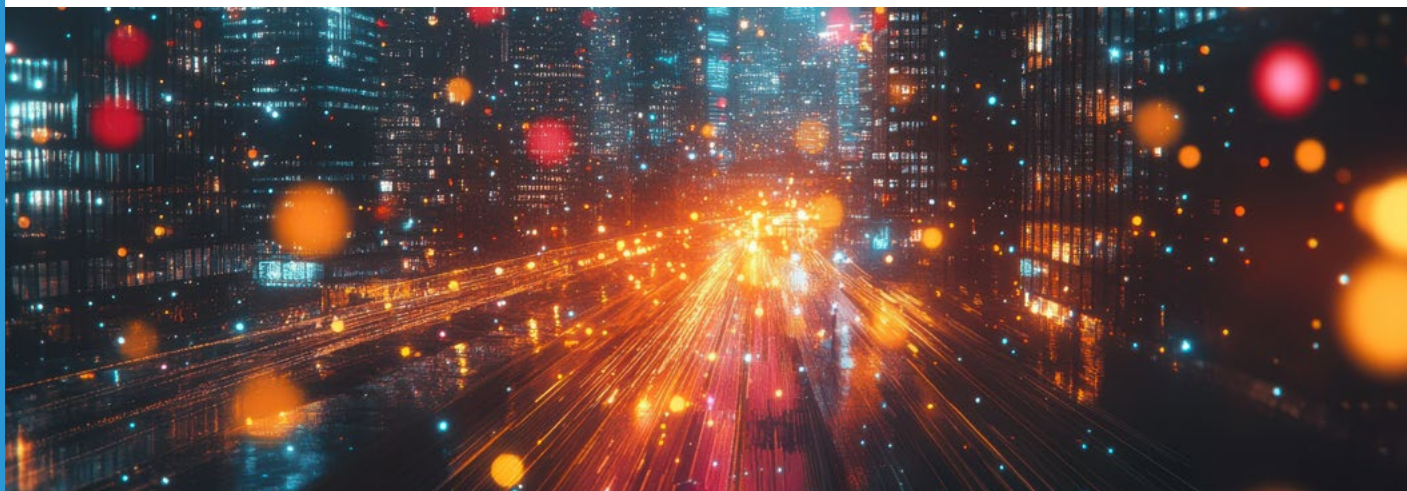
### Jak często mieszkańcy Warszawy korzystają z Internetu?



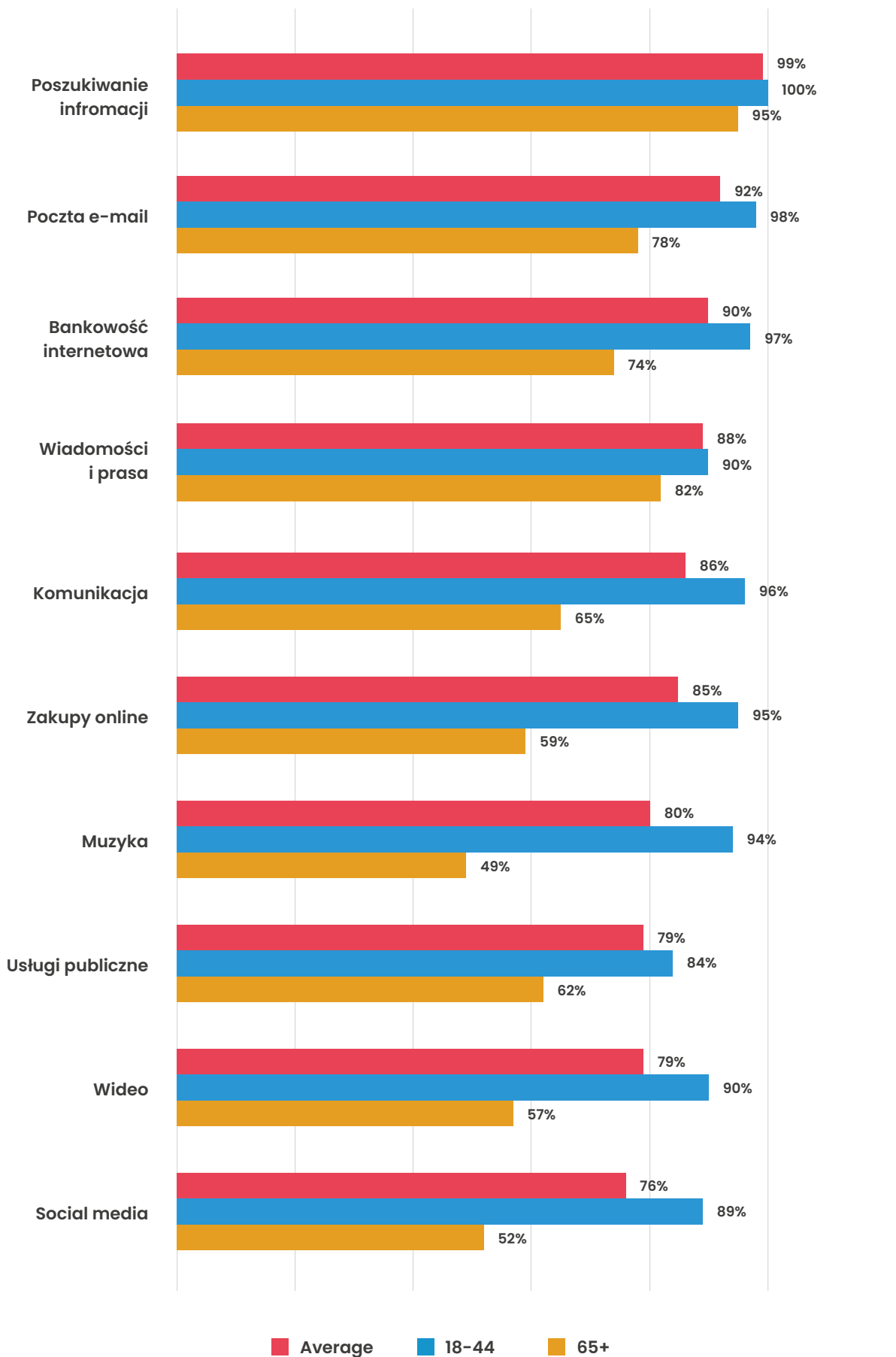
● Kilka razy dziennie ● Raz dziennie  
● Raz w tygodniu, nie codziennie  
● Mniej niż raz w tygodniu ● Trudno powiedzieć

Urząd Miasta s. Warszawy (2022), Diagnoza cyfrowa m. st. Warszawy. <https://um.warszawa.pl/waw/warszawa-w-liczbach/diagnoza-cyfrowa>

Urząd Miasta s. Warszawy (2022), Diagnoza cyfrowa m. st. Warszawy. <https://um.warszawa.pl/waw/warszawa-w-liczbach/diagnoza-cyfrowa>



## Co mieszkańcy Warszawy robią online?





## Inteligentne rozwiązania miejskie w Warszawie

Miasto stołeczne Warszawa wdraża różnorodne inteligentne rozwiązania miejskie, aby poprawić jakość życia swoich mieszkańców. Celem inteligentnych miast jest stworzenie dobrze zorganizowanego i efektywnego systemu, który wykorzystuje cyfrowe udoskonalenia, umożliwiając mieszkańcom rozwój. Warszawa inwestuje w inteligentne technologie w obszarach infrastruktury, usług oraz administracji. **Przykłady rozwiązań inteligentnego miasta w Warszawie obejmują:**

### Transport

- Inteligentne systemy transportowe (ITS)
- transport publiczny (zrównoważona flota, infrastruktura, aplikacje mobilne, system rowerowy)

### Efektywność energetyczna

- inteligentny system oświetlenia
- energooszczędne budynki

### Zarządzanie odpadami

- monitorowanie jakości powietrza
- inteligentne zarządzanie odpadami

### Cyfrowa administracja publiczna

- e-usługi
- miejska aplikacja mobilna

### Bezpieczeństwo

- monitoring miejski
- systemy alarmowe
- systemy parkingowe

### Przejrzystość

- portal otwartych danych
- portal big data

W ostatnich latach Miasto Stołeczne Warszawa podjęło znaczące wysiłki na rzecz cyfryzacji swoich usług oraz dostarczania informacji mieszkańcom w formie online. Miasto opracowało i wdrożyło nowe platformy cyfrowe i aplikacje, aby poprawić komunikację z mieszkańcami oraz oferować rozwiązania cyfrowe, które wzbogacają ich doświadczenia związane z miastem.

### Platformy i aplikacje dostępne dla mieszkańców Warszawy:

- **Portal UM** (<https://um.warszawa.pl>) – portal Urzędu Miasta Stołecznego Warszawy
- **Warszawa 19115** (<https://warszawa19115.pl>) – oficjalne centrum informacji dla obywateli
- **MobiWAWA** – aplikacja transportu publicznego
- **Veturilo** – aplikacja rowerów miejskich
- **MojaWARSZAWA** (<https://moja.warszawa19115.pl>) – portal e-usług
- **Serwis mapowy Miasta Stołecznego Warszawy** (<https://mapa.um.warszawa.pl>) – serwis mapowy dla miasta Warszawa
- **Dane po warszawsku** (<http://Api.um.warszawa.pl>) – miejski portal big data



### Dobre praktyki

#### Symulator automatów samoobsługowych dla mieszkańców wykluczonych cyfrowo.

Symulator Merkury to narzędzie online, które pomaga ludziom nauczyć się korzystać z urządzeń samoobsługowych, takich jak paczkomaty, bankomaty, parkometry czy kasy samoobsługowe. Narzędzie to pomaga rozwijać kompetencje cyfrowe w bezpiecznym środowisku online przed użyciem narzędzia w prawdziwym życiu.

<http://www.wyplacesam.pl/>



## Punkty do dyskusji:

- Omów, dlaczego miasta powinny przekształcać się w inteligentne miasta.
- Przedyskutuj z uczestnikami, gdzie w ich mieście jest jeszcze miejsce na poprawę.
- Zapytaj uczestników, jak spędzają czas online.
- Zapytaj uczestników, jakie rozwiązania cyfrowe widzą w swoim codziennym życiu i jak przy ich użyciu zmienia się ich najbliższe otoczenie.



## 5.3. Przyszłość cyfrowej Warszawy

**Chociaż cyfryzacja miast wprowadza istotne zmiany, niesie ze sobą zarówno możliwości, jak i wyzwania dla różnych interesariuszy: jednostek, władz publicznych, przedsiębiorstw i społeczeństwa.**

Zrozumienie tych interesariuszy oraz korzyści i wyzwań związanych z cyfryzacją może pomóc uczestnikom wyobrazić sobie przyszłość ich miasta.

### Możliwości cyfryzacji miast

Cyfryzacja miast przynosi liczne korzyści mieszkańcom, władzom, sektorowi prywatnemu oraz całemu społeczeństwu. Technologia ma potencjał, aby zwiększyć wydajność miast oraz poprawić doświadczenia ludzi związane z życiem i pracą w nich. Obiecująca wizja roli technologii w miejskim życiu ukazuje istotne możliwości, które miasta takie jak Warszawa mogą wykorzystać do swojego rozwoju.

### Dla osób fizycznych

#### Nowe możliwości zaangażowania obywatelskiego.

Technologie cyfrowe oferują więcej możliwości zaangażowania obywatelskiego, takich jak aktywizm cyfrowy, rozwiązania dla organizacji społecznych, treści obywatelskie, edukacja obywatelska i otwarte dane. Lokalne społeczności mogą odnieść korzyści dzięki lepszemu zasięgowi i rozwiązaniom skoncentrowanym na człowieku.

#### Dostęp do informacji i infrastruktury.

Bez internetu wiele źródeł informacji było rozproszonych, a dostęp do nich ograniczony. Miasta były pełne archiwów, bibliotek i biur. Obecnie otwarty dostęp do danych, infrastruktury cyfrowej i agregatorów informacji promuje bardziej aktywne zachowania w zakresie dzielenia się i poszukiwania wiedzy.

#### Nowe umiejętności cyfrowe.

Technologie cyfrowe otworzyły szereg nowych umiejętności, które umożliwiają korzystanie z rozwiązań cyfrowych. Ludzie muszą dostosować się do nowych koncepcji, zwłaszcza gdy są one wdrażane na szerszą skalę i do codziennego użytku, na przykład przez administrację miejską.

## Dla władz publicznych

### **Ulepszone usługi publiczne.**

Cyfryzacja usług publicznych może poprawić przepływ procesów i zarządzanie nimi. Wydajność lokalnych cyfrowych usług publicznych może być lepiej monitorowana i ulepszana oraz zgodna ze standardami na poziomie centralnym.

### **Mniej biurokracji i papierkowej roboty.**

Biurokracja jest jednym z podstawowych problemów administracji publicznej. Dzięki rozwiązaniom cyfrowym procedury biurokratyczne są mniej podatne na nadużycia. Dzięki mniejszej ilości odpadów papierowych władze lokalne mogą wykorzystać więcej miejsca i zasobów do innych celów niż archiwizacja i drukowanie.

### **Przejrzystość i odpowiedzialność.**

Miasta zamknęły swoje rejestry dla opinii publicznej lub umożliwiły ograniczony dostęp do informacji publicznej. Współcześni obywatele domagają się informacji dotyczących ich podatków oraz inwestycji, rozwoju i strategii miasta.

## Dla biznesu

### **Efektywność kosztowa i produktywność.**

Rozwiązania cyfrowe w biznesie zmniejszają koszty i poprawiają produktywność. Pewien poziom automatyzacji może pomóc w zmniejszeniu obciążenia pracowników i pomóc mniejszym przedsiębiorcom w rozwoju ich działalności. W związku z tym mogą poprawić dochody podatkowe miasta i scenę biznesową.

### **Zwiększone bezpieczeństwo i ochrona informacji.**

Technologie cyfrowe oferują zaawansowane środki do bezpiecznego zarządzania i przechowywania danych. Firmy mają większą kontrolę nad swoimi danymi i mogą je archiwizować i wykorzystywać przez wiele lat.

### **Nowe modele biznesowe związane z technologią cyfrową.**

Nowe modele biznesowe wynikają z rozwoju technologicznego. Miasta oferują większy potencjał inwestycyjny dla nowszych sektorów, a lokalne rynki pracy dostosowują się do potrzeb pracodawców.

## Dla społeczeństwa

### **Łączność społeczna.**

Technologie cyfrowe mogą poprawić relacje międzyludzkie. Utrzymywanie kontaktu z przyjaciółmi i rodziną jest łatwiejsze dzięki nowoczesnym technologiom. Odległość geograficzna lub inne przeszkody stają się mniejszym problemem, jeśli możemy korzystać z tych technologii.

### **Innowacyjność, kreatywność i wzmocnienie pozycji.**

Umiejętności cyfrowe pozwalają na tworzenie nowych rozwiązań. Miasta mogą skorzystać na wzroście przedsiębiorczości i chęci mieszkańców do wprowadzania ulepszeń i innowacji. Mieszkańcy czują się również bardziej wzmocnieni, gdy widzą swoje osiągnięcia.

### **Zrównoważony rozwój środowiska.**

Dzięki inteligentnym rozwiązaniom miejskim miasta stają się bardziej zrównoważone, a warunki życia mieszkańców poprawiają się. Większy zrównoważony rozwój oznacza również trwałe społeczności i efektywne zarządzanie wpływem na środowisko.



## Wyzwania związane z cyfryzacją miast

Choć cyfryzacja miast niesie ze sobą wiele pozytywnych skutków, procesy te nie są pozbawione wyzwań. Dla miast takich jak Warszawa, stawanie się "inteligentniejszymi" może skutkować licznymi dylematami i problemami, z którymi muszą zmierzyć się władze miejskie. Istotne jest, aby różni interesariusze dzielący wspólną wizję bardziej zdigitalizowanego miasta odpowiedzieli na te wyzwania.

### Wyzwania związane z cyfryzacją miast

#### Wyzwania związane z ochroną danych i cyberbezpieczeństwem

Miasta gromadzą wiele danych na temat swoich mieszkańców, w tym dane osobowe. Systemy cyfrowe w inteligentnych miastach są również bardziej podatne na cyberataki, które mogą potencjalnie skutkować kradzieżą danych, naruszeniem prywatności lub zakłóceniem świadczenia usług.

#### Wyzwanie?

Miasta muszą przeznaczyć znaczne środki na ochronę prywatności i cyberbezpieczeństwo oraz opracować strategię i ramy cyberbezpieczeństwa. Środki cyberbezpieczeństwa obejmują bezpieczne i wydajne przechowywanie i przetwarzanie danych, posiadanie najnowszych aktualizacji oprogramowania i systemów, zespoły reagowania na incydenty oraz edukację i świadomość.

#### Potrzeby w zakresie infrastruktury

Inteligentne miasta wymagają najnowszych technologii, ponieważ stare mogą szybko stać się przestarzałe. Korzystanie z przestarzałej infrastruktury lub systemów może skomplikować integrację rozwiązań smart city. Jednak aktualizacja infrastruktury na większą skalę może być kosztowna dla budżetu miasta.

#### Wyzwanie?

Systematyczne i strategiczne inwestycje w inteligentne technologie pozwalają na stopniową adaptację istniejącej infrastruktury i systemów. Ramy polityczne i plany działania mogą być dobrą formą starannego planowania alokacji zasobów.

#### Przesycenie danymi i dezinformacja

Dzisiejsze społeczeństwo może zmagać się z ilością danych i informacji, na które narażeni są ludzie. Ten szybki napływ umożliwia również obieg dezinformacji, co stanowi zagrożenie dla społeczeństwa i demokracji, w tym zakłócenie zarządzania miastem.

#### Wyzwanie?

Współpraca miasta z różnymi podmiotami lokalnymi, krajowymi i międzynarodowymi, a także międzysektorowa współpraca decydentów i rządów ze środowiskiem akademickim, społeczeństwem obywatelskim, policją i przedsiębiorstwami może wspierać łagodzenie wyzwań związanych z dezinformacją. Miasta mogą podejmować wysiłki, takie jak badania, zespoły interwencyjne, dedykowani urzędnicy miejscy, edukacja i zaangażowanie społeczności.

#### Luki w umiejętnościach cyfrowych

Umiejętności cyfrowe są obecnie kluczem do procesu cyfryzacji i zwiększają konkurencyjność i innowacyjność. Chociaż ludzie mieszkający w mieście generalnie wykazują bardziej zaawansowane umiejętności cyfrowe, nadal istnieją luki w umiejętnościach cyfrowych.

#### Wyzwanie?

Miasto może włożyć wysiłek we współpracę z mieszkańcami i lokalnymi firmami w celu rozwijania i wzmacniania umiejętności cyfrowych. Programy edukacyjne, dotacje, zachęty, stypendia, wydarzenia związane z umiejętnościami cyfrowymi i infrastruktura mogą wspierać obywateli w rozwijaniu umiejętności cyfrowych.

### **Pogłębianie istniejących i powstawanie nowych nierówności społecznych**

Cyfryzacja nie jest równa dla wszystkich. Nierówności cyfrowe mogą być związane z sytuacją ekonomiczną, geograficzną, etniczną, rasową, wiekiem, płcią, orientacją seksualną i stanem zdrowia. Chociaż miasta zapewniają lepszy dostęp do technologii i umiejętności cyfrowych, inne nierówności mogą się przecinać i pogłębiać luki.

### **Wyzwanie?**

Miasta mogą inwestować w rozwój bardziej przystępnej cenowo infrastruktury cyfrowej dla swoich mieszkańców, promować umiejętności cyfrowe i organizować tanie lub bezpłatne szkolenia w zakresie umiejętności cyfrowych, dotować lub oferować zniżki na urządzenia, wyposażać przestrzenie publiczne i szkoły w technologie oraz podnosić świadomość na temat włączenia cyfrowego.

### **Technologie sztucznej inteligencji w mieście**

Chociaż wykorzystanie technologii AI w mieście ma kluczowe znaczenie dla jego rozwoju, nie obywa się bez wyzwań. Dane AI mogą potencjalnie prowadzić do naruszenia bezpieczeństwa lub uzależnienia od technologii, automatyzacja może zmniejszyć liczbę miejsc pracy w niektórych sektorach, a korzystanie z danych AI wiąże się z kwestiami etycznymi.

### **Wyzwanie?**

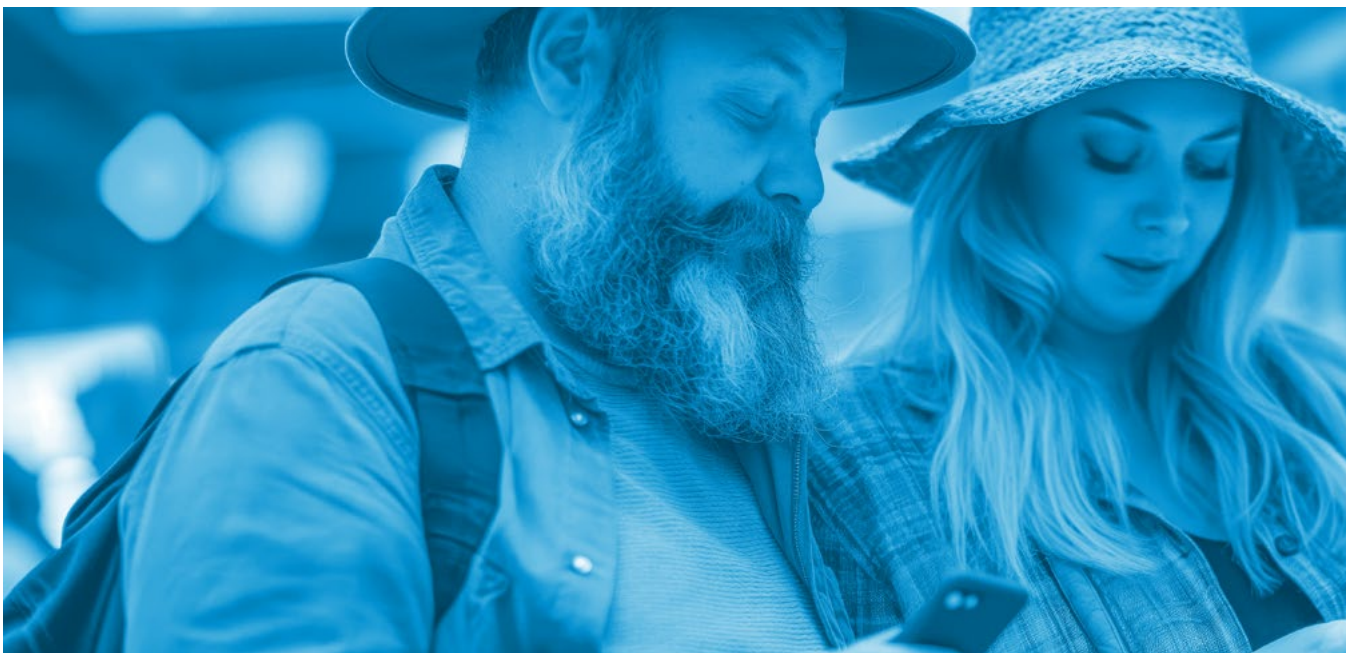
Oparte na dowodach podejście do technologii AI oraz staranne monitorowanie i zarządzanie wykorzystaniem AI w mieście może zmniejszyć potencjalne negatywne skutki. Zapewnienie przejrzystości i uczciwości wdrażania sztucznej inteligencji wobec mieszkańców wzmacnia wiarygodność miasta.

### **Rosnąca ilość e-odpadów**

Wpływ technologii na środowisko jest dwojaki: podczas gdy zmniejsza ona ilość odpadów papierowych i poprawia gospodarkę o obiegu zamkniętym oraz skalowalność, rosnąca ilość e-odpadów może stanowić problem.

### **Wyzwanie?**

Niektóre z rozwiązań, które miasto może wdrożyć w celu ograniczenia ilości e-odpadów, obejmują specjalne miejsca utylizacji, lokalne programy i zakłady recyklingu, zaangażowanie sektora prywatnego w gospodarkę o obiegu zamkniętym, inteligentne systemy zarządzania odpadami oraz wysokie kary za zaśmiecanie.



## Priorytety cyfrowej transformacji Warszawy

**Nie istnieje uniwersalna strategia cyfryzacji dla każdego miasta.** Stopień realizacji priorytetów transformacji cyfrowej zależy od lokalnych wymagań, potrzeb mieszkańców oraz dostępnej infrastruktury. Uczestnicy mogą mieć własne pomysły na cyfrową transformację miasta, które mogą dostarczyć cennych spostrzeżeń do podzielenia się z decydentami i władzami lokalnymi.

**W Warszawie Urząd m.st. Warszawy wyznaczył sześć priorytetów cyfrowej transformacji miasta.**

<b>Działania proaktywne</b>	<b>Wspólne kształtowanie procesu transformacji cyfrowej</b>	<b>Przetwarzanie danych w modelu rozproszonym</b>
<b>Administracja</b> proaktywnie tworzy inicjatywy, aby zaprosić obywateli i instytucje do współpracy. Procesy cyfryzacji opierają się na badaniach i krytycznej ocenie.	<b>Organizacje IT</b> powinny działać w ramach priorytetów, wartości i zasad polityki. Administracja publiczna ułatwia dobrą współpracę i przepływ informacji.	<b>Dane</b> są bezpieczne, chronione i gotowe do wielokrotnego użytku. Przetwarzania danych jest zgodne z normami prawnymi i technologicznymi, zapewniając im elastyczność i dostępność.
<b>Budowa zaufania do cyfrowych usług publicznych</b>	<b>Ciągłe doskonalenie</b>	<b>Architektura informacji miasta</b>
<b>Użytkownicy</b> mogą ufać usługom świadczonym przez miasto. Technologie są intuicyjne i dostosowane do preferencji ich potrzeb.	<b>Transformacja cyfrowa</b> to proces ciągły. Wykorzystujemy stałe uczelnie się, rozwój, ocenę i doskonalenie.	<b>Biura publiczne</b> w mieście mają dobrze rozwiniętą architekturę informacji, która jest ciągle oceniana i doskonalona.

Prezydent m. st. Warszawy, (2020). Polityka cyfrowa transformacji miasta stołecznego Warszawy  
<https://bip.warszawa.pl/NR/exeres/AADAC0E2-C65F-4040-8E3F-2BD52F071842.frameless.htm>

### Punkty do dyskusji:

- **Przedyskutuj z uczestnikami, w jaki sposób osobiście korzystają z cyfryzacji w swoim mieście.**
- Zapytaj uczestników o potencjalne rozwiązania niektórych wyzwań związanych z cyfryzacją ich miasta.
- **Zapytaj grupę, jakie rozwiązania cyfrowe chcieliby zobaczyć w ciągu najbliższych 20 lat.**
- Wyjaśnij różne cele i strategie na przyszłość i poproś uczestników o ocenę ich wyników.





## 5.4. Włączenie cyfrowe w mieście

**Nierówność oznacza, że niektórzy ludzie mają większe możliwości niż inni. W kontekście technologii cyfrowej, nierówności cyfrowe odnoszą się do sytuacji, w której osoby są w niekorzystnej sytuacji z powodu braku dostępu do technologii lub jej mniejszej ilości.**

Termin „przepaść cyfrowa” jest od lat używany do opisywania nierównego dostępu do technologii cyfrowych, takich jak łączność, urządzenia i sieci. Jednak w ostat-

nich latach pojawiła się koncepcja włączenia cyfrowego, która lepiej opisuje nierówności wynikające z braku dostępu do Internetu oraz z niedoboru umiejętności cyfrowych niezbędnych do poruszania się w cyfrowym świecie.

Wyjaśnienie uczestnikom czynników oraz konsekwencji nierówności cyfrowych może zachęcić do dyskusji na temat korzyści płynących z bardziej inkluzywnego podejścia do technologii.

### Nierówności cyfrowe

Nierówności cyfrowe często towarzyszą nierównościom społecznym i ekonomicznym. Nierówności mogą występować na poziomie indywidualnym, definiowanym przez okoliczności danej osoby lub w skali makro, w odniesieniu do grup ludzi.

Rodzaje nierówności cyfrowych	Przykłady
<b>Nierówność dostępu</b>	<b>Dostęp do:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Urządzeń technicznych</li><li>• Sieci</li><li>• Oprogramowania</li><li>• Elektryczności</li></ul>
<b>Nierówność umiejętności</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Umiejętności cyfrowe</li><li>• Kompetencje cyfrowe</li></ul>
<b>Nierówność ekonomiczna</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Umiejętności cyfrowe w miejscu pracy</li><li>• Wykorzystanie technologii do zarządzania biznesem</li><li>• Zatrudnienie w sektorze tech. informacyjno-komunikacyjnych</li></ul>
<b>Nierówności w edukacji</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dostęp do zasobów informacyjnych</li><li>• Sprzęt w szkołach</li><li>• Kompetencje nauczycieli</li></ul>
<b>Nierówności społeczne</b>	<b>Zdolność do:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Wykorzystania mediów do nawiązywania kontaktów</li><li>• Zaangażowania obywatelskiego</li></ul>
<b>Nierówność kulturowa</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Biegłość językowa</li><li>• Poziom konsumpcji mediów</li><li>• Przynależność do zmarginalizowanych grup</li></ul>
<b>Nierówności zdrowotne</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Niepełnosprawność</li><li>• Dostęp do telemedycyny</li></ul>

**Różne miasta stoją w obliczu unikalnych wyzwań, które kształtowane są przez demografię, czynniki społeczno-ekonomiczne oraz infrastrukturę.** Władze lokalne mają możliwość identyfikowania różnic między miastami i inspirowania zmian na poziomie lokalnym. Lokalne problemy powinny skłaniać do poszukiwania rozwiązań, które wspierają cyfrową integrację w społeczności. Geografia miejska może znacząco przyczynić się do nierówności cyfrowych w mieście.

Niektóre obszary mogą potęgować te dysproporcje z powodu:

- ograniczonego dostępu do szybkiego Internetu oraz wysokich kosztów usług
- istnienia społeczności marginalizowanych społecznie
- barier językowych
- starzejącej się populacji
- dysproporcji w dochodach
- mniej inteligentnych rozwiązań miejskich

## Zwalczanie nierówności cyfrowych w inteligentnych miastach

**Integracja cyfrowa jest kluczowym elementem budowy inteligentnej społeczności.** Tworzenie inteligentnych miast to nie tylko rozwój infrastruktury technologicznej. Ujęcie różnorodności oraz zapewnienie dostępności dla wszystkich są niezbędne w planowaniu i zarządzaniu inteligentnym miastem.

### Lokalne rozwiązania dla nierówności cyfrowych

**Nawiązywanie kontaktów z istniejącymi interesariuszami**, którzy mają kontakt z mieszkańcami znajdującymi się w niekorzystnej sytuacji (np. biblioteki, dostawcy usług edukacyjnych, organizacje non-profit, lokalne ośrodki społeczne, urzędy pracy).

Uwzględnienie tematu nierówności cyfrowych w planowaniu strategicznym i **ustanowienie programu integracji cyfrowej**.

**Konsultacje ze społecznościami** na temat tego, w jaki sposób chciałyby być wspierane przez miasto w celu tworzenia interwencji opartych na dowodach.

**Zaangażowanie społeczności biznesowej** w rozwijanie i wzmacnianie umiejętności cyfrowych wśród wszystkich mieszkańców, aby zapewnić szersze korzystanie z usług cyfrowych.

**Tworzenie standardów i ram dostępności** w ramach planu strategicznego miasta.

**Szkolenie urzędników miejskich i dostawców usług** w zakresie umiejętności cyfrowych w celu zwiększenia świadomości i zapewnienia wiedzy, którą należy przekazać innym.

Proponowanie **mieszkańcom rozwiązań systemowych** (inwestycje w infrastrukturę, dotowane usługi i dostęp do urządzeń, programy szkoleniowe i zasoby).

## Luka pokoleniowa

Innym czynnikiem, który może potęgować nierówności cyfrowe, jest wiek. Można to postrzegać jako lukę pokoleniową, szczególnie między młodymi ludźmi a seniorami. Pracując z tymi grupami, warto ukazać, że każda z nich ma różne perspektywy na temat cyfryzacji, a obie mogą wnieść pozytywny wkład w rozwój technologii. Miasta mogą również wspierać organizacje oraz inicjatywy promujące dialog międzypokoleniowy.

### W Polsce...



**99.23%**

osób w wieku od 16 do 29 lat korzystało z Internetu



**43.22%**

osób w wieku 65+ korzystało z Internetu

### W Warszawie...



**100%**

osób w wieku 18-24 lat często korzysta z Internetu.



**72%**

osób w wieku 65+ jest częstymi użytkownikami Internetu.

## Mity o cyfrowych tubylcach i pokoleniu wyżu demograficznego (tzw. „boomerach”)

Różnica pokoleniowa w umiejętnościach cyfrowych jest wyolbrzymiana przez stereotypy związane z korzystaniem z Internetu wśród młodych ludzi i osób starszych. Młodzi ludzie są uważani za cyfrowych tubylców, którzy są biegli w technologii ze względu na swój wiek. Niektóre stereotypy dotyczące cyfrowych tubylców obejmują ideę uniwersalnych możliwości cyfrowych młodzieży, umiejętności pokrewieństwa, nadmiernego polegania na technologii oraz nadużywania lub uzależnienia od technologii. W przeciwieństwie do tego, korzystanie z Internetu przez młodych ludzi jest zróżnicowane (w zależności od wielu indywidualnych czynników, nierówności cyfrowych i niedoborów umiejętności). Wielu młodych ludzi potrafi poruszać się po Internecie z korzyścią dla siebie i nie

wszyscy są uzależnieni lub nadużywają technologii. Starsi ludzie są ironicznie nazywani boomerami. Boomer to określenie starszej osoby, która nie rozumie młodych ludzi, ma przestarzałą wiedzę i nie podąża za współczesnymi trendami. Boomersi w Internecie są kojarzeni z krytyką młodych ludzi i ich korzystania z Internetu, używaniem technologii w żenujący sposób i niezrozumieniem kultury młodzieżowej. Jednak wiele starszych osób stara się podążać za trendami internetowymi w ramach swoich możliwości; jednak treści, na które są narażeni ze strony rodziny i przyjaciół, różnią się od treści, którymi młodzi ludzie dzielą się z rówieśnikami. Wiele starszych pokoleń jest szczerze zainteresowanych młodymi ludźmi i chce dowiedzieć się o nich więcej.

## Niwelowanie różnic pokoleniowych

Młodsze i starsze pokolenia mogą czerpać korzyści z międzypokoleniowego wsparcia oraz uczenia się świadomego, korzystnego i efektywnego podejścia do technologii. Wiele inicjatyw międzypokoleniowych może pomóc w wypełnieniu luki pokoleniowej. Takie działania są zazwyczaj bardziej dostępne dla mieszkańców większych polskich miast, takich jak Warszawa.

### Cyfrowy storytelling:

Międzypokoleniowe tworzenie cyfrowych historii

### Domy kultury:

zajęcia techniczne i kursy dla seniorów

### Asystenci techniczni:

łącznie ludzi w pary w celu udzielania korepetycji i wzajemnego uczenia się

### Projektowanie integracyjne:

Projekt technologiczny uwzględniający preferencje i możliwości użytkownika

### Kampanie na rzecz umiejętności cyfrowych:

szerzenie świadomości na temat umiejętności cyfrowych wśród seniorów

### Zwolennicy technologii:

korzystanie z opinii i wsparcia bardziej doświadczonych użytkowników

### Wsparcie rodziny:

szukanie pomocy i wsparcia wśród zamkniętych

### Tworzenie sztuki cyfrowej:

Wspólne tworzenie treści



## Dobra praktyka:

### Wolontariat cyfrowy w Centrum Aktywności Międzypokoleniowej "Nowolipie" w Warszawie.

CAM "Nowolipie" to warszawska organizacja wspierająca starszych mieszkańców Warszawy w ich aktywizacji. CAM wypełnia lukę pokoleniową, łącząc młodych ludzi z seniorami w dialogu międzypokoleniowym. Seniorzy mają dostęp do różnorodnych zajęć pozalekcyjnych i usług wsparcia,

w tym wydarzeń kulturalnych, wycieczek terenowych, zajęć sportowych, klubów aktywności, biblioteki i ogrodu społecznościowego.

Jednym z działań proponowanych przez CAM "Nowolipie" jest wolontariat cyfrowy. Kilka razy w tygodniu młodzi wolontariusze wspierają seniorów w nauce obsługi komputera i korzystania z tabletów czy smartfonów.

<https://cam.waw.pl/centrum-aktywnosci-miedzypokoleniowej/>

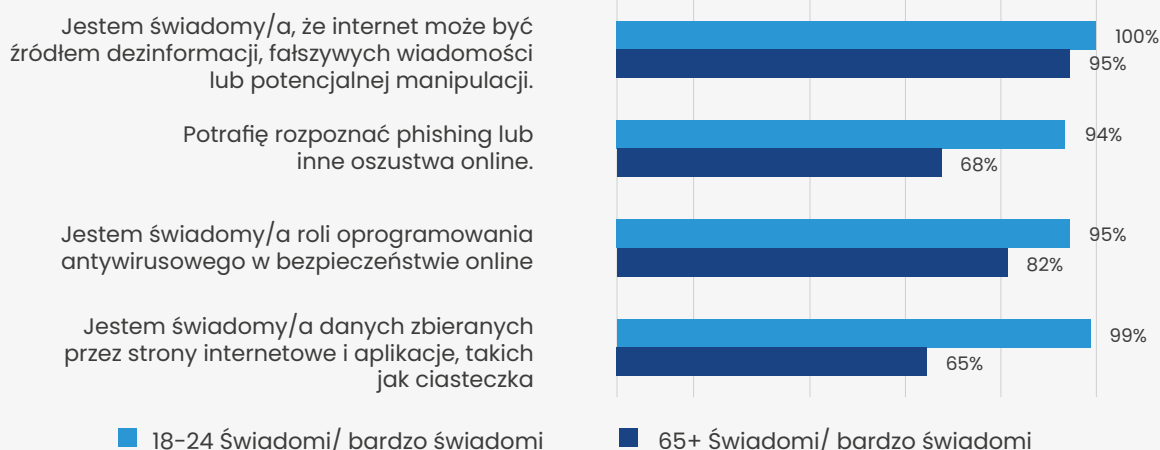


## Bezpieczeństwo w Internecie

Chociaż Internet zapewnia liczne korzyści jednostkom i społeczeństwu, użytkownicy są również narażeni na pewne zagrożenia. To samo zjawisko może dotyczyć różnych pokoleń. Dyskusja z uczestnikami na temat bezpieczeństwa online może pokazać podobieństwa i różnice w zagrożeniach, na jakie są narażeni w sieci.

Ryzyko online	Młodzi ludzie	Osoby starsze
<b>Mowa nienawiści i nękanie</b>	Młodzi rówieśnicy mogą dopuszczać się mowy nienawiści i nękania w przestrzeni offline i online. Mogą to robić prawdziwi znajomi lub anonimowi rówieśnicy.	Osoby starsze mogą udostępniać i otrzymywać rasistowskie, ksenofobiczne, homofobiczne i inne nienawistne wiadomości od innych osób oraz za pośrednictwem postów w mediach społecznościowych.
<b>Cyberprzemoc</b>	Młodzi ludzie mogą być celem internetowych drapieżników lub brutalnych i seksualnych treści w Internecie. Mogą być również ofiarami szantażu lub doxingu online.	Osoby starsze są bardziej podatne na oszustwa, wymuszenia, phishing i wyłudzenia. Istnieją różne źródła przestępstw: podejrzane linki, podszywanie się, złośliwe oprogramowanie i marketing oszustw.
<b>Fake news i dezinformacja</b>	Młodzi ludzie mogą być podatni na otrzymywanie fałszywych wiadomości i ekstremistycznych treści w swoich mediach społecznościowych. Niektórym może brakować umiejętności sprawdzania faktów i rozpowszechniania dezinformacji.	Osoby starsze są również podatne na fałszywe wiadomości i dezinformacje, ale często pochodzą one od ich przyjaciół i rodziny. Niektórzy z nich ufają internetowi jako źródłu, które zawsze jest wiarygodne.
<b>Sztuczna Inteligencja (AI)</b>	Młodzi ludzie mogą nadużywać sztucznej inteligencji, co może ograniczyć ich zdolność do wyszukiwania, syntetyzowania i pisania informacji. Mogą nie mieć możliwości sprawdzania faktów i używać sztucznej inteligencji jako wsparcia, a nie substytutu pracy.	Osoby starsze mogą mieć problemy z zapoznaniem się z technologiami AI. Niektórzy z nich mogą również mieć negatywne nastawienie i obawiać się rozwiązań opartych na sztucznej inteligencji.

### Świadomość bezpieczeństwa w sieci wśród mieszkańców Warszawy



Urząd m.st. Warszawy. (2023). Diagnoza cyfrowa m.st. Warszawy. <https://um.warszawa.pl/waw/warszawa-w-liczbach/diagnoza-cyfrowa>

Większe miasta dysponują zasobami i możliwościami opracowania rozwiązań, które lepiej chronią społeczność przed zagrożeniami internetowymi. Niektóre przykłady wsparcia udzielanego przez miasto obejmują:



Programy związane z umiejętnościami cyfrowymi



Kursy z zakresu cyberbezpieczeństwa



Bezpieczne publiczne WiFi



Lokalne zespoły ds. bezpieczeństwa online



Platformy internetowe / partnerstwa miast



Polityki, protokoły i zarządzanie cyberbezpieczeństwem



Ochrona infrastruktury krytycznej



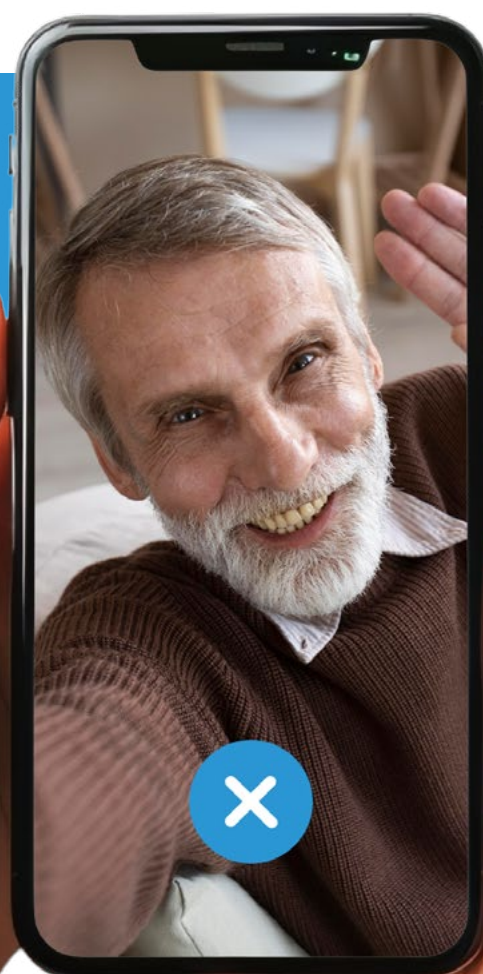
Wsparcie dla ofiar mowy nienawiści



Inicjatywy na rzecz przejrzystości danych

### Punkty do dyskusji:

- Omów nierówności cyfrowe, z którymi uczestnicy mają do czynienia lub które znają w swoim najbliższym otoczeniu.
- Zapytaj o stereotypy dotyczące różnych pokoleń w Internecie.
- Zapytaj uczestników o ich mechanizmy sprawdzania faktów.
- Zbierz pomysły na inicjatywy dialogu międzypokoleniowego.
- Omów, w jaki sposób inicjatywy międzypokoleniowe mogą chronić obywateli przed zagrożeniami internetowymi.

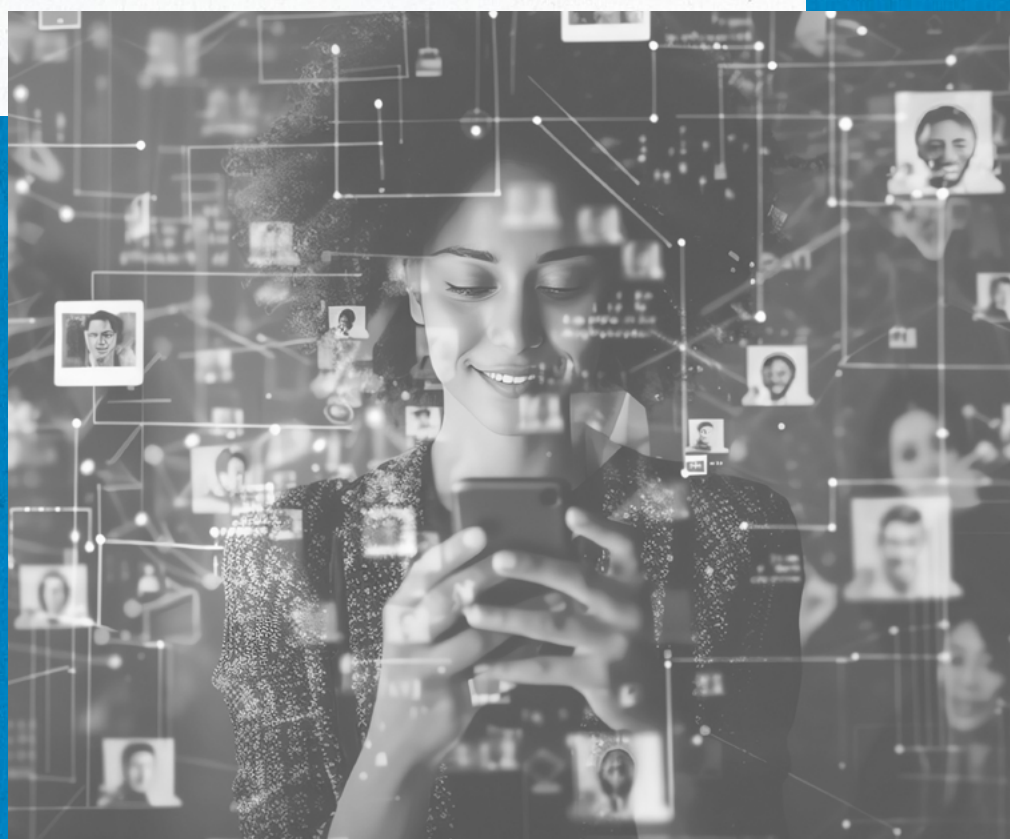




## 5.5. Kluczowe wnioski dla trenerów i edukatorów

**Cyfryzacja to złożony temat dla różnych grup wiekowych.** Nauczyciele pracujący z młodzieżą i osobami starszymi powinni uwzględniać różnorodne ścieżki oraz postawy wobec technologii wśród swoich uczniów i uczestników. Kluczem do produktywnej dyskusji na temat cyfryzacji jest dzielenie się wiedzą o technologii oraz demaskowanie mitów, na które mogli być narażeni zarówno młodzi, jak i starsi.

1. Zidentyfikuj różne okoliczności, z jakimi uczestnicy mogą się spotkać online. Zachęcaj do dyskusji i refleksji, a także krytycznego podejścia do własnych stanowisk, stereotypów i braków w wiedzy.
2. Wyjaśnij cyfryzację w jak najprostszy sposób. Technologia może być skomplikowana i myląca, dlatego poświęć czas na jasne wyjaśnienia oraz odpowiadaj na pytania. Nie zapomnij, że również Ty się uczysz.
3. Zwróć uwagę na indywidualne i społeczne konsekwencje technologii. Osobiste konsekwencje mogą być łatwiejsze do zrozumienia, podczas gdy czynniki społeczne i ich wpływ mogą wymagać głębszej refleksji.
4. Unikaj opowiadania się po żadnej ze stron. Internet wpływa na swoich użytkowników i społeczeństwo zarówno pozytywnie, jak i negatywnie. Staraj się zachować równowagę między ryzykiem a korzyściami, unikając paniki. Omów, jak ryzyko i korzyści różnią się w zależności od grupy demograficznej.





# Notatki

A page of lined paper for notes, featuring two columns of horizontal dotted lines.



Przewodnik dla edukatorów

**Dialog**  
**Międzypokoleniowy**   
**dla Przyszłości**  
**Mojego Miasta**