

Seniorzy 60+ zmieniają oblicze starości

Kategoria: Polityka Społeczna

Opublikowano: sobota, 13, grudzień 2025 08:41

Katarzyna Sekuła

Odśłony: 883

Polskie społeczeństwo starzeje się w szybkim tempie. W 2005 roku osoby po 60. roku życia stanowiły 17,2 proc. populacji. W 2024 roku ich udział wzrósł już do 26,6 proc., a prognozy na 2060 rok mówią o aż 38,3 proc. To jedna z najdynamiczniejszych zmian demograficznych w Europie i wyzwanie dla rynku pracy, systemu ochrony zdrowia oraz polityki społecznej. Jednocześnie najnowsze badania pokazują, że współczesny senior to ktoś zupełnie inny niż jeszcze dekadę temu.

Po prawie dziesięcioletniej przerwie ponownie zapytano osoby 60+ o to, jak żyją, w co się angażują i jak oceniają swoje zdrowie. Wyniki jasno pokazują, że ostatnie lata przyniosły rewolucję w stylu życia seniorów – zarówno w zakresie aktywności, jak i kompetencji cyfrowych.

Najbardziej widoczną zmianą jest gwałtowny wzrost korzystania z nowych technologii. W 2016 roku komputerem i internetem posługiwało się zaledwie 30 proc. osób powyżej 60. roku życia. Dziś to już 66 proc., co oznacza ponad dwukrotny wzrost. Seniorzy coraz śmieiej korzystają z usług online, mediów społecznościowych, wideorozmów i bankowości elektronicznej.

Znacząco wzrosła także mobilność starszych osób. Jeszcze w 2016 roku po Polsce podróżowało 45 proc. badanych, dziś – już 65 proc. Jeszcze większe zmiany dotyczą wyjazdów zagranicznych: odsetek seniorów podróżujących po Europie i świecie wzrósł z 23 proc. do 43 proc. W praktyce oznacza to, że niemal co drugi polski senior w 2025 roku odwiedził inne kraje.

Wyraźnie widać również renesans uczestnictwa w kulturze. Do kina chodzi dziś 46 proc. seniorów (wzrost z 27 proc.), do teatru, opery i na koncerty – 42 proc. (z 23 proc.), a do muzeów i galerii – 40 proc. (z 25 proc.). Starsze pokolenie nie tylko częściej wychodzi z domu, ale też aktywnie poszukuje nowych form spędzania czasu.

Nie zmienia się jedno: silna potrzeba rozwijania pasji. W 2016 roku swoje hobby realizowało 56 proc. seniorów, dziś – aż 73 proc. Coraz większą popularnością cieszą się też kursy, warsztaty i zajęcia edukacyjne – ich uczestników przybyło z 7 proc. do 17 proc. Aktywność fizyczna również zyskuje: już 54 proc. osób 60+ uprawia sport, choćby w formie nordic walking czy zajęć ruchowych dla seniorów.

Warto odnotować także wzrost zaangażowania społecznego. Dziś 32 proc. seniorów udziela się na rzecz innych – w organizacjach, społecznościach lokalnych lub inicjatywach pomocowych. To ogromny kapitał społeczny, który rośnie wraz z wydłużaniem aktywnego życia.

Polski senior 2025 to osoba bardziej świadoma, aktywna i cyfrowo obecna. Starzenie się społeczeństwa jest faktem, ale starość w Polsce ma zupełnie nowe oblicze – pełne energii, zainteresowań i otwartości na świat.

Źródło: CBOS