

AKTYWNOŚĆ, KTÓRA ZOSTAJE

Lokalny model aktywnego starzenia, uczenia się przez całe życie i
włączenia społecznego

Raport z badania 101 osób korzystających z działań Fundacji Aktywni Dłużej

Stare Babice • 1-15 września, 2026 r.

Badanie własne Fundacji: 91 ankiet papierowych + 10 ankiet internetowych



Szanowni Państwo,

W Fundacji Aktywni Dłużej od 10 lat budujemy lokalne środowisko, w którym aktywność fizyczna jest punktem wyjścia do czegoś szerszego: utrzymania samodzielności, dobrostanu, relacji społecznych oraz uczenia się przez całe życie.

Niniejszy raport pokazuje to, co obserwujemy na co dzień — w liczbach. 92% badanych deklaruje, że dzięki udziałowi w naszych projektach jest bardziej aktywnych fizycznie, a 79% — społecznie. 83% osób, które podały częstotliwość, uczestniczy w zajęciach co najmniej dwa razy w tygodniu, ponad jedna trzecia pozostaje z Fundacją od co najmniej czterech lat a co piąty badany bierze udział w naszych programach ponad 8 lat.

Dla nas jest to potwierdzenie, że lokalna polityka senioralna może być oparta nie tylko na dostępie do zajęć, lecz na budowaniu trwałego uczestnictwa, kompetencji, sprawczości i więzi. Właśnie ten kierunek chcemy dalej rozwijać.

Raport traktujemy również jako punkt odniesienia do rozwoju Fundacji w obszarze edukacji dorosłych, aktywnego starzenia, wellbeing, social inclusion i community participation. Wyniki pomogą nam lepiej definiować rezultaty, wskaźniki oraz kierunki dalszej pracy.

Nasze działania rozwijamy dzięki lokalnej współpracy i wsparciu ze środków Gminy Stare Babice oraz Powiatu Warszawskiego Zachodniego. Pozwala to tworzyć regularną, dostępną ofertę, która na trwałe wpisuje się w codzienne życie mieszkańców.

Małgorzata Baranowska
Prezes Fundacji Aktywni Dłużej

Pięć najważniejszych wyników z badania

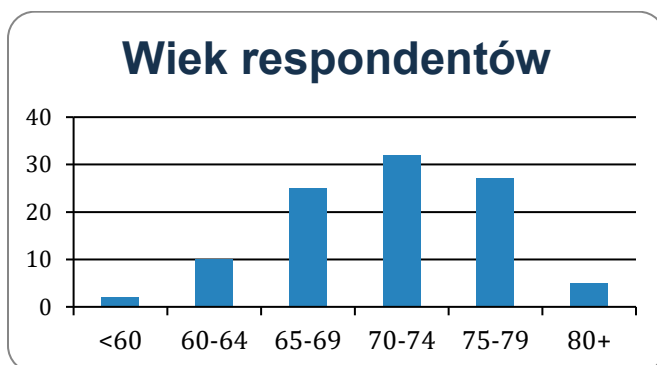


- 92% badanych deklaruje wzrost aktywności fizycznej dzięki udziałowi w zajęciach Fundacji Aktywni Dłużej.
- 8 na 10 badanych (79%) deklaruje większą aktywność społeczną
- 83% uczestniczy w zajęciach Fundacji co najmniej 2 razy w tygodniu — model opiera się na regularności, nie okazjonalności.
- Więcej niż jedna trzecia (36,6%) jest związanych z Fundacją od minimum 4 lat, przy jednoczesnym napływie nowych osób.
- Średnia ocena zajęć wynosi 4,92/5, a 100% ważnych ocen to 4 lub 5.

Podsumowanie: regularne uczestnictwo buduje sprawność, samodzielność, relacje i gotowość do dalszego uczenia się. To właśnie ten mechanizm nadaje działaniom Fundacji Aktywni Dłużej trwałą wartość publiczną i społeczną.

1. Podopieczni Fundacji Aktywni Dłużej

Profil uczestników i znaczenie dla lokalnej polityki senioralnej



88,1% badanych ma 65 lat lub więcej, a **63,4%** ma co najmniej 70 lat. Najliczniejszą grupę stanowią osoby w wieku 70–74 lata.

89,1% respondentów to kobiety. Niski udział mężczyzn (10,9%) pokazuje realną przestrzeń do kierunków rozwoju rekrutacji i oferty.

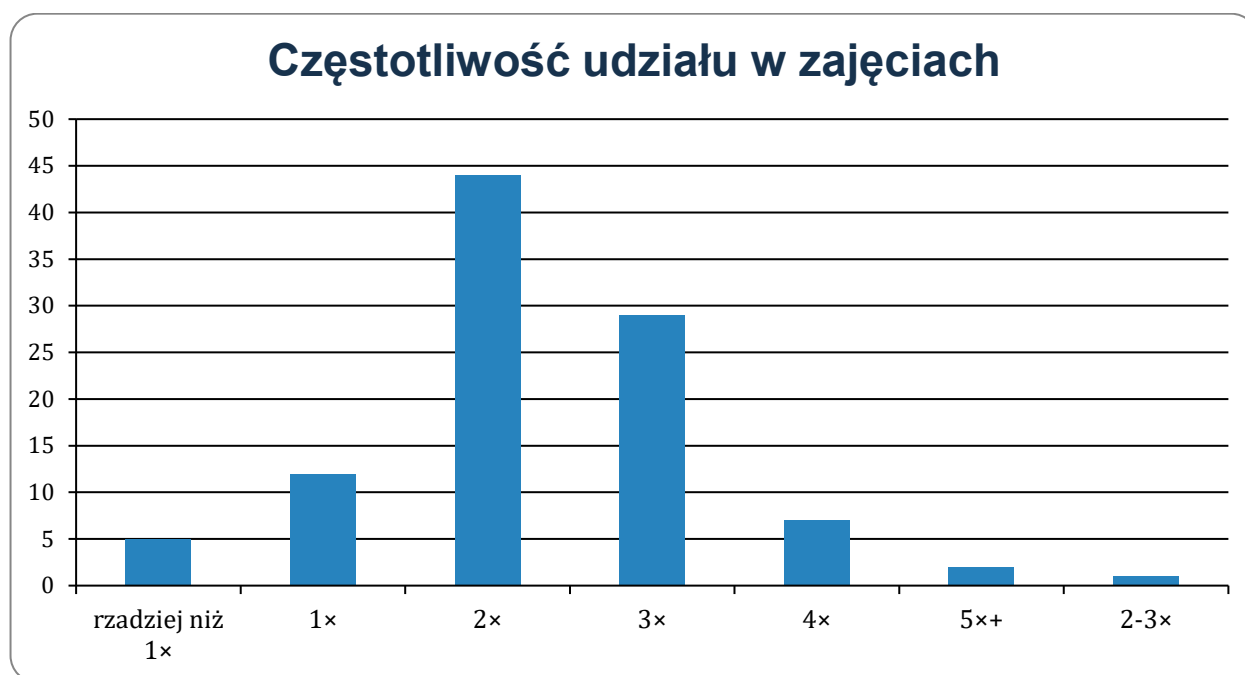
25,7% badanych mieszka samotnie, dlatego relacyjny i wspólnotowy wymiar programu powinien pozostać jego filarem.

Uczestnicy nie są wyłącznie odbiorcami usług rekreacyjnych — to dorośli uczący się, rozwijający kompetencje zdrowotne, społeczne i związane z samodzielnym funkcjonowaniem.

Perspektywa edukacji dorosłych: uczestnicy zajęć Fundacji Aktywni Dłużej to osoby uczące się przez całe życie, dla których lokalna aktywność jest równocześnie środowiskiem rozwoju kompetencji, dobrostanu i włączenia społecznego.

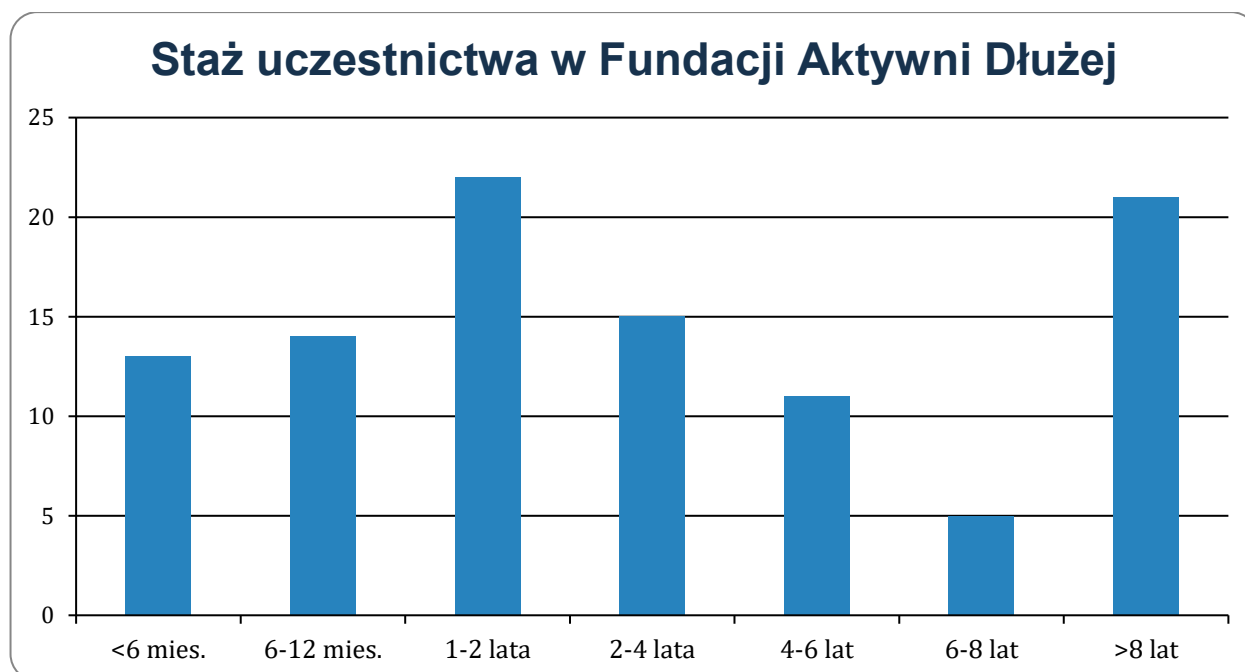
2. Regularność i trwałość uczestnictwa

Dwa wskaźniki, które najlepiej pokazują siłę programu: częstotliwość i retencja



83% osób, które podały częstotliwość, uczestniczy w zajęciach co najmniej dwa razy w tygodniu.

To bardzo wysoki poziom regularności i jeden z najmocniejszych wskaźników trwałego uczestnictwa.

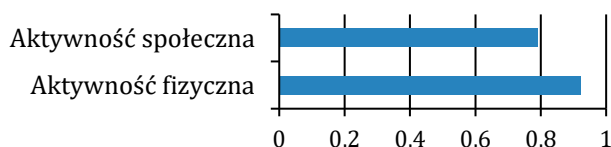


Ponad jedna trzecia (36,6%) badanych jest związanych z Fundacją od co najmniej 4 lat, w tym ponad jedna piąta (20,8%) od ponad 8 lat. Równocześnie – więcej niż co czwarty badany (26,7%) dołączył w ciągu ostatniego roku. Taka kombinacja retencji i otwartości na nowych osób jest jednym z najmocniejszych atutów modelu Fundacji Aktywni Dłużej.

3. Jaki efekt widzą u siebie uczestnicy?

Deklarowana zmiana zachowania i dobrostanu

Deklarowany wpływ udziału w Fundacji Aktywni Dłużej



92,1% respondentów deklaruje, że dzięki udziałowi w zajęciach Fundacji Aktywni Dłużej jest bardziej aktywnych fizycznie niż wcześniej.

79,2% deklaruje wzrost aktywności społecznej. To szczególnie istotne w kontekście osób mieszkających samotnie oraz przeciwdziałania wycofaniu społecznemu.

W odpowiedziach na pytanie o korzyści najczęściej powtarzają się: poprawa sprawności i ruchomości, lepszy nastrój, więcej energii, większa motywacja do ruchu, lepsza organizacja tygodnia oraz poprawa ogólnej jakości życia.

Metoda pracy Fundacji Aktywni Dłużej opiera się na regularności, różnorodności i łączeniu aktywności fizycznej z rozwojem poznawczym, społecznym i edukacyjnym. W praktyce oznacza to, że zajęcia takie jak Gimnastyka przy muzyce, Kinezyropsychoprofilaktyka, „Ruch rozwijający seniora – terapia ruchem”, „Zdrowy kręgosłup i relaksacja”, zajęcia na siłowni, basenie oraz zajęcia online nie są traktowane jako odrębne, jednorazowe formy aktywności, lecz jako element spójnego modelu pracy z osobami starszymi.

Fundacja wykorzystuje ruch jako narzędzie wzmacniania sprawności, samodzielności, koncentracji, koordynacji, pamięci ruchowej, orientacji w przestrzeni i świadomości własnego ciała, a jednocześnie jako punkt wyjścia do budowania relacji, poczucia przynależności i dalszego uczenia się.

Program zajęć jest elastycznie dostosowywany do możliwości uczestników, zachęca do próbowania nowych form aktywności i bezpiecznego przekraczania własnych przyzwyczajeń. Tak rozumiana metoda łączy aktywne starzenie, uczenie się przez całe życie, wzmacnianie sprawczości i uczestnictwo społeczne w jeden lokalny model wsparcia.

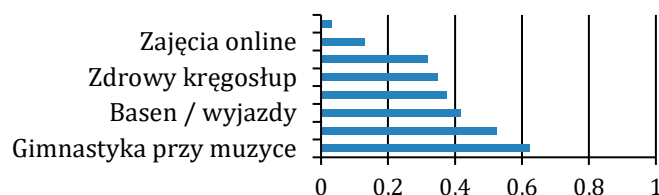
Projekty realizowane przez Fundację Aktywni Dłużej są współfinansowane m.in. ze środków Gminy Stare Babice i Powiatu Warszawskiego Zachodniego.

Podsumowanie: Fundacja Aktywni Dłużej nie tylko organizuje czas wolny. Buduje nawyk aktywności i podtrzymuje uczestnictwo społeczne.

4. Oferta, z której korzysta się wielokrotnie

Uczestnicy łączą różne formy aktywności w tygodniu

Z jakich aktywności korzystają uczestnicy?

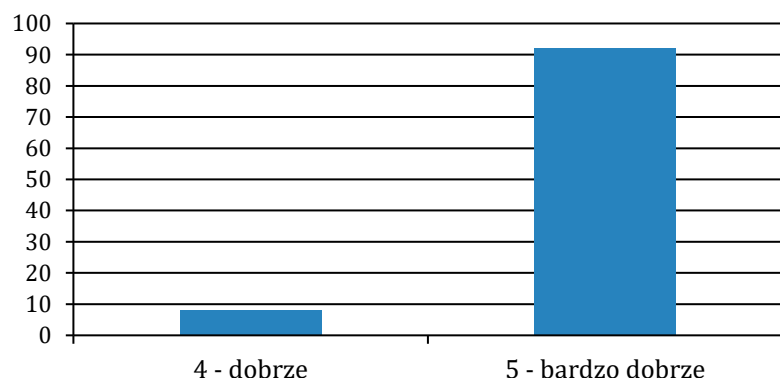


Największy zasięg ma Gimnastyka przy muzyce, a bardzo silną pozycję mają również Kinezypsychoprofilaktyka, zajęcia na basenie i zajęcia prozdrowotne. Wiele osób korzysta z kilku form równocześnie, co wzmacnia regularność i lepsze dopasowanie oferty do potrzeb.



Zajęcia grupowe wspierają regularność, relaksację i poczucie bezpieczeństwa.

Ogólna ocena zajęć 100 ważnych odpowiedzi; średnia 4,92/5



Ocena zajęć pozostaje bardzo wysoka: **92% ważnych odpowiedzi to 5/5**, a 100% wszystkich ocen mieści się w dwóch najwyższych kategoriach. Średnia ocena całej oferty wynosi 4,92/5.

5. Oczekiwania uczestników

Priorytety rozwoju oferty wynikające z odpowiedzi otwartych i pytania o dodatkowe zajęcia

1

Ruch i profilaktyka zdrowotna

utrzymanie zróżnicowanej oferty ruchowej, w tym jogi, tańca, ćwiczeń wzmacniających i działań prozdrowotnych

2

Pamięć i funkcje poznawcze

trening pamięci, koncentracji i działania łączące ruch z ćwiczeniem funkcji poznawczych

3

Kultura, teren i integracja

wycieczki, aktywności plenerowe, kultura i spotkania budujące relacje

4

Edukacja i kompetencje

zdrowie, dobrostan, nowe technologie, bezpieczeństwo cyfrowe, komunikacja i rozwój osobisty

Rekomendowany kierunek programowy: ruch + zdrowie + kompetencje poznawcze + relacje + kultura + edukacja + technologie.

Metodologia i zasady interpretacji

Badanie własne Fundacji Aktywni Dłużej, 1-15 września 2026

Badanie objęło 101 osób korzystających z działań Fundacji: 91 ankiet papierowych oraz 10 ankiet internetowych. Kwestionariusz obejmował profil uczestnika, częstotliwość i staż uczestnictwa, deklarowany wpływ na aktywność fizyczną i społeczną, ocenę zajęć, wykorzystywane formy aktywności, 19 szczegółowych korzyści oraz potrzeby dotyczące przyszłej oferty.

Wyniki dotyczą aktualnych osób korzystających z działań Fundacji Aktywni Dłużej. Pytania o wpływ mierzą samoocenę respondentów, a nie obiektywny pomiar kliniczny ani badanie pre-post.

W pytaniach wielokrotnego wyboru odsetki nie sumują się do 100%. W przypadku pytań otwartych analizowano powtarzające się kierunki i potrzeby, bez przypisywania im pozornej precyzji ilościowej.

Kontakt: Fundacja Aktywni Dłużej,
Babice Nowe,
ul. Wieruchowska 7AD/1
aktywnidluzej@halasana.edu.pl
tel.504770809