Mobilność Dorosłych
Akredytacja nr 2024-1-PL01-KA120-ADU-000278892
Współfinansowane przez Unię Europejską

Sytuacja osób starszych w Grecji

Opieka państwa i formy aktywizacji seniorów

Raport powstał jako rezultat mobilności grupowej na Rodos (Grecja) w dniach 05–12.10.2025, zrealizowanej w ramach akredytacji Erasmus+ w sektorze Edukacji Dorosłych nr **2024-1-PL01-KA120-ADU-000278892**, którą posiada Fundacja na rzecz edukacji – SMART.
Projekt nr **2025-1-PL01-KA121-ADU-000340109**

1. Wprowadzenie

Raport przedstawia sytuację osób starszych w Grecji, rozwiązania stosowane przez państwo w zakresie zabezpieczenia emerytalnego, ochrony zdrowia i opieki długoterminowej oraz formy aktywizacji seniorów proponowane przez instytucje publiczne, samorządy i organizacje społeczne.

Opracowanie powstało na podstawie mobilności grupowej na Rodos, w której udział wzięło sześć dorosłych słuchaczek Fundacji w wieku 60+ pod opieką dwóch pracowników Fundacji. Organizacją przyjmującą był ARISTOS. Uczestniczki poznawały grecki styl życia kojarzony z długowiecznością mieszkańców regionu Morza Śródziemnego, spotykały się z greckimi seniorami i obserwowały, jak osoby starsze spędzają czas oraz jakie formy wsparcia są im dostępne. Raport łączy te obserwacje z informacjami o greckim systemie wsparcia osób starszych.

2. Sytuacja demograficzna i społeczna seniorów

Grecja należy do najszybciej starzejących się społeczeństw Unii Europejskiej. Osoby w wieku 65+ stanowią blisko jedną czwartą mieszkańców, a niski wskaźnik urodzeń i emigracja młodych ludzi w latach kryzysu gospodarczego dodatkowo przyspieszyły ten proces.

Sytuację seniorów w dużym stopniu ukształtował kryzys finansowy z lat 2010–2018. Emerytury były wielokrotnie obniżane, a jednocześnie w wielu rodzinach to właśnie świadczenie dziadków stało się głównym źródłem utrzymania bezrobotnych dzieci i wnuków. Część osób starszych nadal żyje skromnie, zwłaszcza na wsiach i wyspach.

Charakterystyczna dla Grecji jest silna rola rodziny. Wielopokoleniowe gospodarstwa domowe są częste, a opiekę nad osobami starszymi w pierwszej kolejności sprawują krewni. Ważne miejsce w życiu seniorów zajmują parafia prawosławna, sąsiedzi i lokalna wspólnota – kawiarnia (kafenio), plac czy nabrzeże są naturalnymi miejscami codziennych spotkań.

3. Opieka państwa

Zabezpieczenie emerytalne

Od 2017 r. ubezpieczenia społeczne prowadzi jeden ogólnokrajowy organ – Jednolity Fundusz Ubezpieczeń Społecznych (e-EFKA). Emerytura składa się z części krajowej, finansowanej z budżetu państwa i gwarantującej minimum dochodu, oraz części zależnej od okresu opłacania składek i zarobków. Podstawowy wiek emerytalny wynosi 67 lat. Osoby o najniższych dochodach mogą korzystać z dodatkowych świadczeń socjalnych.

Ochrona zdrowia

Opiekę zdrowotną zapewnia Narodowy System Zdrowia (ESY), a świadczenia finansuje Krajowa Organizacja Świadczeń Zdrowotnych (EOPYY). Od 2022 r. każdy mieszkaniec może wybrać lekarza rodzinnego (Prosopikos Giatros). Grecja wcześnie wprowadziła elektroniczne recepty, a wiele spraw urzędowych i zdrowotnych można załatwić przez rządowy portal gov.gr i aplikacje mobilne. Dla seniorów oznacza to wygodę, ale też konieczność posiadania kompetencji cyfrowych lub wsparcia bliskich.

Opieka długoterminowa

Publiczna opieka długoterminowa jest w Grecji mniej rozbudowana niż w krajach Europy Zachodniej, dlatego ciężar opieki spoczywa głównie na rodzinach. Państwo i samorządy oferują jednak kilka form wsparcia:

- **Program „Pomoc w domu" (Voitheia sto Spiti)** – realizowany przez gminy, zapewnia osobom starszym i samotnym wizyty opiekunów, pielęgniarek i pracowników socjalnych, pomoc w codziennych czynnościach i sprawach urzędowych.
- **Dzienne centra opieki nad osobami starszymi (KIFI)** – dla seniorów, którzy w ciągu dnia nie mogą pozostawać sami, np. gdy opiekujący się nimi członkowie rodziny pracują.
- **Domy opieki** – publiczne, kościelne i prywatne; korzystanie z nich jest kulturowo mniej powszechne niż w Europie Zachodniej.

4. Formy aktywizacji seniorów

Najbardziej charakterystyczną grecką instytucją dla osób starszych są **Ośrodki Otwartej Opieki nad Osobami Starszymi (KAPI)**. Działają w niemal każdej gminie od lat 80. XX wieku. Członkostwo jest bezpłatne lub symboliczne, a ośrodki łączą funkcję klubu seniora, punktu profilaktyki zdrowotnej i wsparcia socjalnego. Oferują m.in.:

- spotkania towarzyskie, wspólne posiłki i świętowanie,
- gimnastykę, fizjoterapię i badania profilaktyczne (pomiar ciśnienia, cukru),
- konsultacje z pracownikiem socjalnym i psychologiem,
- wycieczki, wyjazdy na pielgrzymki i wypoczynek nad morzem,
- zajęcia kulturalne: tańce ludowe, chóry, teatr, rękodzieło.

Inne formy aktywizacji to:

- **Programy turystyki socjalnej** – dofinansowane wyjazdy wypoczynkowe dla emerytów i osób o niskich dochodach.
- **Działalność parafii i organizacji kościelnych** – pomoc materialna, posiłki, wspólnoty i wydarzenia dla starszych mieszkańców.
- **Gminne programy sportowe** – zajęcia ruchowe na świeżym powietrzu, pływanie i gimnastyka w wodzie, spacery prozdrowotne.
- **Wolontariat i stowarzyszenia lokalne** – stowarzyszenia kulturalne, chóry i zespoły tańca ludowego, w których seniorzy przekazują tradycję młodszym pokoleniom.

5. Obserwacje z mobilności na Rodos

Uczestniczki mobilności poznały grecki styl życia w praktyce. Brały udział w porannej gimnastyce, zajęciach jogi na plaży, spacerach nordic walking, ćwiczeniach w wodzie i zajęciach relaksacyjnych. Poznały zasady diety śródziemnomorskiej opartej na warzywach, oliwie, rybach i ziołach oraz rozmawiały o tym, jak rytm dnia, odpoczynek i relacje z innymi wpływają na samopoczucie.

Najważniejsze obserwacje uczestniczek:

- Greccy seniorzy spędzają dużo czasu poza domem – na placach, w kawiarniach i nad morzem. Codzienny kontakt z innymi ludźmi chroni ich przed samotnością.
- Aktywność fizyczna jest naturalną częścią dnia: spacer, pływanie i praca w ogrodzie nie są traktowane jako „trening", ale jako zwykły styl życia.
- Wspólne posiłki są ważnym elementem więzi rodzinnych i sąsiedzkich.
- Starsze osoby są szanowane i obecne w życiu wspólnoty – uczestniczą w świętach, uroczystościach i życiu parafii.
- Spotkania z greckimi rówieśnikami zmotywowały uczestniczki, by więcej uwagi poświęcać sobie, a nie wyłącznie dzieciom i wnukom.

6. Porównanie z Polską i inspiracje

Podobnie jak w Polsce, w Grecji rodzina pozostaje głównym oparciem dla osób starszych, a publiczna opieka długoterminowa nie zaspokaja wszystkich potrzeb. Polskie kluby seniora, Dzienne Domy Senior+ i uniwersytety trzeciego wieku pełnią podobną rolę jak greckie KAPI, jednak w Grecji ośrodki te są powszechne i silniej łączą aktywność towarzyską z profilaktyką zdrowotną.

Inspiracje do wykorzystania w działaniach Fundacji i lokalnych społeczności:

- łączenie spotkań towarzyskich z prostą profilaktyką zdrowotną (pomiar ciśnienia, konsultacje, gimnastyka),
- zajęcia ruchowe na świeżym powietrzu dostosowane do wieku, np. nordic walking i gimnastyka w parku,
- warsztaty kuchni śródziemnomorskiej i zdrowego odżywiania z wykorzystaniem lokalnych produktów,
- wspólne posiłki i świętowanie jako sposób przeciwdziałania samotności,
- zbiór przepisów kuchni śródziemnomorskiej przygotowany przez uczestniczki jako materiał do upowszechniania.

7. Podsumowanie

Grecki model wsparcia osób starszych opiera się na rodzinie, lokalnej wspólnocie i gminnych ośrodkach otwartej opieki. Mimo trudności finansowych ostatnich lat seniorzy w Grecji zachowują aktywność i silne więzi społeczne, a styl życia śródziemnomorskiego – ruch, zdrowa dieta i codzienne relacje z innymi – sprzyja długowieczności. Doświadczenia z mobilności na Rodos pokazują, że wiele z tych rozwiązań można z powodzeniem przenieść do polskich realiów niewielkim kosztem.

Źródła

- Eurostat – dane demograficzne dotyczące struktury wieku ludności (2024).
- Jednolity Fundusz Ubezpieczeń Społecznych e-EFKA – informacje o systemie emerytalnym.
- Krajowa Organizacja Świadczeń Zdrowotnych EOPYY oraz portal gov.gr.
- Informacje gmin o programach „Pomoc w domu” i ośrodkach KAPI.
- Obserwacje uczestniczek i opiekunów mobilności na Rodos, 05–12.10.2025.

Opracowanie: Fundacja na rzecz edukacji – SMART, Opole, październik 2026 r.

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Fundacji Rozwoju Systemu Edukacji. Unia Europejska ani Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji nie ponoszą za nie odpowiedzialności.