Pobrane z czasopisma Annales I - Philosophy and Sociology **http://philosophia.annales.umcs.pl**
Data: 14/10/2026 18:56:12

DOI: 10.17951/i.2016.41.2.91

ANNALES
UNIVERSITATIS MARIAE CURIE-SKŁODOWSKA
LUBLIN – POLONIA
VOL. XLI, 2 SECTIO I 2016

DOROTA RYNKOWSKA
Uniwersytet Rzeszowski

Rola i znaczenie aktywności społecznej seniorów

Role and Importance of the Senior Citizens' Social Activity

WPROWADZENIE

Współczesne społeczeństwo staje się społeczeństwem „starzejącym się". Obecnie ten proces mocno się dynamizuje, a wskaźniki demograficzne wskazują, że ten trend w najbliższym czasie będzie się nasilał. Dlatego konieczne jest aktywizowanie zasobów ludzkich, w tym senioralnych. Aktywni seniorzy w opinii Światowej Organizacji Zdrowia mają mniej odczuwalne deficyty zdrowia i większą sprawność psychofizyczną, a tym samym obniżają się koszty opieki zdrowotnej. Regularna aktywność przyczynia się do opóźnienia demencji, choroby Alzheimera i wielu innych chorób o charakterze przewlekłym. Ponadto aktywni seniorzy to osoby posiadające większą zdolność i chęć do pracy, wnoszące istotny wkład w rozwój społeczeństwa[1]. Wyniki badań amerykańskiej Fundacji Mac-Arthura wskazują, że „około 70 procent procesów związanych ze starzeniem się oraz etapem życia zwanym starością – można formować, poprawiać, słowem: można wywierać na te procesy pozytywny wpływ. Starość może być zdrowa i dająca zadowolenie seniorowi"[2].

Starość jest naturalnym i nieuniknionym etapem życia, w którym dochodzi do istotnych zmian w sferze fizycznej, psychicznej i społecznej funkcjonowania człowieka. Zmiany świadczące o przebiegającym procesie starzenia pojawiają

[1] W. Osiński, *Antropomotoryka*, Poznań 2003.
[2] „Na Temat" 2005, nr 2, s. 1.

Pobrane z czasopisma Annales I - Philosophy and Sociology **http://philosophia.annales.umcs.pl**
Data: 14/10/2026 18:56:12

się w różnych okresach życia. Jednocześnie, wraz z procesami inwolucyjnymi, zachodzą zjawiska kompensacji, związane z czynnościami fizjologicznymi oraz doświadczeniem życiowym. Starości nie należy kojarzyć z biernym czekaniem na śmierć czy ze śmiercią (tzw. drogą ku śmierci), lecz musi ona być postrzegana jako droga ku życiu[3]. Podstawowym zadaniem człowieka starszego jest przystosowanie się do zmieniających się warunków życia i modyfikowanie ich do własnych zmieniających się z wiekiem potrzeb. Zachowanie wysokiej aktywności fizycznej, umysłowej i społecznej stanowi jeden z czynników prognozujących dłuższe trwanie życia, umożliwia starszym ludziom zachowanie autonomii i niezależności, a tym samym przyczynia się do poprawy jakości ich życia.

Opracowanie ukazuje zorganizowaną formę aktywności społecznej seniorów w środowisku lokalnym na przykładzie lubelskiego Oddziału PCK w ramach realizacji projektu „CZAS na 5".

ZNACZENIE I FUNKCJE AKTYWNOŚCI SPOŁECZNEJ OSÓB STARSZYCH

Na aktywność seniora składa się wiele czynników. Są to zarówno elementy psychofizyczne, jak i uwarunkowania społeczno-kulturowe, m.in. zmiany zachodzące w strukturze rodziny, jej funkcjach, przestrzenne oddalenie, zanik więzi międzypokoleniowych, a także dezintegracja wspólnot globalnych, narodowych, lokalnych[4]. Aktywna starość jest jeszcze ciągle zjawiskiem nowym w polskich warunkach. Dzieje się tak dlatego, że jako społeczeństwo ulegamy wciąż stereotypom osoby starszej, jawiącej się jako schorowana, samotna, nieaktywna. Taki wizerunek często jest podtrzymywany przez media. Jednak coraz częściej obserwujemy stopniowe korzystne przeobrażenia na rzecz seniorów w sferze aktywizacji społecznej, m.in. przez przykłady dobrych praktyk na rzecz kategorii osób starszych. Aktywność jest ważna na każdym etapie życia jednostki. W przypadku starości ma znaczenie szczególne, bowiem w sposób istotny wpływa na zadowolenie i kondycję człowieka. Aktywność to synonim życia, stały i dostosowany do możliwości danej osoby wysiłek[5]. Jest warunkiem prawidłowego rozwoju, umożliwia prowadzenie twórczego i harmonijnego życia, jest podstawą leczenia wielu chorób, opóźnia procesy starzenia się.

Różne formy aktywności towarzyszą człowiekowi przez całe życie. Wiele uwagi poświęca się aktywności i aktywizacji seniorów przez włączanie ich w życie

[3] W. Tłokiński, *Słowo wstępne*, [w:] M. Krawczyński, *Wypełnianie starości – trening ku życiu*, Gdańsk 1997, s. 8–10.

[4] Z. Tyszka, *Rodzina we współczesnym świecie*, Poznań 2002, s. 17.

[5] L. Dyczewski, *Ludzie starzy i starość w społeczeństwie i kulturze*, Lublin 1994, s. 33.

Pobrane z czasopisma Annales I - Philosophy and Sociology **http://philosophia.annales.umcs.pl**
Data: 14/10/2026 18:56:12

społeczne w celu przeciwdziałania izolacji. W rozważaniach na temat starości i starzenia się aktywność człowieka jest kategorią analizowaną bez względu na dyscyplinę naukową, kulturę czy uwarunkowania społeczno-ekonomiczne. Zazwyczaj aktywność jest definiowana jako wrodzona tendencja do działania, sposób porozumiewania się z innymi ludźmi i otaczającym światem. Aktywność to sposób poznawania rzeczywistości, a także ogólna właściwość psychiczna manifestująca się w czynnościach fizycznych i psychicznych, która jest determinowana przez czynniki osobowościowe.

Aktywność osób starszych w istotny sposób łączy się z potrzebami: rozwoju osobistego, poczucia własnej wartości, przynależności, realizowania planów życiowych, przystosowania do zmieniających się warunków oraz oczekiwań społecznych i własnych możliwości. Rodzaj aktywności jest uzależniony nie tylko od indywidualnych preferencji, stanu zdrowia, posiadanego zasobu umiejętności społecznych, ale też w dużej mierze odzwierciedla kontekst społeczny wymiarów ludzkiego działania[6]. W przypadku osób starszych aktywność działa na zasadzie sprzężenia zwrotnego, która – jak zauważa S. Steuden – „jest wyrazem udzielania pozytywnej odpowiedzi na zadania związane z tym okresem życia, a jednocześnie przez to, że umacnia poczucie własnej wartości, staje się siłą napędową dalszego rozwoju"[7]. Aktywność jest zaliczana do podstawowych potrzeb człowieka jako warunek prawidłowego rozwoju, umożliwiający prowadzenie twórczego i harmonijnego trybu życia, oraz podstawa leczenia wielu chorób i czynnik opóźniający procesy starzenia. Jest to taki obszar działalności, który daje człowiekowi szanse wyrażania siebie w formie dostępnej i bardzo indywidualnej, określanej jego możliwościami, upodobaniami i zwyczajami[8]. Doświadczenia społeczne i badania prowadzone wśród osób starszych wskazują, że brak aktywności i kontaktów społecznych oraz poczucie braku przydatności prowadzą do izolacji, pustki społecznej i osamotnienia, które są formami śmierci społecznej. W przypadku osób starszych oznaką starzenia się jest fizjologiczne słabnięcie organizmu oraz psychiczne zredukowanie wielu zainteresowań i potrzeb.

Szczególnie ważne wydaje się zachowanie aktywności psychicznej po to, aby przedłużyć aktywność fizyczną, a w konsekwencji odsunąć na dalszy plan sędziwą starość. A. Kamiński uważa, że przejawy „życiodajnej aktywności" koncentrują się w dwóch obszarach[9]. Pierwszy dotyczy wykonywania pracy cenionej i użytecznej,

---

[6] K. Błaszczuk, D. Rynkowska, *Wybrane problemy zdrowia publicznego w perspektywie pracy socjalnej*, Rzeszów 2014.

[7] S. Steuden, *Psychologia starzenia się i starości*, Warszawa 2011, s. 83.

[8] L. Kozaczuk, *Terapia zajęciowa w Domach Pomocy Społecznej*, Katowice 1999, s. 25.

[9] A. Kamiński, *Aktywność jako wspomaganie żywotności osób starszych*, [w:] *Encyklopedia popularna*, red. B.Petrozolin-Skowrońska, Warszawa 1994, s. 11.

Pobrane z czasopisma Annales I - Philosophy and Sociology **http://philosophia.annales.umcs.pl**
Data: 14/10/2026 18:56:12

drugi zaś – zaspokajania swoich zainteresowań. Obydwa służą zachowaniu sprawności, przeciwdziałają osamotnieniu, zapobiegają poczuciu pustki, zwłaszcza gdy współwystępują z troską o zdrowie, właściwą higieną i odpowiednim zabezpieczeniem materialnym[10].

Aktywność podejmowana w podeszłym wieku może spełniać wiele funkcji[11]:

– adaptacyjną: pomaga w lepszym przystosowaniu się osób starszych do życia w nowej sytuacji społecznej i rodzinnej,

– integracyjną: prowadzi do integracji w grupie, do której należą ludzie starsi, i uzupełnia różne braki,

– kształcącą: pomaga rozwijać i doskonalić cechy oraz predyspozycje osobowościowe,

– rekreacyjno-rozrywkową: likwiduje stres, przywraca chęć do życia, wypełnia czas wolny,

– psychospołeczną: prowadzi do poprawy jakości życia, umożliwia odczuwanie satysfakcji życiowej i podnosi autorytet jednostki.

Aktywność warunkuje zaspokajanie wszystkich imperatywności człowieka. Zmiany w zakresie pełnionych ról społecznych i zaprzestanie aktywności zawodowej prowadzą do powstania dużej ilości czasu wolnego. Według G. Orzechowskiej szczególnie ważne dla osób starszych są następujące rodzaje aktywności[12]:

– domowo-rodzinna: rozumiana jako wykonywanie różnych czynności związanych z prowadzeniem gospodarstwa domowego i z życiem najbliższej rodziny,

– kulturalna: jest przejawem miejskiego stylu życia i dotyczy np. czytelnictwa, oglądania telewizji, korzystania z instytucji kulturalnych, klubów seniora,

– zawodowa: odgrywa ogromną rolę w życiu człowieka, zaspokajając potrzebę uznania, użyteczności, przydatności; ułatwia samookreślenie kulturowe, poprawia samopoczucie,

– społeczna: najczęściej uczestniczą w niej osoby, które wcześniej wyróżniały się aktywnością działacza w danym środowisku,

– edukacyjna: pomaga człowiekowi starszemu w ciągłym doskonaleniu siebie, umożliwia ćwiczenie umysłu, poznawanie nowych zagadnień, ludzi,

– religijna: w wieku starszym wzrasta znaczenie religii i uczestniczenie w obrzędach religijnych,

– rekreacyjna: osobom starszym potrzebny jest ruch fizyczny, wypoczynek oraz wykonywanie ulubionych zajęć dla własnej przyjemności.

Aktywnością można zatem nazwać nawet codzienne czynności, które wykonujemy w domu, w pracy, na ulicy, tj. przygotowanie posiłku, sprzątanie,

[10] Zob. też: A. Kamiński, *Funkcje pedagogiki społecznej*, Warszawa 1980, s. 425.
[11] A. Mielczarek, *Człowiek stary w domu pomocy społecznej*, Toruń 2010, s. 148.
[12] G. Orzechowska, *Aktualne problemy gerontologii społecznej*, Olsztyn 2001, s. 28–29.

Pobrane z czasopisma Annales I - Philosophy and Sociology **http://philosophia.annales.umcs.pl**
Data: 14/10/2026 18:56:12

robienie zakupów itp. Można też powiedzieć, że aktywność to inaczej zaspokajanie potrzeb bytowych, zarówno biologicznych, jak i społecznych. Aktywność jest ważna na każdym etapie życia jednostki, jednak w przypadku starości determinuje w sposób szczególny jakość, satysfakcję i kondycję życia seniora. Niestety, częstym następstwem ciężkiej choroby czy zaawansowanego wieku jest ograniczenie aktywności[13].

Aktywizacja w potocznym rozumieniu oznacza uaktywnienie się. Jest to zespół działań mających na celu włączenie człowieka do udziału w różnych dziedzinach życia, inaczej – prowadzenie aktywnego trybu życia. Termin „aktywizacja" jest używany w różnych znaczeniach. Może oznaczać „stymulowanie aktywności nierozbudzonej, wyzwalanie aktywności stłumionej, modyfikowanie aktywności źle ukierunkowanej, motywowanie i mobilizowanie organizmu do aktywności". Aktywizacja jest procesem, którego celem jest podniesienie aktywności ogólnej i wybiórczej. Pod pojęciem aktywizacji ogólnej rozumie się zwykle „mobilizowanie całego organizmu, zaś aktywność wybiórcza (ukierunkowana) to podniesienie poziomu aktywności fizycznej, umysłowej, twórczej, seksualnej, zawodowej, edukacyjnej, religijnej"[14].

Celem aktywizacji jest przede wszystkim zwrócenie uwagi na jej następujące komponenty[15]:

– utrzymanie sprawności fizycznej i zdrowotnej: gimnastyka, spacery, zabawy ruchowe, rehabilitacje,

– usamodzielnienie, pobudzenie zaradności: wykorzystanie różnych czynności związanych z higieną osobistą, wyrobienie nawyków higienicznych,

– nauka współżycia w grupie i środowisku: kształtowanie pozytywnych cech osobowości, kultury życia codziennego, umiejętność nawiązywania kontaktów z rówieśnikami, sąsiadami itp.,

– utrzymanie (bądź pobudzenie) wiary w sens życia,

– rozwijanie różnych zainteresowań,

– stymulowanie procesów wyobraźni i twórczego działania.

Aktywizowanie seniorów obejmuje zarówno rozpowszechnianie edukacji (Uniwersytety Trzeciego Wieku, kursy komputerowe), promowanie inicjatyw seniorskich, wolontariackich, jak i propagowanie zdrowego stylu życia[16].

---

[13] K. Błaszczuk, D. Rynkowska, *Problemy społeczne i opiekuńcze seniorów i ich rodzin*, Rzeszów 2016.

[14] A. Mielczarek, *op. cit.*, s. 149.

[15] A. Leszczyńska-Rejchert, *Człowiek starszy i jego wspomaganie – w stronę pedagogiki starości*, Olsztyn 2010.

[16] B. Ziębińska, *Uniwersytety Trzeciego Wieku jako instytucje przeciwdziałające marginalizacji osób starszych*, Katowice 2007, s. 93–94.

Pobrane z czasopisma Annales I - Philosophy and Sociology **http://philosophia.annales.umcs.pl**
Data: 14/10/2026 18:56:12

Aktywność nie tylko „dodaje lat do życia", ale również „życia do lat". Dobrze zorganizowana aktywizacja już w początkowej fazie wyzwala pozytywne postrzeganie perspektyw wieku podeszłego, pomaga zachować niezależny tryb życia i zmienia na korzyść samopoczucie oraz morale osób z niej korzystających. Osoby aktywne są bardziej spokojne i mniej wymagające, lepiej odpoczywają, odzyskują wiarę w siebie i poczucie własnej wartości, szybciej wchodzą w interakcje z otoczeniem[17].

Z kolei pobudzanie aktywności zarówno umysłowej, jak i społecznej stanowi niezbędny warunek prawidłowego rozwoju psychospołecznego seniora, służy podtrzymywaniu relacji z innymi ludźmi przez kontakt z nimi, wymianę myśli i doświadczeń. Celem tej aktywności jest rozbudzenie chęci poprawy funkcjonowania osób starszych w jakiejkolwiek sferze bądź uczenia się czegoś nowego. Brak aktywności może negatywnie wpłynąć na człowieka, powodując m.in. izolację, niechęć do innych ludzi czy brak poczucia własnej wartości oraz wycofywanie się z życia, co w konsekwencji prowadzi do wzmocnienia poczucia osamotnienia i bezużyteczności. Aktywność umysłowa zapobiega otępieniu człowieka starego, absorbuje jego uwagę, myślenie i wyobraźnię.

Jak już wspomniano, aktywność społeczna oznacza dobrowolne działanie na rzecz określonych ludzi lub środowiska lokalnego, podejmowane najczęściej nieodpłatnie, które charakteryzuje się powtarzalnością. Preferują ją często osoby, które już wcześniej były aktywne w środowisku lokalnym. Aktywność społeczna miewa dwa oblicza: nieuchronnej konieczności narzucanej przez życie społeczne oraz dobrowolnie podejmowanego angażowania się. Dobrowolne angażowanie się to wszelkiego rodzaju zaangażowanie społeczne w stowarzyszeniach i związkach, osiedlu mieszkaniowym, klubach, akcjach opieki i pomocy. Osoby starsze, mając do dyspozycji dużo wolnego czasu, mogą być aktywne nie tylko w sferze realizacji własnej osoby, ale także pomagając innym. Poza angażowaniem się w różnego rodzaju działalność instytucji seniorzy mogą podejmować nowe role społeczne i rodzinne, jak babci, dziadka, ławnika, kuratora sądowego czy samorządowca. Wśród ofert aktywności społecznej skierowanych do osób starszych największą popularnością cieszą się te instytucje, które prowadzą działalność edukacyjną, kulturalną, społeczną i opiekuńczą. Podczas takich spotkań ludzie starsi chętnie dzielą się swoją wiedzą, wymieniają doświadczenia, pomagają sobie wzajemnie.

W ostatnich latach obserwuje się wzrost zainteresowania wolontariatem u osób starszych. Wolontariuszy w starszym wieku spotyka się w szpitalach, hospicjach, schroniskach, gdzie odwiedzają osoby samotne, robią zakupy, czytają im książki,

[17] A. Zych, *Człowiek wobec starości. Szkice z gerontologii społecznej*, Katowice 1999, s. 99.

Pobrane z czasopisma Annales I - Philosophy and Sociology **http://philosophia.annales.umcs.pl**
Data: 14/10/2026 18:56:12

prasę, chodzą wspólnie na spacery. Wolontariat wiąże się z ważnymi wartościami, takimi jak: szacunek dla drugiego człowieka, odpowiedzialność za innych, pomoc ludziom starszym, chorym, potrzebującym, samotnym. Można zauważyć, że wymienione wartości mają szczególne znaczenie w odniesieniu do kategorii osób starszych, które same mają często poczucie kompensacji przynależności, bezpieczeństwa czy bycia potrzebnym, co utożsamiają niekiedy z poczuciem sensu życia. Uczestnictwo w wolontariacie niesie ze sobą możliwość zrealizowania wielu ważnych dla seniora potrzeb. Łączy się też z możliwością wykorzystania własnych doświadczeń, wiedzy i mądrości życiowej, która stanowi prototypową cechę starości, a zarazem jedną z nielicznych pozytywnych cech obrazu człowieka starego w odbiorze społecznym.

Osoby starsze chętnie uczestniczą w różnych formach zajęć wypoczynkowych i rozrywkowych. Należą do nich: gry stolikowe, rozwiązywanie krzyżówek, słuchanie radia, oglądanie telewizji, przeglądanie czasopism oraz prowadzenie przyjacielskich rozmów. Te formy spędzania czasu wolnego pełnią ważną funkcję w życiu zbiorowości klubowej, gdyż integrują poszczególne jednostki w społeczność życzliwych sobie i wzajemnie zainteresowanych osób[18]. Zachowanie wysokiej aktywności fizycznej, umysłowej i społecznej stanowi jeden z czynników prognozujących dłuższe trwanie życia, umożliwia starszym ludziom zachowanie autonomii i niezależności, a tym samym przyczynia się do poprawy jakości ich życia.

PROJEKT „CZAS NA 5" – PRZYKŁAD AKTYWIZACJI SPOŁECZNEJ SENIORÓW

Jak już wspomniano, aktywizowanie seniorów obejmuje zarówno rozpowszechnianie edukacji (Uniwersytety Trzeciego Wieku, kursy komputerowe), promowanie inicjatyw seniorskich, wolontariackich, pomocowych, jak i propagowanie zdrowego stylu życia. Jednym z podstawowych celów statutowych PCK jest podejmowanie działań na rzecz osób starszych i niepełnosprawnych. Działania lubelskiego Oddziału PCK na rzecz osób starszych dotyczą: zakładania i prowadzenia Klubów Seniora PCK oraz innych placówek dla osób starszych i niepełnosprawnych; promowania wizerunku osób starszych i niepełnosprawnych jako aktywnych członków społeczeństwa; dążenia do podnoszenia jakości świadczonych usług opiekuńczych; profesjonalne szkolenie i doszkalanie sióstr PCK; analizę możliwości tworzenia i prowadzenia specjalistycznych ośrodków

[18] A. Grzanka-Tykwińska, K. Kędziora-Kornatowska, *Znaczenie wybranych form aktywności w życiu osób w podeszłym wieku*, „Gerontologia Polska" 2010, nr 1, s. 30.

Pobrane z czasopisma Annales I - Philosophy and Sociology **http://philosophia.annales.umcs.pl**
Data: 14/10/2026 18:56:12

dla osób starszych i niepełnosprawnych na terenie województwa lubelskiego; promowanie wszelkich inicjatyw w zakresie podnoszenia poziomu aktywności społecznej wśród seniorów[19].

W ramach działań na rzecz aktywizacji seniorów powstał projekt „CZAS na 5". Głównym celem jest aktywizacja seniorów w województwie lubelskim, stworzenie im warunków do świadczenia wolontariatu wewnątrzpokoleniowego i samopomocy w obszarach tematycznych, które w dużym stopniu dotyczą osób starszych. W pierwszym etapie projektu 100 seniorów-liderów odbyło szkolenia przygotowujące do prowadzenia poradnictwa na rzecz innych osób starszych w obrębie danego Oddziału Regionalnego PCK. Przeszkoleni seniorzy, w oparciu o zdobytą wiedzę oraz wcześniejsze doświadczenia zawodowe i osobiste, udzielali konsultacji i poradnictwa w następującym zakresie: zdrowia (w tym akceptacji procesów starzenia się), kwestii administracyjno-urzędowych, diety i zasad zdrowego odżywiania w wieku 60+, aktywności kulturalno-oświatowej oraz integracji międzypokoleniowej. W tym celu powołano siedem Centrów Zagospodarowania Aktywnych Seniorów (Klubów CZAS) w siedmiu miastach województwa lubelskiego: Biłgoraju, Chełmie, Kraśniku, Lubartowie, Lublinie, Tomaszowie Lubelskim i Zamościu. Z porad i wydarzeń organizowanych w Centrach skorzystało łącznie około 1000 osób w wieku 60+. Działalność Centrów opierała się głównie na zaangażowaniu społecznym seniorów. Realizowali oni opracowany wcześniej plan pracy Centrum. Seniorzy byli nie tylko adresatami działań projektu, ale także animatorami, wolontariuszami i inicjatorami zmian. Dla seniorów-liderów przewidziano też wyjazdy motywacyjne, stanowiące okazję do wymiany doświadczeń między poszczególnymi Centrami oraz do integracji wewnątrzpokoleniowej. Trwałym efektem realizacji projektu jest powstanie poradników dobrych praktyk zawierających odpowiedzi na pytania najczęściej zadawane podczas konsultacji. Uroczystym podsumowaniem projektu była Gala Wolontariatu zorganizowana dla Seniorów z okazji Międzynarodowego Dnia Wolontariatu, która odbyła się 3 grudnia 2016 r. w Lublinie. Projekt zakończył się 31 grudnia 2016 r. Został dofinansowany ze środków Programu Rządowego na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014–2020 ASOS.

ZAKOŃCZENIE

Starość jest procesem, którego z naturalnych przyczyn nie można zatrzymać, lecz jej skutki, zwłaszcza te negatywne, można ograniczyć lub zwolnić ich tempo.

[19] www.seniorpck.pl [dostęp: 15.01.2016].

Pobrane z czasopisma Annales I - Philosophy and Sociology **http://philosophia.annales.umcs.pl**
Data: 14/10/2026 18:56:12

Wszelkie zajęcia, zwłaszcza podejmowane z własnej woli, mogą dostarczyć wiele radości, wzbogacić zdrowie, poprawić samopoczucie oraz uczynić człowieka pewniejszym siebie. To właśnie przez aktywność człowiek stary może wzmacniać sens życia i zadowolenie, a także zmieniać jakość życia. Każdy rodzaj aktywności, który podejmuje osoba starsza, jest podejmowany w celu zaspokojenia konkretnej potrzeby lub realizacji zainteresowań. Ważne jest utrwalanie i ciągłe pobudzanie do aktywności, aby zachować chęć do działania. Seniorzy, świadomi korzystnych skutków własnej aktywności, chętniej podejmują pracę nad sobą, aby jak najdłużej zachować dobrą kondycję fizyczną i psychiczną. Wielu ludzi zdaje sobie sprawę, że im dłużej pracują nad sobą, tym później zaczną odczuwać niekorzystne skutki starości. Pozytywnym elementem aktywizacji ludzi starszych jest wspieranie działania instytucji w środowisku lokalnym. Nie należy izolować tej grupy od reszty społeczeństwa. Wszystkie tego typu działania powinny być prowadzone przy współudziale seniorów. Mają oni być nie tylko adresatami czy uczestnikami, ale również współtwórcami tego typu przedsięwzięć.

Proces starzenia się społeczeństwa wymaga zmian w wielu dziedzinach życia publicznego. Ważne jest, aby społeczeństwo (zwłaszcza młode) doceniło wartość ludzi starych w życiu społecznym. Potrzebne jest także zrozumienie starości przez ludzi w podeszłym wieku. Wydłużanie się życia oznacza, że w nadchodzących latach będzie coraz więcej osób wymagających opieki. W związku z tym istotną kwestią jest poszukiwanie rozwiązań systemowych gwarantujących ludziom starszym należyte miejsce w społeczeństwie oraz stworzenie warunków godziwego życia w bezpiecznym i przyjaznym otoczeniu, przystosowanym do osobistych preferencji i zmieniających się możliwości. Człowiek stary czy chory nie musi być wykluczony z całościowego życia społecznego. Konieczne są zmiany dostosowujące życie publiczne, gospodarcze i społeczne do zmieniającej się sytuacji demograficznej w Polsce w celu zapewnienia ludziom starym wsparcia w pokonywaniu trudności i niedogodności właściwych dla ich wieku. Jednym z proponowanych rozwiązań jest zainteresowanie i zwrócenie szczególnej uwagi na specyficzne zalecenia dotyczące aktywności senioralnej. Konstruowanie odpowiednich rozwiązań i pomocy oraz współpracy musi opierać się na właściwie wyznaczonych celach i odpowiednio dobranych formach uwzględniających specyfikę i możliwości osób starszych.

BIBLIOGRAFIA

Błaszczuk K., Rynkowska D., *Problemy społeczne i opiekuńcze seniorów i ich rodzin*, Rzeszów 2016.
Błaszczuk K., Rynkowska D., *Wybrane problemy zdrowia publicznego w perspektywie pracy socjalnej*, Rzeszów 2014.

Pobrane z czasopisma Annales I - Philosophy and Sociology **http://philosophia.annales.umcs.pl**
Data: 14/10/2026 18:56:12

Dyczewski L., *Ludzie starzy i starość w społeczeństwie i kulturze*, Lublin 1994.
Grzanka-Tykwińska A., Kędziora-Kornatowska K., *Znaczenie wybranych form aktywności w życiu osób w podeszłym wieku*, „Gerontologia Polska" 2010, nr 1.
Kamiński A., *Aktywność jako wspomaganie żywotności osób starszych*, [w:] *Encyklopedia popularna*, red. B. Petrozolin-Skowrońska, Warszawa 1994.
Kamiński A., *Funkcje pedagogiki społecznej*, Warszawa 1980.
Kozaczuk L., *Terapia zajęciowa w Domach Pomocy Społecznej*, Katowice 1999.
Leszczyńska-Rejchert A., *Człowiek starszy i jego wspomaganie – w stronę pedagogiki starości*, Olsztyn 2010.
Mielczarek A., *Człowiek stary w domu pomocy społecznej*, Toruń 2010.
„Na Temat" 2005, nr 2.
Orzechowska G., *Aktualne problemy gerontologii społecznej*, Olsztyn 2001.
Osiński W., *Antropomotoryka*, Poznań 2003.
Steuden S., *Psychologia starzenia się i starości*, Warszawa 2011.
Tłokiński W., *Słowo wstępne*, [w:] M. Krawczyński, *Wypełnianie starości – trening ku życiu*, Gdańsk 1997.
Tyszka Z., *Rodzina we współczesnym świecie*, Poznań 2002.
www.seniorpck.pl [dostęp: 15.01.2016].
Ziębińska B., *Uniwersytety Trzeciego Wieku jako instytucje przeciwdziałające marginalizacji osób starszych*, Katowice 2007.
Zych A., *Człowiek wobec starości. Szkice z gerontologii społecznej*, Katowice 1999.

SUMMARY

The aim of this article is to present an organized form of social activity of senior citizens in the local community based on the example of the project titled "CZAS na 5" realised by Lublin branch of the Polish Red Cross. Modern Polish society is an aging society. Currently this process becomes more dynamic, and demographic indicators suggest that this trend in the near future will be intensified. Therefore, activation of human resources, including seigniorial human resources, becomes necessary. The main task of the elderly persons is to adapt to the changing conditions of their life, and modify everyday behaviour according to their own, changing with time, needs. Social activity is an indisputable factor with major influence on the health and psychophysical condition of the elderly persons. Maintaining high physical, mental and social activity is one of the factors predicting a longer life expectancy, allows elderly people to maintain autonomy and independence, and thus contributes to the improvement of their quality of life.

Keywords: social activity; senior citizen; integration; project

STRESZCZENIE

Celem artykułu jest ukazanie zorganizowanej formy aktywności społecznej seniorów w środowisku lokalnym na przykładzie lubelskiego Oddziału PCK w ramach realizacji projektu „CZAS na 5". Współczesne społeczeństwo staje się społeczeństwem „starzejącym się". Obecnie ten proces mocno dynamizuje się, a wskaźniki demograficzne wskazują, że ten trend w najbliższym czasie będzie się nasilał. Dlatego konieczne jest aktywizowanie zasobów ludzkich, w tym senioralnych. Podstawowym zadaniem człowieka starszego jest przystosowanie się do zmieniających się warunków życia i modyfikowanie ich do własnych, zmieniających się z wiekiem, potrzeb. Aktywność

Pobrane z czasopisma Annales I - Philosophy and Sociology **http://philosophia.annales.umcs.pl**
Data: 14/10/2026 18:56:12

społeczna jest niekwestionowanym czynnikiem wpływającym na zdrowie i kondycję psychofizyczną człowieka. Zachowanie wysokiej aktywności fizycznej, umysłowej i społecznej stanowi jeden z czynników prognozujących dłuższe trwanie życia, umożliwia starszym ludziom zachowanie autonomii i niezależności, a tym samym przyczynia się do poprawy jakości ich życia.

Słowa kluczowe: aktywność społeczna; senior; integracja; projekt

UMCS

Pobrane z czasopisma Annales I - Philosophy and Sociology **http://philosophia.annales.umcs.pl**
Data: 14/10/2026 18:56:12

UMCS