

Krakowska Akademia im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego.
Wydział Psychologii i Nauk Humanistycznych

ANDRZEJ ROKICKI

aroki22@wp.pl

*Starość nie znaczy bierność – współczesne metody
aktywizowania seniorów*

Senelity Does not Mean Passivity – Contemporary Methods
of Making Seniors Active

STRESZCZENIE

Artykuł jest próbą zastanowienia się nad problemem, który wynika z faktu starzenia się społeczeństwa. Czy jesień życia oznacza bierność, czy też wskazane jest aktywne przeżywanie tego etapu życia? W publikacji pokazano, w jaki sposób traktowano starość na przestrzeni dziejów i jak jest ona postrzegana współcześnie. Autor zaprezentował także niektóre ze sposobów aktywizowania seniorów, ukazując przy tej okazji dobroczynny wpływ szeroko rozumianej aktywizacji.

Słowa kluczowe: starość; aktywizacja; Uniwersytet Trzeciego Wieku

Czym jest starość? Każdy może podać inną definicję tego pojęcia. Wokół nas ludzie pokrywają się zmarszczkami – rodzice, ciotki, wujkowie, znajomi. Dla wszystkich czas płynie w sposób nieubłagany, ale zmarszczki to tylko mały defekt. Ze starością kojarzą się: zależność od innych, niedołężność, wieczne schorowanie, wykluczenie społeczne. Współczesny świat w swym medialnym przekazie nie pozwala nam się zestarzeć. Można odnieść wrażenie, że jest to temat tabu, trzeba być młodym za wszelką cenę. Z każdej strony atakuje nas kult piękna fizycznego i wiecznej młodości, pojawiają się cudowne leki i kremy, eliksiry wzmacniające ludzki organizm, liftingi, kuracje. A jak jest naprawdę w zwykłym, niezakłamanym życiu? Wydaje się, że starość trzeba odczarować i o niej rozma-

wiać. Należy się też do niej odpowiednio przygotować. I wreszcie konieczna jest edukacja młodych, aby w ludziach osiąających wiek seniora widzieli potencjał, a nie zagrożenia. Schyłek życia to przecież naturalny, nieunikniony proces, który był, jest i będzie badany.

Pojęcia „starość” i „starzenie się” można rozpatrywać na kilka sposobów. A. Zych definiuje starość jako

(...) nieunikniony efekt starzenia się, w którym procesy biologiczne, psychiczne i społeczne zaczynają oddziaływać względem siebie synergetycznie, prowadząc do naruszenia równowagi biologicznej i psychicznej bez możliwości przeciwdziałania temu, czyli jest to końcowy etap starzenia się; starość, jako okres życia następujący po wieku dojrzałym, jest pojęciem statycznym, natomiast starzenie się, jako proces, zjawiskiem dynamicznym; za początek starości przyjmuje się umownie 60. lub 65. rok życia, a nieuchronnym końcem starości jest śmierć (Zych 2001, s. 202).

Można przytoczyć kilka innych definicji tego ostatniego etapu w życiu człowieka, np. S. Klonowicz tak definiuje starość: „Starzenie się jest jednym z prawidłowych etapów rozwoju osobniczego, polegającym na zachodzących wraz z wiekiem zmianach morfologicznych i czynnościowych, prowadzących do stopniowego ograniczenia możliwości adaptacyjnych ustroju” (Klonowicz 1979, s. 10). Podobnie twierdzi E. Trafiałek, pisząc, że

(...) starość jest naturalną fazą życia, następującą po młodości i dojrzałości, wieńczącą dynamiczny proces starzenia się. Określana mianem końcowej trzecji życia, utożsamiana jest ze spadkiem wydolności organizmu, utratą mobilności, osłabieniem sił immunologicznych (starość biologiczna, fizjologiczna), ograniczeniem zdolności przystosowania się do wszelkich zmian, a w kontekście socjoekonomicznym – nierzadko też pauperyzacją, samotnością (starość psychiczna), koniecznością korzystania z pomocy innych (starość ekonomiczna) i funkcjonowaniem na marginesie życia społecznego (starość społeczna) (Trafiałek 2006, s. 269).

Z. Szarota w odpowiedzi na pytanie, czym jest starzenie się, podaje, że

(...) jest to wielowarstwowy i wielowymiarowy proces, zależny od wielu współwystępujących czynników wewnętrznych i zewnętrznych (genotyp i fenotyp, czyli wpływ środowiska), właściwy całemu światu ożywionemu – wszystkim żywym organizmom. Jest to także naturalna faza rozwoju w cyklu życia. W wymiarze biologicznym polega na zmniejszaniu się zdolności regeneracji ustroju, spadku zdolności samoodnawiania się komórek i tkanek, wreszcie – osłabieniu zdolności adaptacyjnych organizmu (Kijak, Szarota 2013, s. 12).

Psychologiczna koncepcja cyklu życia, którą stworzył E. Erikson, dzieli życie każdej jednostki na osiem etapów. Ostatnim z nich jest późna dorosłość, która zaczyna się w wieku około 60–65 lat. Należy zaznaczyć, że podział etapów życia człowieka zmienia się wraz z wydłużaniem się życia oraz z poprawą jego jakości. Obecnie w literaturze anglosaskiej stosowany jest podział starości na trzy cykle:

- młodzi starzy (*young old*), czyli osoby w wieku 60/65–74 lata,
- starzy starzy (*old old*), to osoby w wieku 75–84 lata,
- najstarsi starzy (*the oldest old*), czyli osoby w wieku 85 lat i więcej.

Starzenie się jako zjawisko społeczne polega na wzroście udziału w całej populacji osób starych. Ludzie starzy mogą być określani mianem grupy wieku, kategorii społecznej i pokolenia. „Poprzez grupę wieku rozumie się zbiór ludzi w jednakowym lub zbliżonym wieku, czyli inaczej zbiór kohort urodzonych w jednym roku lub określonym przedziale czasu” (Szatur-Jaworska 2000, s. 63). Kategorię społeczną P. Sztompka definiuje „jako zbiór ludzi podobnych pod względem jakiejś istotnej społecznie cechy, którzy są świadomi tego podobieństwa i swojej odrębności od innych” (Sztompka 2002, s. 197). Definicji starości w obu ujęciach jest bardzo dużo.

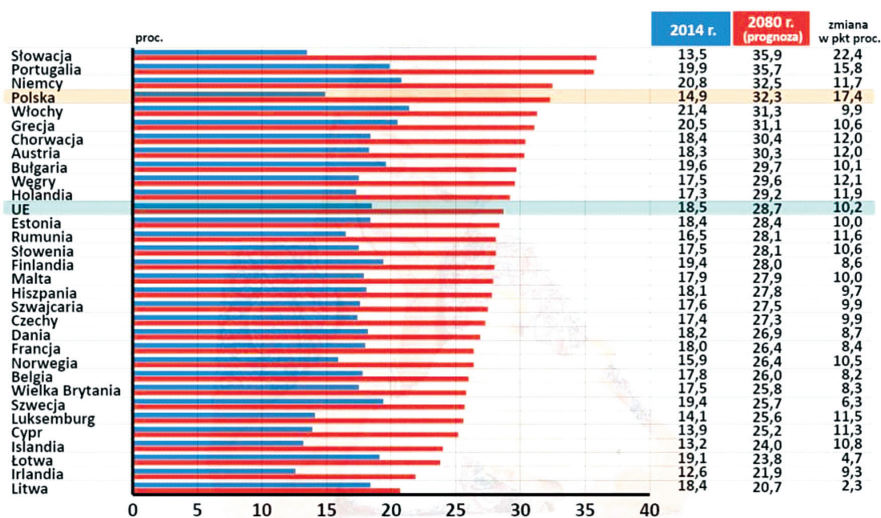
W historii znane są dwie postawy oraz sposoby traktowania starości – gerantofobia (postrzeganie ludzi starych jako ciężar społeczny, niepotrzebnych) oraz gerantokracja (postawa, która daje osobom starszym prestiż społeczny i poszanowanie). Te postawy na przestrzeni dziejów, w zależności od epoki, ewoluowały. Wpływ na stanowisko wobec nich kształtowały różne czynniki, które oddziaływały na emocje, myślenie i zachowania. Starożytność nie była zbyt łaskawa dla osób w podeszłym wieku. Co prawda, Herodot podkreślał, że szczególnie szacunkiem darzyli starców Spartanie: „Ich młodzież, spotykając się ze starszymi, ustępuje im z drogi i usuwa się na bok, a kiedy nadchodzą, powstają z miejsca” (Herodot 1954, s. 153). Najważniejszy był jednak kult piękna, doskonałości ciała, proporcji. Starość była postrzegana jako przekleństwo bogów. W Atenach istniała świątynia starości, w której przedstawiono boginię jako sędziwą kobietę w czarnej szacie, wspartą o kostur i trzymającą w dłoni czarę. Obok niej stała klepsydra, w której piasek przesypał się prawie do końca. Z kolei Platon w swym dziele *Prawa* chwalił spartańską konstytucję i przypominał, że starsi powinni rządzić, a młodszy słuchać. Można się jednak zastanawiać, czy zarysowany przez niego obraz starości nie był stanem rzeczy, jaki pragnął odwrócić.

W świecie rzymskim ludziom wchodzącym w jesień życia poświęcano sporo uwagi, lecz rzadko w pozytywnym znaczeniu. Dla Rzymian starość była nędznym przedłużeniem życia, a młodość – olśniewającym go prologiem. Starość zajmuje jednak poczesne miejsce w rozważaniach filozofów rzymskich. Seneka pisał o starości: „Powitajmy ją więc życzliwie i pokochajmy. Bo ona jest pełna uroku, jeśli potrafisz z niej korzystać. Owoce najlepiej smakują, gdy przemijają” (Seneka 1961, s. 37). Okres średniowiecza to najdłuższa epoka w dziejach świata; czasy, w których był bardzo widoczny dualizm ludzkiego losu. Z jednej strony starcy wśród wielkiej rzeszy ludzi niepiśmiennych byli swoistą skarbnicą wiedzy, mądrości, a z drugiej często skazywano ich na izolację i dramatyczną w swym wydźwięku egzystencję. Dopiero w XVIII w. ludzie w podeszłym wieku mieli szansę na lepsze warunki życia. Bezprecedensowym wydarzeniem w dziejach

świata było rozpoczęcie wypłacania emerytur przez państwo. W 1880 r. niemiecki kanclerz Otto von Bismarck wprowadził gwarantowaną przez państwo emeryturę dla wszystkich ubezpieczonych pracowników, którzy ukończyli 70 lat. Przeciętny Niemiec żył wtedy 45 lat, więc cały system nie kosztował zbyt wiele.

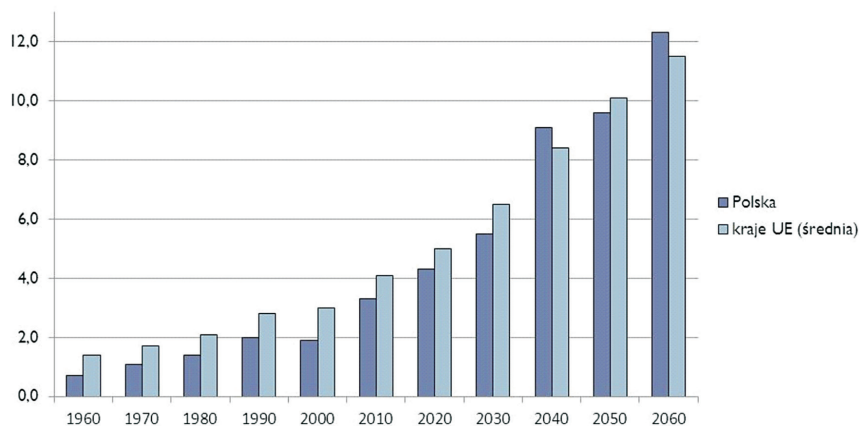
W czasach nowożytnych zaczęto postrzegać starość jako odrębne i wieloaspektowe zjawisko. Nadszedł czas, w którym rozpoczęto głośno poruszać problemy ludzi starych i działać na ich korzyść. Czasy współczesne to także niespotykany w historii świata przyrost osób w wieku senioralnym. To okres skodyfikowanych systemów pomocowych dla seniorów. Podejścia do problemu starości miały różne następstwa i efekty w zależności od epoki, ale jest jeden element dla nich wspólny. Jest to fakt, że nigdy nie były one zdecydowanie pozytywne lub negatywne – zawsze tworzyły subtelną mozaikę różnych zachowań i postaw.

W XXI w. demografowie biją na alarm. Na całym świecie społeczeństwa starzeją się w zastraszającym tempie. Proces ten jest ogromnym wyzwaniem dla rządzących państwami. Rewolucja demograficzna, która współcześnie rozgrywa się na Ziemi, implikuje potrzeby zajmowania się seniorami. Wydłużanie się trwania życia, niska liczba urodzeń, zmiana modelu rodziny z wielopokoleniowej na rodzinę, w której występują rodzice i jedno lub dwoje dzieci, a w przypadku Polski także intensywna emigracja ludzi młodych sprawiają, że społeczeństwa w szybkim tempie się starzeją. Jak prognozuje Główny Urząd Statystyczny, w Polsce do 2035 r. udział osób w wieku 65 lat i więcej (65 lat powszechnie przyjmuje się jako umowną granicę starości) zbliży się do 1/4 populacji (www.stat.gov.pl/gus). W dłuższej perspektywie czasowej prognozy dla Polski są jeszcze bardziej pesymistyczne (rys. 1, 2).



Rys. 1. Odsetek ludności w wieku 65 lat lub więcej

Źródło: www.stat.gov.pl/gus.



Rys. 2. Udział osób starszych w wieku 80 lat i więcej w ogólnej populacji ludności w Polsce i w krajach UE w latach 1960–2060 (w %)

Źródło: www.stat.gov.pl/gus.

Jak dobitnie pokazują przewidywania demograficzne, społeczeństwo polskie będzie w perspektywie najbliższych 50 lat jednym z najstarszych w Europie. Jakie niesie to zagrożenia dla Polaków i naszego społeczeństwa? Tak naprawdę zdają z tego sobie sprawę tylko nieliczni specjaliści, których diagnozy i tak nie są odpowiednio interpretowane i należyce brane pod uwagę. Wymienię zaledwie kilka z nich: obciążenie publicznego budżetu i systemu fiskalnego, obciążenie systemu emerytalnego, dopasowanie priorytetów gospodarki, a w szczególności miejsc pracy w związku ze starzeniem się pracowników, braki na rynku pracy w związku z mniejszą liczbą osób w wieku produkcyjnym, większe zapotrzebowanie na usługi opieki zdrowotnej i opieki długoterminowej czy wreszcie potencjalny konflikt międzypokoleniowy. Krótkotrwałe cele polityczne, brak przewidywania, chęć odsunięcia bardzo trudnych i niepopularnych decyzji społecznych sprawiają, że problemy związane ze starzeniem się populacji będą narastać, nie tylko w Polsce.

Proces demograficznego starzenia się społeczeństwa charakteryzuje się ważnymi cechami, do których możemy zaliczyć m.in.: feminizację starości, czyli przewagę liczebności kobiet nad mężczyznami; singularyzację w starości, której efektem jest i będzie wysoki odsetek osób starszych pozostających w jednoosobowych gospodarstwach domowych; podwójne starzenie się, polegające na szybszym tempie wzrostu odsetka ludności w wieku 80 lat i więcej. Zasadne wydaje się być zatem pytanie, która z postaw wobec problemu starzenia się ludzi jest i w najbliższym czasie będzie dominująca we współczesnym świecie. Czy wykluczenie seniorów, czy szeroko rozumiana aktywizacja?

W wielu sferach przestrzeni życiowej osoby starsze są narażone na zjawisko marginalizacji społecznej. Szanse seniorów w sytuacji rywalizacji pokoleń o świadczenia społeczne lub pomocowe, prawo do uczestnictwa w życiu społecznym i dostępie do konsumpcji dóbr są niewielkie. Ryzyko wykluczenia seniorów jest zauważalne we wszystkich obszarach polityki społecznej. Do najważniejszych przyczyn można zaliczyć np. pogarszający się stan zdrowia, poczucie osamotnienia, niewielki dostęp do lekarzy geriatrów, bezradność medycyny wobec chorób psychosomatycznych, niewielką mobilność, sedenteryjny tryb życia, złą sytuację materialną większości seniorów, wykluczenie cyfrowe, nieobecność w życiu społecznym, brak dialogu międzypokoleniowego czy brak właściwej polityki społecznej wobec osób starszych. Nie można jednak zapominać, że choć najczęstszą przyczyną wykluczenia społecznego jest wiek i bieda oraz wynikające z nich implikacje, to nie wszyscy starzy i biedni są wykluczeni i nie wszyscy wykluczeni to osoby starsze i biedne. Innymi przyczynami mogą być także: płeć, wykształcenie czy miejsce zamieszkania. Faktem jest, że marginalizacja seniorów to duży problem społeczny.

W jaki sposób mamy patrzeć na starość? Czy jako na okres niemożności, braku szans na samorealizację, pasywności intelektualnej i fizycznej? Jestem przekonany, że taka interpretacja wieku podeszłego powoli odchodzi w przeszłość. Starość może i powinna być pozytywnym etapem życia. Należy spełnić podstawowy warunek – być aktywnym. Już w XVIII w. szwajcarski lekarz Tissot twierdził, że „ruch może zastąpić każde lekarstwa, ale żadne lekarstwa nie są w stanie zastąpić ruchu”. Większość z nas czuje się najlepiej, gdy żyje w rytmie praca – czas wolny. Aktywnością jest zarówno rozwiązywanie zadania w myśli, oglądanie dzieła sztuki, jak i wyjście na spacer czy uprawianie sportu. W jednym przypadku aktywność zachodzi wewnątrz człowieka, w drugim zaś, zwłaszcza jeżeli chodzi o czynności motoryczne, ulega ona uzewnętrznieniu. Można zatem wyróżnić dwa rodzaje aktywności: wewnętrzną i zewnętrzną. Zasadniczo jest to jednak podział czysto teoretyczny. W praktyce bowiem obydwa rodzaje pozostają zawsze w nierozzerwalnym związku, przy czym w konkretnej sytuacji dominuje jeden z nich. Aktywność może być definiowana również inaczej. W psychologii są to indywidualne właściwości jednostki, w biologii – czynności organizmu służące zaspokojeniu potrzeb życiowych, w medycynie aktywność służy zapobieganiu chorobom, natomiast w gerontologii możemy ją rozumieć jako zespół działań opóźniających proces starzenia się. K. Juszcak tak określa aktywność:

(...) aktywność życiowa wyraża zachowanie się człowieka wobec otaczającego go świata i własnego życia. Określa nie tyle potencjalną możliwość działania, co jego realizację. Im bardziej przemyślana i różnorodna jest aktywność człowieka w jesieni życia, tym mocniej poszerza się jego przestrzeń życiowa, tym bardziej zwiększa się zasięg jego dokonań w sferze fizycznej, psychicznej oraz intelektualnej (Juszcak 2007, s. 411).

W dzisiejszej rzeczywistości aktywność w swym szerokim znaczeniu jest synonimem życia, jednym z warunków rozwoju, podstawą leczenia wielu chorób czy wreszcie szansą na ciągle doskonalenie się i rozwój. Można nawet pokusić się o stwierdzenie, że aktywność jest zabiegiem profilaktycznym oraz składnikiem określonej filozofii starzenia się propagowanej przez gerontologów. P. Szukalski twierdzi, że

(...) aktywne starzenie się pojmowane jest jako narzędzie przeciwdziałania negatywnym konsekwencjom starzenia się ludności, albowiem odnosząc się do cyklu życia, wbrew pozorom nie dotyczy tylko okresu starości, ale związane jest z oddziaływaniem na gotowość jednostek i zbiorowości do przygotowywania się do długiej starości indywidualnej, przygotowania odnoszącego się do kilku najważniejszych obszarów aktywności: pracy zawodowej, zdrowia, relacji z innymi, zabezpieczenia odpowiedniego poziomu życia, edukacji itp. (Szukalski 2009, s. 56).

A. Kamiński, mówiąc o aktywności ludzi starszych, wyróżnia dwa jej zakresy. Pierwszy dotyczy wykonywania pracy cennej i użytecznej i jest to:

- praca będąca kontynuacją zawodowego zatrudnienia,
- praca zarobkowa nie we własnym zawodzie,
- aktywność w umiarkowanym typie, czyli na pograniczu pracy i wypoczynku,
- aktywność społeczna,
- aktywność wewnątrzrodzinna.

Drugi zakres aktywności odnosi się do zajęć pozwalających zaspokajać zainteresowania. I tu możemy zaliczyć:

- czytelnictwo książek i czasopism oraz słuchanie radia i oglądanie telewizji,
- uczestnictwo w odczytach, prelekcjach wygłaszanych w klubie, domach kultury,
- uprawianie różnego rodzaju sportów,
- krajoznawstwo i turystykę,
- aktywność klubową, artystyczną.

Aktywny senior buduje swoją przestrzeń życiową, która wraz z wiekiem jest w sposób naturalny zawężana. Aktywność jest podstawą zachowania samodzielności, zaradności i samoakceptacji. Jest też niezmiernie ważna w relacjach z innymi ludźmi w środowiskach rodzinnych, sąsiedzkich i lokalnych. Obecnie można zaobserwować ograniczenie wymiarów przestrzeni życiowej seniorów. Wielkim problemem dla nich jest przystosowanie się do nowej sytuacji społeczno-kulturalnej. Co w takim razie może zrobić osoba starsza na emeryturze, aby jej dalsze życie nadal było satysfakcjonujące i niosło ze sobą szereg pozytywnych doświadczeń? Przede wszystkim – dążyć do własnej aktywności, nie zamykać się we własnych czterech ścianach z dala od świata i innych ludzi. Najważniejsze jest, aby osoba starsza pamiętała, że jej życie nie kończy się wraz z opusz-

czeniu stanowiska pracy, ale wręcz przeciwnie – teraz może rozpocząć zupełnie inne życie, to czas, aby zacząć spełniać swoje marzenia, zainteresowania, pomagać innym ludziom, którzy tej pomocy wymagają. Ważne jest też, aby osoba starsza w miarę możliwości dbała o swoją kondycję fizyczną i psychiczną. W dzisiejszych czasach ludzie starsi mają wiele możliwości, by kontynuować lub rozpocząć aktywność fizyczną, domowo-rodzinną, społeczną, kulturalną czy edukacyjną. Jeśli aktywność nie jest podejmowana, to twórcze możliwości zanikają. Nie ma aktywności bez rozwoju i rozwoju bez aktywności. Czy zatem aktywność rozwojowa jest faktycznie potrzebna? Nie ma najmniejszej wątpliwości, że odpowiedź jest twierdząca, ponieważ seniorzy:

- pragną być potrzebni i chcą służyć swoim doświadczeniem,
- chcą być niezależni, odczuwają potrzebę poszerzenia i odświeżenia swojej wiedzy,
- pragną realizować swoje marzenia niespełnione w młodości,
- pragną pokonywać dystans międzypokoleniowy,
- chcą być sprawni, zdrowi, długo żyć,
- pragną wymiany emocji, uczuć, chcą być szczęśliwi.

Aktywność jest zatem realizacją większości potrzeb człowieka, a trudność polega na tym, aby dobrać takie rodzaje zajęć, jakie cenimy najbardziej i jakie dają nam największą satysfakcję. Obecnie w Polsce instytucjami, które mają najwięcej do zaoferowania seniorom, są Uniwersytety Trzeciego Wieku. Pomysłodawcą pierwszego Uniwersytetu Trzeciego Wieku był Francuz, profesor prawa międzynarodowego w Tuluzie, Pierre Vellas. Warto przytoczyć w tym miejscu opinię czy też wspomnienie o człowieku, który był prekursorem aktywnych działań z osobami starszymi.

Pomysł Uniwersytetu Trzeciego Wieku wziął się z refleksji mężczyzny wchodzącego w wiek lat 50 (...), ale też z empatii, jaką czuł do ludzi starszych. Pierre Vellas żył bowiem w wielkiej bliskości ze swoimi dziadkami, a rodziców sprowadził do własnego domu, aby mogli żyć z wnukami. Wzory żywotności, aktywności, radości i pracowitości zaczerpnięte z przykładu własnych dziadków spowodowały, że nabrał przekonania o możliwości pełnego, aktywnego życia w starszym wieku. (...) Oprócz bliskich i ciepłych relacji rodzinnych, Vellas w dzieciństwie spotkał wielu starszych ludzi, z którymi był bardzo zaprzyjaźniony. (...) rozpoczął organizowanie Uniwersytetu Trzeciego Wieku od zorientowania się w całej dostępnej wiedzy gerontologicznej (...), zapoznał się z prawem i strukturami międzynarodowymi dotyczącymi problematyki ludzi starszych, przestudiował wszystko, co napotkał na temat starości. (...) Po takiej szczegółowej diagnozie postanowił zorganizować pierwszą w roku 1973 sesję Uniwersytetu Trzeciego Wieku (Konieczna-Woźniak 2001, s. 4).

Cechą charakterystyczną francuskiego modelu jest: wysoki poziom działalności dydaktycznej realizowanej przez wykłady, kursy, seminaria, wycieczki i zajęcia ruchowe. Zajęcia są prowadzone w ścisłej współpracy z wyższymi uczelniami. Wiele UTW we Francji i w Belgii działa jako stowarzyszenia połączone z uczelniami, lecz korelacje między nimi są różnorodne. Wyróżnia je natomiast

jedna zasadnicza cecha: dążą do zachowania akademickich standardów nauczania. Celami zapoczątkowanego przez Pierre'a Vellasa ruchu było z jednej strony wykorzystanie intelektualnego i administracyjnego potencjału uniwersytetów dla kształcenia osób starszych, a z drugiej strony seniorzy byli wspaniałą grupą do przeprowadzenia badań naukowych z dziedziny gerontologii. Bardzo ważnym społecznie celem było umożliwienie międzygeneracyjnej wymiany kulturalnej, przełamanie uprzedzeń i rozwój wzajemnej empatii. Potrzeba tego typu instytucji była tak wielka, że w krótkim czasie we Francji powstało ponad 40 takich placówek.

Po Francji UTW zaczęły powstawać w innych krajach. W Wielkiej Brytanii powstał nieco odmienny model UTW, zwany modelem Cambrigde. Praca z seniorami została oparta w nim o samopomoc między słuchaczami jako główną metodę kształcenia. W modelu brytyjskim kładzie się nacisk na eksperymenty i nauczanie grupowe. W odróżnieniu do modelu francuskiego zajęcia nie są wspierane przez uczelnie. UTW w Wielkiej Brytanii może zostać założony niemal przez każdą dorosłą osobę.

W latach 80. i 90. XX w. nastąpił szybki rozwój UTW w większości państw europejskich, ale również w Chinach, Japonii, Australii oraz Ameryce Północnej i Południowej. Polska była trzecim krajem, po Francji i Belgii, w którym przyjął się i rozwinął ruch Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Pierwsza taka placówka powstała w 1975 r. przy warszawskim Centrum Medycznym Kształcenia Podyplomowego. Założycielką była prof. Halina Szwarc – doktor nauk medycznych, zajmująca się gerontologią. Była to postać niezwykle, osoba znana ze swojej działalności na rzecz ludzi starszych. W następnych latach z jej inicjatywy powstały kolejne Uniwersytety Trzeciego Wieku we Wrocławiu, w Opolu, Szczecinie, Łodzi, Lublinie i kilku innych większych miastach.

Uniwersytety Trzeciego Wieku w Polsce pełnią bardzo ważną rolę w aktywizacji osób starszych. Ich głównymi celami jest umożliwianie seniorom zdobywania i aktualizowania swojej wiedzy oraz poprawa ich jakości życia. Działalność UTW przyczynia się do zaspokajania takich potrzeb seniorów, jak: samokształcenie, poszerzanie wiedzy i nabywanie nowych umiejętności, działania na rzecz społeczności lokalnej, bycie pomocnym innym (np. przez wolontariat), wypełnienie wolnego czasu, utrzymywanie więzi towarzyskich, pozytywna stymulacja psychiczna i fizyczna, a czasem nawet możliwość realizacji młodszych planów i marzeń. UTW, przyczyniając się do poprawy jakości życia osób starszych, pełnią bardzo ważną rolę społeczną.

W Polsce w XX w. UTW rozwijały się powoli. W tym okresie działało tylko kilkadziesiąt takich instytucji. Szybszy wzrost ich liczby nastąpił po 2002 r., a najwięcej UTW powstało w 2007 r. Na początku 2016 r. działało ich 558, a w zajęciach uczestniczyło ponad 100 tys. osób. Tendencja ta wiąże się ze wzrostem liczby emerytów. W 2000 r. było ich 4,6 mln, w 2005 r. – 5,4 mln, a w 2010 r. – już

6,4 mln (dane GUS). Rozwój uniwersytetów wskazuje, że ta oferta spotkała się z zainteresowaniem seniorów. Wypełniły one lukę w zakresie potrzeb edukacyjnych, kulturalnych i towarzyskich sporej grupy osób poszukujących możliwości samorozwoju. W Polsce powstały trzy typy Uniwersytetów Trzeciego Wieku: działające w strukturach i pod patronatem wyższej uczelni, kierowane najczęściej przez pełnomocnika rektora danej uczelni; powołane przez stowarzyszenia prowadzące działalność popularnonaukową; działające przy domach kultury, bibliotekach, domach dziennego pobytu, ośrodkach pomocy społecznej itp. Według danych Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW 13% uniwersytetów działa w strukturach wyższych uczelni, 15% – w ramach jednostek samorządu lokalnego, a 65% ma formę prawną stowarzyszenia lub fundacji. UTW najczęściej nie mają swoich siedzib, zajęcia odbywają się w wynajmowanych salach, domach kultury, bibliotekach. Zajęcia praktyczne są prowadzone także w plenerze.

Polskie UTW oferują swoim słuchaczom zajęcia edukacyjne, wykłady i prelekcje. Ogromna większość uniwersytetów prowadzi różnego rodzaju wykłady. Największym zainteresowaniem cieszą się te z dziedziny prawa, ochrony zdrowia, historii, sztuki. Popularne są również turystyka, geografia, kultura lokalna, psychologia. Warsztaty i zajęcia praktyczne odbywają się na prawie wszystkich UTW i zakładają aktywny udział słuchaczy. Największym zainteresowaniem cieszą się kursy komputerowe i językowe, zajęcia sportowe i ruchowe, sekcje plastyczne i turystyczne. Organizowane są również zajęcia integracyjne, spotkania świąteczne, wycieczki krajoznawcze, wspólne wyjścia do teatru, wernisaże prac plastycznych, festyny, występy muzyczne.

W tym miejscu warto zwrócić uwagę na ciągle niedoceniany aspekt aktywności fizycznej w życiu każdego człowieka. Aktywność fizyczna, czyli – mówiąc popularnie – ruch, towarzyszy nam przez całe życie i jest niezbędnym elementem naszej egzystencji. WHO (Światowa Organizacja Zdrowia) definiuje aktywność fizyczną jako wszystkie czynności w życiu codziennym związane z ruchem, włączając w to pracę, odpoczynek, ćwiczenia i uprawianie sportu. Podkreśla się, że efekty zapobiegawcze i rehabilitacyjne regularnej aktywności fizycznej są bardziej trwałe, gdy jej wzorce są kształtowane we wczesnym okresie życia, niż gdy zapoczątkowuje się je dopiero w wieku podeszłym, dlatego wskazane jest, by o kondycję dbać przez całe życie. Należy przy tym pamiętać, że nigdy nie jest za późno, by zacząć ćwiczyć. Udowodniono, że nawet u osób w zaawansowanym wieku regularna aktywność fizyczna przynosi znaczną poprawę jakości życia. Niezmiernie ważne jest uświadomienie ludziom faktu, że o własne zdrowie trzeba dbać, będąc młodym, ponieważ później... Mijają lata, a w naszym organizmie, początkowo niepostrzeżenie, następują zmiany we wszystkich komórkach i tkankach. Zmiany te dotyczą układu hormonalnego, nerwowego, immunologicznego, sercowo-naczyniowego, a w konsekwencji także narządu ruchu. Ogólnie rzecz biorąc, stajemy się bardziej zmęczeni, spada nasza odporność na stres, mamy kłó-

poty z koncentracją i kondycją. Następują procesy starzenia się organizmu. Systematyczna dbałość o kondycję fizyczną zwiększa szansę na długowieczność, powoduje wzrost zasobów posiadanej energii życiowej i – co najważniejsze – spowalnia tempo starzenia się oraz poprawia funkcjonowanie organizmu. Regularna aktywność fizyczna powoduje poprawę nastroju za sprawą uwalniania neuroprzekazników, czyli endorfin zwanych hormonami szczęścia. Uwolnienie tych substancji wprowadza w doskonały nastrój, wyzwala pozytywną energię, niejednokrotnie doprowadzając do stanu euforii. Zwiększa się też ogólny przepływ naczyniowy przez lepszy transport krwi do wszystkich narządów i tkanek. Powoduje to lepsze ich dotlenienie, odżywienie, wzbogacenie energetyczne i usuwanie substancji przemiany materii. Mobilizuje również układ immunologiczny, poprawiając odporność na różnego rodzaju choroby. Zwiększa sprawność u osób cierpiących na choroby zwyrodnieniowe stawów, poprawia jakość snu, sprzyja obniżeniu masy ciała przez zmniejszenie masy tkanki tłuszczowej, przyspieszając przemianę materii, zapobiega także efektowi jo-jo. W znaczny sposób ruch poprawia kondycję fizyczną, doprowadzając do wzrostu wydolności sercowo-naczyniowej, co przekłada się w organizmie na możliwość wykonania większej pracy, gdyż wzrastają jego zapasy energetyczne i tlenowe.

Jedną z barier ograniczających udział osób starszych w różnych formach aktywności fizycznej jest stereotyp osoby starszej jako niedołej, mającej kłopoty z poruszaniem się i wykonywaniem podstawowych czynności domowych, uzależnionej od innych. W rzeczywistości większość seniorów powyżej 65. roku życia cieszy się w miarę dobrym zdrowiem i jest sprawna ruchowo. Inną barierą jest przekonanie, że w starszym wieku aktywność fizyczna może nasilać różnego rodzaju dolegliwości. Tymczasem w większości przypadków jest wręcz odwrotnie – odpowiednio dobrane ćwiczenia nie tylko tych przypadłości nie zwiększają, ale też mogą je, i to nawet znacznie, łagodzić. Planując swoją przyszłość, warto zdawać sobie sprawę z dobrodziejstw płynących z regularnej aktywności fizycznej dla ciała i umysłu. Należy przy tym pamiętać, że na ruch nigdy nie jest za późno.

Inną formą aktywizacji osób starszych w Polsce jest działalność Klubów Seniora. Są to niezależne i samodzielnie działające związki zrzeszające ludzi w wieku senioralnym. Głównym zadaniem Klubów Seniora jest przełamywanie izolacji i samotności, z jaką często borykają się ludzie starsi. To forma wspierania i zaspokajania wielu potrzeb osób starszych. Uczestnictwo w Klubie Seniora jest dobrowolne i niezobowiązujące. Głównym celem działalności Klubów Seniora, podobnie jak UTW, jest aktywizacja i integracja osób starszych. Kolejnymi ważnymi celami i zadaniami Klubów Seniora są tworzenie nowych więzi społecznych przez integrację i organizowanie wzajemnej pomocy, ale też zapobieganie rosnącej przepaści między seniorami a młodym pokoleniem, które w oczywisty sposób jest lepiej przygotowane do nowych warunków gospodarczych i społecznych.

Kluby Seniora to miejsca spotkań osób starszych, niejednokrotnie odrzuconych przez najbliższych. W klubie rozwijają swoje zainteresowania i razem z ludźmi w podobnym wieku spędzają czas. Spotkania w klubie są dobrym sposobem na poznanie nowych i ciekawych ludzi. Bardzo ważną rolę w aktywizowaniu osób starszych powinna odgrywać współpraca seniorów z osobami młodymi. Aby ta integracja międzypokoleniowa mogła zaistnieć, powinny być organizowane zajęcia, spotkania lub imprezy integrujące ze sobą pokolenia tak, aby każdy nauczył się czegoś od drugiej osoby. Młodsze pokolenia mają niepowtarzalną możliwość dowiedzenia się od ludzi starszych wielu rzeczy na temat wojny i czasów powojennych, z kolei młodzi ludzie są obeznani w świecie elektroniki i mogą pokazać ludziom starszym, jak posługiwać się najnowszymi wynalazkami XXI w. Współpraca międzypokoleniowa powinna opierać się również na angażowaniu seniorów w działania na rzecz dzieci i młodzieży (pomoc opiekuńcza, edukacyjna, wychowawcza). Powinny być także organizowane warsztaty i szkolenia, które swym tematem nawiązywałyby do relacji osób starszych z młodzieżą.

Kolejnym przykładem wolontariatu jest działalność seniorów w szpitalach, hospicjach, schroniskach, gdzie odwiedzają samotne osoby, robią zakupy, czytają książki. Wolontariat może mieć charakter pracy indywidualnej lub grupowej – skupionej w różnych organizacjach kościelnych lub świeckich. Bezinteresowna działalność na rzecz osób potrzebujących może mieć charakter krótkoterminowy lub bezterminowy, stały.

Ważną rolę w życiu dużej grupy osób starszych odgrywa religijność. Życie człowieka starszego, podobnie jak ludzi w każdym innym wieku, odbywa się na wielu płaszczynach: przyjacielskiej, sąsiedzkiej, ale szczególnego znaczenia nabiera płaszczyzna odniesienia do samego siebie, obszar życia wewnętrznego, który można określić wymiarem duchowym. Pod tym pojęciem kryje się stosunek człowieka do kluczowych zagadnień jego egzystencji: życia, jego upływu, skończoności i sensu, do samego siebie i wartości, jakie się reprezentuje, do drugiego człowieka i świata oraz własnej roli w ich istnieniu, a nade wszystko do Boga jako siły sprawczej, nadającej sens i cel życiu ludzi wierzących. K. Wojtyła, doceniając zalety doświadczenia życiowego ludzi, pisał:

Oby społeczeństwo umiało w pełni docenić ludzi starych, którzy w pewnych częściach świata (...) służnie są darzeni szacunkiem jako żywe biblioteki mądrości, strażnicy bezcennego dziedzictwa ludzkiego i duchowego. Choć to prawda, iż w wymiarze fizycznym zazwyczaj potrzebują pomocy, prawdą jest też, że nawet w podeszłym wieku mogą być oparciem dla młodych, którzy stawiają pierwsze kroki w życiu i szukają swojej drogi (Jan Paweł II).

Starość pięknie opisuje J. Szczepański:

Bo starość ma swoje bohaterstwo niewyśpiewane, choć większe od umierania na Monte Casino. Bohaterstwo babci trwającej na posterunku, bohaterstwo znoszenia bólu nieprzynoszącego

chwały nagradzania orderami i krzyżami walecznych. Bo nie są oni waleczni, ci starszycy i starszki cierpiący w milczeniu i słuchający, jak męka zjada organizm i miazdzy psychikę, nikt na ich męstwo nie patrzy, więc po co o nich mówić? Nikt na tym bohaterstwie nie buduje imperiów, nikt nie ustala granic państw, nie służy ono wielkim ambicjom i celom politycznym – więc po co je nagradzać? Starość jest dostatecznie mądra, by wiedzieć i rozumieć. Dlatego ma swój honor cierpienia w milczeniu. Tym milczeniem potwierdza wielkość znoszenia losu człowieka poza dążeniem i działaniem (Szczepański 1988, s. 236).

Człowiek starzeje się od chwili swego urodzenia, a starość jest końcowym etapem życia, wynikiem wcześniejszych przeżyć i doświadczeń. Świadomość tego faktu i akceptacja swego losu są warunkiem, oczywiście nie jedynym, który powinien składać się na pomyślny ostatni etap ludzkiego życia. Starości uczymy się przez całe życie – mamy wiele lat, aby nas nie zaskoczyła. Przygotowanie do starości powinno się przejawiać w działaniach na rzecz takiego poziomu życia, który zapewniłby człowiekowi w starszym wieku zaspokojenie wszystkich jego potrzeb bytowych, psychicznych i intelektualnych. Dla człowieka, który przez większą część życia dbał o swoje dobre zdrowie, taka dbałość w wieku senioralnym będzie naturalną kontynuacją. Warto popatrzeć na starość jako skarbnicę doświadczenia, mądrości i pozytywnych wartości zarówno w ujęciu jednostkowym, jak i społecznym. Młodość i wiek dojrzały to afirmacja życia, ale starość jest nieunikniona. Rozmawiajmy, dyskutujmy, a przede wszystkim edukujmy, by ostatni etap w życiu każdego z nas był aktywny, pozytywny i pozbawiony stereotypów.

BIBLIOGRAFIA

- Erikson E. (2004), *Tożsamość a cykl życia*, Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.
- Halicki J., Dziegielewska M. (red.) (2000), *Przestrzeń życiowa i społeczna ludzi starszych*, Łódź: Biblioteka Edukacji Dorosłych.
- Herodot (1954), *Dzieje*, przeł. S. Hammer, Warszawa: Czytelnik.
- Jan Paweł II, www.voxdomini.com.pl/inne/list.html, dostęp: styczeń 2016 (dostęp: 10.05.2016).
- Juszczak K. (2007), *Aktywność szansą na lepszą starość*, [w:] B. Bugajska (red.), *Życie w starości*, Szczecin: ZAPOL.
- Kamiński A. (1978), *Wychowanie do starości jako czynnik adaptacji ludzi starszych do nowoczesnego społeczeństwa*, [w:] *Studia i szkice pedagogiczne*, Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Kijak R.J., Szarota Z. (2013), *Starość: między diagnozą a działaniem*, Warszawa: Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich.
- Klonowicz S. (1979), *Oblicza starości: wybrane zagadnienia gerontologii społecznej*, Warszawa: Wiedza Powszechna.
- Konieczna-Woźniak R. (2001), *Uniwersytety Trzeciego Wieku w Polsce. Profilaktyczne aspekty edukacji seniorów*, Poznań: „Eruditus”.
- Kornatowski W. (1961), *Listy moralne do Lucjusza*, Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Olearczyk T. (red.) (2014), *Cisza w teorii i praktyce. Obraz interdyscyplinarnej*, Kraków: Krakowskie Towarzystwo Edukacyjne – Oficyna Wydawnicza AFM.
- Platon (2001), *Państwo. Prawa*, przeł. W. Witwicki, Kęty: „Antyk”.

- Szatur-Jaworska B. (2000), *Ludzie starzy i starość w polityce społecznej*, Warszawa: „Aspra-jr”.
- Szczeptański J. (1988), *O indywidualności*, Warszawa: IWZZ.
- Sztompka P. (2002), *Socjologia: analiza społeczeństwa*, Kraków: Wydawnictwo Znak.
- Szukalski P. (red.) (2009), *Przygotowanie do starości. Polacy wobec starzenia się*, Warszawa: Fundacja Instytut Spraw Publicznych – Zakład Ubezpieczeń Społecznych.
- Trafiałek E. (2006), *Starzenie się i starość. Wybór tekstów z gerontologii społecznej*, Kielce: Wydawnictwo Uczelniane, Wszechnica Świętokrzyska.
- Ziębińska B. (2010), *Uniwersytety Trzeciego Wieku jako instytucje przeciwdziałające marginalizacji osób starszych*, Katowice: Śląsk.
- Zych A. (2001), *Słownik gerontologii społecznej*, Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak”.

SUMMARY

The article makes an attempt to reflect on the problem that stems from the fact of ageing of societies. Whether the autumn of life means passivity or whether it is appropriate to experience this particular stage of life actively. The paper also gives the outline of how senility was dealt with over the centuries and how it is perceived nowadays. The author has also presented some ways of stimulating seniors to activity, showing beneficial effect of widely understood activation.

Keywords: senility activation; the University of the Third Age