

Aktywizacja seniorów w ramach programu Senior+ na przykładzie Klubu Senior+ w Chorzowie

Senior activation under the Senior+ program. The Senior+ Club in Chorzów

Key words: activation of seniors, seniors clubs, elderly, social activity, old age.

Abstract: Taking up activity in the elderly age maintains physical and mental fitness and it is important for the independence of the elderly. Activity affects the general well-being of seniors, it is a cure for loneliness, boredom and depression. It also prevents seniors from social exclusion. Activity in the life of a senior puts the old age aside, it adds "life to passing years."

The aim of the article is to present the assumptions of the Senior+ program, which enables the development and strengthening of activity of the elderly. The Senior+ Club in Chorzów is provided here as an example.

Słowa kluczowe: aktywizacja seniorów, kluby seniora, osoby starsze, aktywność społeczna, starość.

Streszczenie: Podejmowanie aktywności w wieku senioralnym jest istotne w utrzymaniu sprawności fizycznej i psychicznej, a także w podtrzymywaniu samodzielności osoby starszej. Aktywność wpływa na ogólny dobrostan seniora, „jest lekiem” na samotność, nudę czy depresję, a w znaczeniu szerszym przyczynia się do zmniejszenia skutków wykluczenia społecznego osób starszych w społeczeństwie. Aktywność w życiu seniora może również na dalszy plan odsunąć sędziwą starość, może nie tylko dodać seniorom „lat do życia”, ale przede wszystkim „życia do lat”.

Celem prezentowanego artykułu jest przedstawienie założeń programu Senior+, który umożliwia rozwój i wzmocnienie aktywności u osób starszych, na przykładzie działalności Klubu Senior+ w Chorzowie.

Wstęp

Spółeczeństwo coraz bardziej się starzeje, przybywa osób w wieku poprodukcyjny, a wraz z tym jakość życia osób starszych ulega pogorszeniu, co ma wpływ na aktywność tej grupy społecznej. Czynniki, które determinują jakość życia osób starszych jest zdrowie i aktywność. Jak zauważa N. Pikuła „kontakty międzyludzkie oraz więzi i relacje, które powstają w wyniku przebywania z innymi osobami, pozwalają na konstruktywne przystosowanie się do schyłkowego etapu ludzkiego życia. Niewątpliwie zdrowie i aktywność, które wraz z wiekiem maleją, są istotnymi czynnikami wpływającymi na poziom zadowolenia z własnego życia”¹. Starzenie się

¹ N. Pikuła, *Zdrowie i aktywność społeczna jako determinanty jakości życia osób starszych*, w: A.A. Zych (red.), *Poznać, zrozumieć i zaakceptować starość*, Progres, Łask 2012, s. 324.

populacji to proces „dziejowy dostrzegany jedynie w perspektywie długookresowej, wielopokoleniowej”². Wynika z dwóch zjawisk: spadku płodności i wydłużenia średniego trwania życia. Obecnie człowiek żyje dłużej, ale nie znaczy to, że starość jest coraz lepsza, gdyż często wiąże się z izolacją, stygmatyzacją i społecznym wykluczeniem. Zmniejszający się przyrost naturalny sprawia, iż odsetek osób w wieku poprodukcyjnym wzrasta w coraz większym tempie. Wzrost liczby osób starszych, przy jednoczesnym spadku liczby młodych, skutkować będzie w perspektywie długookresowej brakiem ludzi do pracy, co wiązać się może z brakiem kadry świadczącej wsparcie i opiekę osobom starszym. Ponadto rodzic to będzie konsekwencje mające charakter ekonomiczny, społeczny, zdrowotny oraz polityczny³. Utrzymująca się tendencja wzrostowa w perspektywie wielopokoleniowej, także wymagać będzie zwiększenia działań mających na celu aktywizację osób w wieku senioralnym. Jak zauważa D. Rynkowska „aktywni seniorzy 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”⁴.

Na aktywność osób starszych składa się wiele czynników. Według Z. Tyszki 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”⁵. Aktywność człowieka w wieku senioralnym jest bardzo istotna w utrzymaniu jego sprawności, a także w podtrzymywaniu jego samodzielności, co jest uwarunkowane czynnikami socjośrodowiskowymi w ramach koncepcji pomyślnego starzenia się. Koncepcja ta rozumiana jest jako swoista „kompetencja dotycząca starzenia się lub też zdolność sprostania wyzwaniom wynikającym ze zmian we własnym ciele, umyśle i środowisku”⁶. Do kryteriów pomyślnego starzenia można zaliczyć: osobisty rozwój, poczucie celu, pozytywne interakcje z innymi, autonomia, samoakceptacja i przystosowanie środowiskowe.

Aktywność seniorów może być realizowana w różnych formach oraz przybierać mniej lub bardziej zinstytucjonalizowaną postać. Pojęciem współwystępującym z aktywnością jest aktywizacja, która według A. Chabior oznacza „proces podejmowany dla osiągnięcia określonych celów, a także rezultat tego procesu. Aktywizacja jako czynienie aktywnym, pobudzanie do działania, może też być określana przez

² M. Okólski, *Wyzwania demograficzne Europy i Polski*, „Studia Socjologiczne”, 2010, nr 4, s. 38.

³ E. Trafiałek, *Polska starość w dobie przemian*, Wydawnictwo Śląsk, Katowice 2003, s. 73.

⁴ D. Rynkowska, *Rola i znaczenie aktywności społecznej seniorów*, „Annales I – Philosophy and Sociology”, 2016, vol. XLI, 2, s. 91.

⁵ Tamże, s. 92.

⁶ C.D. Ryff, *Paradoksy kondycji ludzkiej: dobrostan i zdrowie na drodze ku śmierci*, w: J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna*, PWN, Warszawa 2004, s. 157.

użycie następujących pojęć: inicjowanie, motywowanie, zachęcanie, pobudzanie, inspirowanie, wskazywanie możliwości do działania i zmian. Jest podstawowym przejawem społeczeństwa obywatelskiego. Aktywizacja społeczna to złożony proces społeczny, której celem jest włączenie osób wykluczonych i zagrożonych wykluczeniem w struktury społeczne poprzez podejmowaną aktywność. (...) Jest to również proces tworzenia społecznych inicjatyw na rzecz aktywności osób w okresie późnej dorosłości”⁷.

Współczesne podejście do starości powoduje dostrzeżenie potrzeby jak największej aktywności i aktywizacji ludzi starszych poprzez umożliwienie im kontaktów z rówieśnikami, zaspokojenie potrzeby samorozwoju, kształcenia się i zdobywania nowych umiejętności⁸ w różnego rodzaju instytucjach nastawionych na aktywizację seniorów. Najważniejsze zadania takich placówek to: aktywizacja społeczna, intelektualna, psychiczna i fizyczna oraz profilaktyka gerontologiczna, w których główny nacisk kładzie się na rozwój zainteresowań. Taka forma aktywności wzmacnia u seniorów poczucie wartości oraz kreuje postawy aktywnego spędzania czasu wolnego.

Popularną formą aktywizacji seniorów są uniwersytety trzeciego wieku⁹, które stanowią swoisty sposób na uczenie się przez całe życie. Funkcjonują w modelu francuskim i angielskim¹⁰. Uniwersytet seniorom daje możliwość kształcenia i zdobywania nowych kompetencji. Niezależnie od modelu działania służy przede wszystkim edukacji i rozwojowi intelektualnemu osób starszych, realizacji ich własnych pasji i marzeń, aktywizacji intelektualnej i społecznej seniorów, wyposażeniu osób starszych w kompetencje przydatne w codziennym życiu czy budowaniu pozycji seniorów w społeczeństwie. Cele te realizowane są przez edukację z zakresu różnych dziedzin, a także poprzez inne, dodatkowe działania podejmowane przez słuchaczy uniwersytetu trzeciego wieku np. wolontariat. Wolontariat to aktywność dla dobra innych, jest metodą aktywizacji osób starszych, którego idea jest dobrowolna praca na rzecz innych osób spoza kręgu przyjaciół czy rodziny, za którą wolontariusz nie otrzymuje wynagrodzenia. Bardzo popularną formą aktywności osób starszych na rzecz innych jest działanie w różnego rodzaju kołach parafialnych czy zespołach charytatywnych tworzonych przy parafiach czy też w ramach Caritas. Innym sformalizowanym sposobem działania są organizacje samopomocowe, w których osoby starsze organizują się także po to, aby wspierać się wzajemnie i reprezentować swoje interesy wobec np. innych grup społecznych czy władz publicznych. Najczęściej

⁷ A. Chabior, *Aktywność i aktywizacja społeczna osób starszych*, w: A. Chabior, A. Fabiś, J.K. Wawrzyniak (red.), *Starzenie się i starość w perspektywie pracy socjalnej*, Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich, Warszawa 2014, s. 81.

⁸ Por. I. Wróblewska, J. Błaszczuk, *Uniwersytet Trzeciego Wieku jako instytucja aktywizująca osoby starsze - badania własne*, „Nowiny Lekarskie”, 2012, 1(81), s. 31–35.

⁹ Zob. B. Ziębińska, *Uniwersytety Trzeciego Wieku jako instytucje przeciwdziałające marginalizacji osób starszych*, Wydawnictwo Naukowe Śląsk, Katowice 2010.

¹⁰ Zob. T. Schimanek, Z. Wejcman, *Aktywni seniorzy. Inspirator dla organizacji*, Instytut Spraw Publicznych, Warszawa 2013, s. 26–28.

są to organizacje, które zrzeszają ludzi będących w podobnej sytuacji życiowej, mających podobne doświadczenia czy zainteresowania. W takiej formule działa wiele stowarzyszeń, organizacji ogólnopolskich, mających swoje oddziały regionalne i lokalne, np. zrzeszenia emerytów, rencistów, kombatantów. Do innych form aktywizacji osób starszych można zaliczyć różnorodną aktywność seniorów w sferze kultury, rekreacji oraz integracji międzypokoleniowej, przykładem tej formy aktywizacji są działające w wielu miastach centra integracji międzypokoleniowej. Jednak najbardziej rozpowszechnioną formą aktywizacji osób starszych są kluby seniora¹¹. Klub seniora to bardzo prosta, pojemna i najbardziej rozpowszechniona forma aktywizacji osób starszych. To miejsce spotkań osób starszych i forma spędzania wolnego czasu. Kluby tworzone są z inicjatywy samych uczestników albo z inicjatywy organizacji pozarządowych czy też instytucji publicznych. Rozpowszechnione są z uwagi na swoją prostą formułę organizacyjną i niewielkie wymagania związane z ich działalnością. Kluby seniora są ośrodkami życia kulturalnego, towarzyskiego i rekreacyjnego dla osób w podeszłym wieku. Ich celem jest stworzenie warunków do aktywnego spędzania czasu wolnego, do zaspokajania potrzeb wyższego rzędu (w tym potrzeb kontaktów towarzyskich, wypoczynku, rozrywki, aktywności i potrzeb kulturalno-oświatowych), do kontynuacji lub budzenia zainteresowań. Kluby zachęcają seniorów bogatą ofertą zajęć dostosowanych do możliwości i potrzeb seniora. Przywiązuje się w nich wagę do częstotliwości prowadzonych zajęć, ich treści i form oraz specyfiki¹². Dla wielu seniorów kluby stanowią nie tylko miejsce spotkań, ale przede wszystkim zdobywania wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych. Są przestrzenią, w której możliwym staje się zaakceptowanie starości, zrozumienie jej sensu, a także dostrzeżenie dalszych możliwości rozwojowych¹³. Do klasycznych funkcji klubów seniora można zaliczyć: kompensację, profilaktykę, integrację, adaptację, funkcję terapeutyczną i turystyczną. Realizacja tych funkcji warunkuje zwłaszcza proces aktywizowania seniorów.

Starość może być okresem aktywności i twórczej działalności osoby starszej, jeśli zapewni się mu maksymalnie dobrą, troskliwą i profesjonalną opiekę rodziny, przedstawicieli m.in. ochrony zdrowia i pomocy społecznej, a także różnego rodzaju instytucji. To w nich osoby starsze mają możliwość nie tylko poszerzania i aktualizowania swojej wiedzy, ale także brania udziału w życiu społecznym. Zwiększenie sprawności intelektualnej, fizycznej i społecznej powoduje wzrost satysfakcji seniora. Warto zaznaczyć, że oprócz seniorów aktywnych społecznie istnieje grupa osób starszych niezainteresowanych działalnością społeczną. Do czynników mających na

¹¹ Zob. E. Zdebska, *Kulturalno-oświatowa funkcja klubu seniora*, w: E. Dubas, A. Wąsiński (red.), *Edukacyjna przestrzeń starości*, Wydawnictwo Naukowe Śląsk, Katowice 2012.

¹² Zob. A. Leszczyńska-Rejchert, *Człowiek starszy i jego wspomaganie – w stronę pedagogiki starości*, Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, Olsztyn 2005, s. 168–169; E. Zdebska, *Kulturalno-oświatowa funkcja...*, dz. cyt., s. 185.

¹³ N.G. Pikuła, *Aktywność edukacyjna w wybranych placówkach działających na rzecz osób starszych*, „Edukacja Ustawiczna Dorosłych”, 2020, nr 2, s. 58.

to wpływ I. Sas zalicza¹⁴: poczucie osamotnienia i wykluczenia społecznego; pogarszanie się stanu zdrowia; sytuację materialną skutkującą zmniejszeniem oczekiwań i potrzeb co do jakości życia osób starszych oraz ogólną niechęć do aktywności społecznej związanej z postawami we wcześniejszych fazach życia i doświadczeniami życiowymi. Ponadto dokonujące się przemiany społeczne i ekonomiczne powodują, że traci na znaczeniu odpowiedzialność rodziny za jej najstarszych członków, co skutkuje rozwojem instytucjonalnych form aktywizacji osób starszych. W ramach działań na rzecz zwiększenia aktywizacji seniorów Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej realizuje Program wieloletni „Senior+”.

Celem artykułu jest ukazanie form i metod aktywizacji seniorów zgodnie z założeniami wspomnianego programu na przykładzie Klubu Senior+ w Chorzowie.

Założenia Programu wieloletniego Senior+ na lata 2021–2025

Celem strategicznym programu jest zwiększenie aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym seniorów poprzez dofinansowanie rozbudowy infrastruktury ośrodków wsparcia w środowisku lokalnym oraz zwiększenie miejsc w placówkach Senior+, przy wsparciu działań jednostek samorządu terytorialnego w rozwoju na ich terenie sieci Dziennych Domów Senior+ i Klubów Senior+. Celem operacyjnym programu jest zapewnienie wsparcia seniorom (osobom nieaktywnym zawodowo w wieku 60 lat i więcej) poprzez umożliwienie im korzystania z oferty na rzecz społeczności lokalnej, a także obejmującej usługi w zakresie aktywności ruchowej lub kinezyterapii, oferty edukacyjnej, kulturalnej, rekreacyjnej i opiekuńczej, w zależności od potrzeb stwierdzonych w środowisku lokalnym¹⁵.

Zgodnie z Programem wieloletnim Senior+ placówka działająca w formie Klubu Senior+ powinna zapewnić tygodniowo co najmniej 20-godzinną ofertę usług. Placówka we współpracy z innymi instytucjami i organizacjami może rozszerzyć ofertę na usługi świadczone poza swoją siedzibą. Głównym celem działalności Klubu Senior+ jest motywowanie seniorów do działań na rzecz samopomocy i działań wolontarystycznych na rzecz innych. Minimalny standard zatrudnienia w Klubie Senior+ to jeden pracownik oraz specjalista w pożądanym zakresie zatrudniony w wymiarze czasu odpowiednim do potrzeb placówki. Dodatkowo, w zależności od potrzeb, ośrodek może zatrudniać innych specjalistów. Placówką Klubu Senior+ kieruje kierownik¹⁶.

W Polsce funkcjonuje łącznie 1 035 ośrodków¹⁷ w formie Dziennych Domów Senior+ i Klubów Senior+. Przykładem jednej z placówek jest Klub Senior+ w Chorzowie.

¹⁴ I. Sas, *Aktywizacja seniorów w ramach programu Senior+ (na przykładzie Domu Seniora+ w Jarosławiu)*, „Szkoła – Zawód – Praca”, 2019, nr 18, s. 306–307.

¹⁵ Program wieloletni Senior+ na lata 2021–2025. Załącznik do uchwały nr 191 Rady Ministrów z dnia 21 grudnia 2020 roku (poz. 10).

¹⁶ Tamże.

¹⁷ Dane na koniec 2020 roku.

Działalność Klubu Senior+ w Chorzowie

Klub Senior+ w Chorzowie¹⁸ funkcjonuje w strukturach Ośrodka Pomocy Społecznej od stycznia 2020 roku jako ośrodek wsparcia – klub samopomocy, zgodnie z przepisami ustawy o pomocy społecznej¹⁹. Działa w budynku Centrum Pracy Socjalnej, którego głównym zadaniem jest aktywizowanie społeczne i zawodowe osób wykluczonych społecznie. Klub przeznaczony jest dla 15 mieszkańców Chorzowa, nieaktywnych zawodowo w wieku powyżej 60 roku życia. Placówka funkcjonuje 3 razy w tygodniu (poniedziałki, środy, piątki) z wyłączeniem dni ustawowo wolnych od pracy, 20 godzin tygodniowo. Pobyt w Klubie Senior+ jest częściowo odpłatny – zasady ponoszenia odpłatności określa uchwała Rady Miasta Chorzów²⁰.

Klub umożliwia osobom starszym korzystanie z szerokiej i kompleksowej oferty na rzecz społecznej aktywizacji, w tym z oferty prozdrowotnej, kulturalnej i rekreacyjnej. Głównym zadaniem Klubu jest zapewnienie bezpiecznego i spokojnego miejsca dla spędzania wolnego czasu, w którym osoby starsze mogą odpocząć i realizować swoje pasje. Kolejnym zadaniem jest niwelowanie poczucia wykluczenia społecznego oraz samotności seniorów, co ma pozytywny wpływ na ich samoocenę. Klub zatrudnia kierownika na podstawie umowy o pracę na ½ etatu oraz terapeutę zajęciowego, psychologa, fizjoterapeutę, pielęgniarkę oraz kosmetyczkę na podstawie umowy cywilno-prawnej.

W Klubie dla seniorów organizowane są dwa rodzaje warsztatów: ogólne i specjalistyczne. W ramach warsztatów ogólnych odbywają się zajęcia z muzykoterapii i biblioterapii, zajęcia edukacyjne, integracyjno-aktywizujące oraz kulturalno-oświatowe. Natomiast w ramach warsztatów specjalistycznych prowadzone są zajęcia z: edukacji zdrowotnej, terapii zajęciowej, fizjoterapii, spotkania z psychologiem oraz kosmetyczką.

W ramach spotkań seniorzy integrują się społecznie i podtrzymują więzi międzyludzkie. Organizowane są pogadanki i prelekcje na tematy zgłaszane przez seniorów, ponadto wycieczki integracyjne, wyjścia do teatru, muzeum, opery czy kina. Spędzając czas wolny, uczestnicy Klubu korzystają z gier planszowych, z fotela masującego, warcabów, szachów, kart do gry czy bilarda holenderskiego. Biorą udział w turniejach i konkursach. Organizowane są imprezy okolicznościowe (m.in. bale, pikniki). Seniorzy poprzez udział w tych działaniach aktywnie włączają się w życie społeczności lokalnej. Dla osób starszych bardzo ważne są wszelkie zajęcia rucho-

¹⁸ Warto nadmienić, że Chorzów jest miastem starzejącym się, które weszło w fazę starości demograficznej, ponieważ odsetek seniorów powyżej 60/65+ roku życia wyniósł ponad 23% w stosunku do ogólnej liczby mieszkańców. Liczba mieszkańców z roku na rok maleje i tendencja ta ma na przestrzeni ostatnich kilkunastu lat charakter stały. Zgodnie z prognozą demograficzną GUS do roku 2035 w mieście nastąpi spadek liczby mieszkańców o 3,5%, wynikający m.in. z ujemnego przyrostu naturalnego, którego tendencja ma charakter spadkowy od kilkunastu lat.

¹⁹ Ustawa z dnia 12 marca 2004 roku o pomocy społecznej, art. 17 ust. 2 pkt 3 oraz art. 51, ust. 4 (Dz. U. 2004 Nr 64 poz. 593 z późn. zm.).

²⁰ Uchwała Nr XVI/280/19 Rady Miasta Chorzów z dnia 19 grudnia 2019 roku.

we. Mając to na uwadze, w Klubie organizowane są zajęcia ogólnorozwojowe, które pomagają utrzymać lepszą formę fizyczną, seniorzy poznają techniki skutecznej relaksacji, a także zapoznawani są z elementami rehabilitacji ruchowej. W ramach warsztatów specjalistycznych z terapii zajęciowej uczestnicy Klubu mają możliwość zmierzenia się z różnymi technikami tworzenia współczesnego rękodzieła. Ponadto w ramach warsztatów specjalistycznych i spotkań omawiane są zasady żywienia osób starszych, zalecenia dietetyczne w różnych stanach chorobowych, zasady podstawowej opieki higienicznej osób starszych, zasady zapobiegania chorobom wieku starczego czy pierwszej pomocy przedmedycznej. Cyklicznie odbywają się wykłady dotyczące farmakoterapii oraz nauki rozpoznawania i reagowania na nagłe pogorszenie stanu zdrowia, a także reagowania w sytuacjach nagłych. Organizowane są także warsztaty kulinarne, podczas których seniorzy ćwiczą swoje umiejętności, wymieniają się doświadczeniami w zakresie gotowania, a także poznają nowe techniki kulinarne.

Istotnym obszarem działalności Klubu jest realizowanie wspólnie z Działem Socjoterapii Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Chorzowie programu współpracy międzypokoleniowej. Celem programu jest: aktywizacja i integracja międzypokoleniowa; promowanie pozytywnego wizerunku osób starszych i kształtowanie klimatu akceptacji dla tych osób; ograniczenie izolacji społecznej osób w podeszłym wieku poprzez integrację z młodym pokoleniem oraz dostarczanie dzieciom okazji do atrakcyjnych i nieznanych dotąd form spędzania wolnego czasu. Program polega na: wspólnym uczestnictwie w spotkaniach, warsztatach; wspólnej wymianie doświadczeń, dzieleniu się wiedzą; konfrontacji dwóch światów i zderzenia dwóch kultur: pokolenie ludzi młodych i osób w podeszłym wieku; poszanowaniu tradycji i wartości oraz stworzeniu nowych międzypokoleniowych przyjaźni: „przyszywana babcia”, „przyszywana wnuczka”.

Warto podkreślić, że realizowana na różnych płaszczyznach aktywizacja seniorów w Klubie Senior+ jest zawsze dostosowywana do możliwości seniorów, do stanu ich zdrowia oraz poziomu sprawności fizycznej i psychicznej. Senior nie może być wyręczany w czynnościach, które może sam wykonać, gdyż jak zauważa Z. Szarota „stała aktywizacja, ułatwianie podejmowania słusznych decyzji przyniosą efekt w postaci w miarę sprawnej starości. Zintegrowana spójna osobowość pozwala seniorowi wykorzystać zgromadzony w biegu życia potencjał, wiedzę, zdolności, umiejętności, kompetencje personalne i społeczne”²¹.

Realizowane w Klubie Senior+ warsztaty i zajęcia w rezultacie mają wpływ na:

- podejmowanie działań samopomocowych przez seniorów;
- podejmowanie działań wolontarystycznych na rzecz innych osób;
- wzrost aktywności społecznej seniorów oraz poczucia bezpieczeństwa;

²¹ Z. Szarota, *Praca socjalna a człowiek w podeszłym wieku*, w: D. Błasiak, I. Piątkowska-Lipka (red.), *Rola pracy socjalnej w przeciwdziałaniu zjawisku wykluczenia społecznego*, Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej, Katowice 2012, s. 147.

- zapobieganie wykluczeniu społecznemu;
- rozwój osobisty i styl życia osób starszych;
- poprawę w zakresie dbałości o wygląd zewnętrzny oraz o higienę osobistą uczestników klubu;
- poziom wiedzy i umiejętności na tematy związane ze starością i zagrożeniami współczesnego świata;
- dowartościowanie, samorealizację czy wzrost poczucia sensu życia przez seniorów;
- umiejętność odbioru oraz przeżywania kultury i sztuki;
- integrację społeczną i międzypokoleniową;
- likwidację barier społecznych;
- wzrost zainteresowania turystyką poprzez udział w wycieczkach krajoznawczo-integracyjnych;
- wymianę doświadczeń i zainteresowań oraz podniesienie ogólnego dobrostanu fizycznego i psychicznego.

Klub Senior+ w Chorzowie to najlepszy dowód na to, że realizowanie większości życiowych aspiracji przez seniorów nie podlega ograniczeniom wieku. Doświadczenia ponadto pokazują, że wsparcie grupy i współpraca stanowią wielką siłę i motywację pozwalającą wiele osiągnąć i przewyciężać pojawiające się trudności. Klub Senior+ jest cennym miejscem do realizacji talentów, a także aktywizacji, integracji i atrakcyjnego spędzania wolnego czasu, na które przez lata ciężkiej pracy seniorzy nie mogli sobie pozwolić z uwagi na liczne obowiązki. Warto zaznaczyć, że podejmowane działania w Klubie są nade wszystko odpowiedzią na potrzeby seniorów.

Opinie seniorów na temat ich uczestnictwa w Klubie Senior+ w Chorzowie

Niestereotypowe podejście do życia to przede wszystkim życie aktywne. Osiągnięcie wieku poprodukcyjnego często nazywane jest zasłużonym odpoczynkiem, choć nie jest to tożsame z nicnierobieniem. Zakończenie działalności zawodowej i bycie seniorem, powinno być momentem zmiany aktywności jednostki na inną, różną od dotychczasowej, ale przyczyniającą się do jej rozwoju. Oczywiście przede wszystkim ma na to wpływ jednostka, jej chęć bycia aktywną oraz sprzyjające tej aktywności warunki środowiskowe²² czy instytucjonalne.

W celu poznania subiektywnego zdania seniorów na temat realizacji programu przeprowadziłem krótki wywiad swobodny z uczestnikami Klubu Senior+ w październiku i listopadzie 2021 roku. Seniorzy chętnie odpowiadali na pytania, które dotyczyły m.in. udziału w zajęciach aktywizacyjnych oraz działalności placówki. Oto wybrane odpowiedzi osób badanych:

Uwielbiam swój klub seniora. Należę do niego od początku powstania i z jego członkami jestem zżyta jak z własną rodziną. Z przyjemnością przychodzę tu na zajęcia,

²² H. Hrapkiewicz, *Aktywność osób starszych*, w: L. Frąckiewicz (red.), *Zapobieganie wykluczeniu społecznemu*, Wydawnictwo Akademii Ekonomicznej, Katowice 2005, s. 152.

pograć w karty, na kawę, czasami na imprezę i wycieczki. Chętnie uczestniczę w zajęciach rękodzielniczych. W klubie spędzam dużo czasu, także dlatego, że w domu czuję się samotna. Sprawia mi to ogromną satysfakcję (Senior 1).

Po przejściu na emeryturę nie mogłam znaleźć sobie miejsca. Z natury zawsze byłam nieśmiała, ale mimo to starałam się wychodzić do ludzi. Zapisalam się do klubu seniora i zaczęłam spotykać ciekawych ludzi o podobnych problemach i trudnościach. W klubie wszyscy się od siebie uczymy uczestnicząc w ciekawych zajęciach, prelekcjach czy spotkaniach. Tu człowiek nie może się nudzić (Senior 2).

Udział w zajęciach klubu daje mi wiele radości poprzez możliwość spotkania się z rówieśnikami, zadbania o siebie i zrobienie makijażu na zajęciach z kosmetyczką. Z uwagi na problemy zdrowotne cenię sobie zajęcia z fizjoterapeutką oraz wykonywanie różnych prac zręcznościowych (Senior 3).

Poprzez udział w zajęciach klubu moja aktywność znacząco wzrosła, jestem otwarta na ludzi, towarzyska i bardziej empatyczna. Często spotykam się poza domem z koleżankami, uczestniczę w zajęciach w klubie, wycieczkach i wyjściach do teatru czy muzeum. Te aktywności w dużym stopniu zmieniły moje życie i moją aktywność życiową na plus (Senior 4).

Zajęcia w klubie są ciekawe i pouczające. Tematy są interesujące, robimy ciekawe i nowe dla mnie rzeczy. Choć najbardziej ciekawią mnie zajęcia praktyczne, zręcznościowe i terapeutyczne. Największą radość sprawiają mi wycieczki i wyjścia do teatru oraz możliwość spotkania z innymi ludźmi i spędzenie z nimi czasu w miłej atmosferze i w ciekawy sposób. Bo w domu człowiek jest sam. Do tej pory nie miałam „wnuczki”, a w klubie poprzez program integracji międzypokoleniowej i współpracę klubu ze świetlicą socjoterapeutyczną, mogę powiedzieć, że już mam! Daje mi to wiele satysfakcji, samospełnienia i radości (Senior 5).

Jak wynika z powyższych wypowiedzi osób badanych, uczestnictwo seniorów w warsztatach wpływa korzystnie na poczucie przynależności do grupy, a co za tym idzie zmniejsza poczucie osamotnienia, sprawiając im dużo radości. Wielu seniorom doskwierała wcześniej samotność oraz brak jakiegokolwiek życia towarzyskiego, a w Klubie mają możliwość spędzania czasu wolnego z rówieśnikami. Przebywając w domu seniorzy często byli sfrustrowani, rozmyślali nad własnym życiem, wracając do przeszłości, a brak kontaktów z otoczeniem wpływał niekorzystnie na ich zdrowie psychiczne i fizyczne. Dzięki udziałowi seniorów w zajęciach Klubu ich aktywność zdecydowanie wzrosła, odzyskali pewność siebie i stali się bardziej samodzielni. Wcześniej nie rozwijali swoich pasji z braku motywacji, a także warunków, w tym warunków finansowych. W placówce chętnie uczestniczą w różnego rodzaju zajęciach aktywizacyjnych, kulturalno-oświatowych, edukacyjnych czy z terapii zajęciowej, dzięki którym dbają o sprawność psychiczną i fizyczną. Udział w zajęciach spowodował, że mają cel, aby wyjść z domu, a przez to czują się także potrzebni. Seniorzy częściej otwierają się na drugiego człowieka, zwiększając motywację do działania. Udział w spotkaniach Klubu z pewnością przyczynił się także do zniwe-

lowania skutków wykluczenia społecznego tej grupy społecznej, likwidacji stresu, a przede wszystkim do wypełnienia czasu wolnego osób starszych²³.

Podsumowanie

Starość ma różne oblicza i przebiega w różny sposób. Może być postrzegana jako czas podejmowania aktywności i nowych ról społecznych oraz odpoczynku od pracy zawodowej. Czasem starość jednak określa się przez pryzmat negatywny związany z doświadczaniem różnorodnych strat, a frustracja tym spowodowana prowadzi do wykluczenia społecznego. Ważne jest również jak starość jest przeżywana. Rozwój gerontologii i geriatry w ostatnich latach przyczynił się do postępu w działaniach na rzecz poprawy jakości życia w okresie starości. Jednakże zasadniczą sprawą w kwestii dobrego przeżywania starości jest motywowanie seniorów do aktywności zarówno fizycznej, jak i społecznej oraz intelektualnej²⁴.

Starość może być pięknym czasem zarówno odpoczynku, ale i rozwoju, jeśli nie jest przeżywana w społecznej izolacji i wykluczeniu. Starość ma różne oblicza, może być albo aktywna, pogodna, dająca satysfakcję lub uciążliwa. Wszystko zależy od indywidualnego podejścia do starości, a także „intensywności” aktywności osoby starszej oraz od ofert instytucjonalnych form przeciwdziałania izolacji i wykluczenia społecznego osób w wieku senioralnym²⁵. Do oferty instytucjonalnych form aktywizacji seniorów należy Klub Senior+ w Chorzowie jako jedna z wielu placówek funkcjonujących w kraju w ramach Programu wieloletniego Senior+. Udział seniorów w zajęciach Klubu pozwala im spotkać się z rówieśnikami, rozwijać swoje hobby, a także wymieniać poglądami. Ważnym elementem w życiu osoby starszej jest poczucie sensu życia, dzięki temu senior ma siłę i motywację, aby każdego dnia „mierzyć” się z problemami. Czynne uczestnictwo seniorów w różnych zajęciach aktywizujących korzystnie wpływa także na poprawę jakości ich życia, daje im poczucie zadowolenia i satysfakcji. Wszystko po to, aby senior mógł żyć „pełnią życia” i na pełnym „akordzie”²⁶.

Bibliografia

1. Chabior A. (2014), *Aktywność i aktywizacja społeczna osób starszych*, w: A. Chabior, A. Fabiś, J.K. Wawrzyniak (red.), *Starzenie się i starość w perspektywie pracy socjalnej*, Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich, Warszawa.

²³ Warto dodać, że z przeprowadzonej ankiety ewaluacyjnej pod koniec 2020 roku z uczestnikami Klubu Senior+ wynika, że organizowane zajęcia aktywizujące w Klubie spełniają ich oczekiwania, spotkania zdaniami seniorów są interesujące, a sposób ich prowadzenia odbywa się na wysokim poziomie.

²⁴ Zob. P. Gierek, *Zarys form praktyki pracy socjalnej z wybranymi kategoriami społecznymi zagrożonymi zjawiskiem wykluczenia społecznego*. w: A. Kotlarska-Michalska, K. Piątek (red.), *Praca socjalna – jej dyskursy, usytuowania i profile*, Wydawnictwo Edukacyjne Akapit, Toruń-Bydgoszcz 2013, s. 351–374.

²⁵ Ł. Kapralska, A. Maksymowicz, M. Mamak-Zdanecka, *Starość niepokorna. O niektórych niestereotypowych rolach seniorów*, Wydawnictwo Akademii Górniczo-Hutniczej, Kraków 2018.

²⁶ Jak powiedział Jan Paweł II na spotkaniu z ludźmi starymi w Monachium w 1980 roku: „Starość jest koroną okresów życia. Przynosi ona żniwo, żniwo z tego, czego się nauczyło i co się przeżyło, żniwo z tego, czego się dokonało i co się osiągnęło, żniwo z tego, co się wycierpiało i co się przetrwało. Jak w zakończonej wielkiej symfonii, wielkie tematy życia łączą się w potężny akord”.

2. Gierek P. (2017), *Activity and Needs of Seniors: Research Report in Chorzów*, „Horyzonty Wychowania”, Vol. 16, No. 40.
3. Gierek P. (2013), *Przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu seniorów na przykładzie miasta Chorzów*, w: A. Zawada, Ł. Tomczyk (red.), *Seniorzy w środowisku lokalnym (badania empiryczne i przykłady dobrych praktyk)*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice.
4. Gierek P. (2021), *Rola aktywności w przeciwdziałaniu ekskluzji społecznej osób starszych*, „Społeczeństwo i Polityka”, nr 2(67).
5. Gierek P. (2013), *Zarys form praktyki pracy socjalnej z wybranymi kategoriami społecznymi zagrożonymi zjawiskiem wykluczenia społecznego*. w: A. Kotlarska-Michalska, K. Piątek (red.), *Praca socjalna – jej dyskursy, usytuowania i profile*, Wydawnictwo Edukacyjne Akapit, Toruń–Bydgoszcz.
6. Hrapkiewicz H. (2005), *Aktywność osób starszych*, w: L. Frąckiewicz (red.), *Zapobieganie wykluczeniu społecznemu*, Wydawnictwo Akademii Ekonomicznej, Katowice.
7. Leszczyńska-Rejchert A. (2005), *Człowiek starszy i jego wspomaganie – w stronę pedagogiki starości*, Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, Olsztyn.
8. Okólski M. (2010), *Wyzwania demograficzne Europy i Polski*, „Studia Socjologiczne”, nr 4.
9. Pikuła N.G. (2020), *Aktywność edukacyjna w wybranych placówkach działających na rzecz osób starszych*, „Edukacja Ustawiczna Dorosłych”, nr 2.
10. Pikuła N.G. (2012), *Zdrowie i aktywność społeczna jako determinanty jakości życia osób starszych*, w: A.A. Zych (red.), *Poznać, zrozumieć i zaakceptować starość*, Progres, Łask.
11. Program wieloletni Senior+ na lata 2021–2025. Załącznik do uchwały nr 191 Rady Ministrów z dnia 21 grudnia 2020 roku (poz. 10).
12. Ryff C. D. (2004), *Paradoksy kondycji ludzkiej: dobrostan i zdrowie na drodze ku śmierci*, w: J. Czapirski (red.), *Psychologia pozytywna*, PWN, Warszawa.
13. Rynkowska D. (2016), *Rola i znaczenie aktywności społecznej seniorów*, „Annales I – Philosophy and Sociology”, vol. XLI, 2.
14. Sas I. (2019), *Aktywizacja seniorów w ramach programu Senior+ (na przykładzie Domu Seniora+ w Jarosławiu)*, „Szkoła – Zawód – Praca”, nr 18.
15. Schimanek T., Wejzman Z. (2013), *Aktywni seniorzy. Inspirator dla organizacji*, Instytut Spraw Publicznych, Warszawa.
16. Szarota Z. (2012), *Praca socjalna a człowiek w podeszłym wieku*, w: D. Błasiak, I. Piątkowska-Lipka (red.), *Rola pracy socjalnej w przeciwdziałaniu zjawisku wykluczenia społecznego*, Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej, Katowice.
17. Trafiałek E. (2003), *Polska starość w dobie przemian*, Wydawnictwo Śląsk, Katowice.
18. Uchwała Nr XVI/280/19 Rady Miasta Chorzów z dnia 19 grudnia 2019 roku.
19. Ustawa z dnia 12 marca 2004 roku o pomocy społecznej, art. 17 ust. 2 pkt 3 oraz art. 51, ust. 4 (Dz. U. 2004 Nr 64 poz. 593 z późn. zm.).
20. Wróblewska I., Błaszczuk J. (2012), *Uniwersytet Trzeciego Wieku jako instytucja aktywizująca osoby starsze – badania własne*, „Nowiny Lekarskie”, 1(81).
21. Zdebska E. (2012), *Kulturalno-oświatowa funkcja klubu seniora*, w: E. Dubas, A. Wąsiński (red.), *Edukacyjna przestrzeń starości*, Wydawnictwo Naukowe Śląsk, Katowice.
22. Ziębińska B. (2010), *Uniwersytety Trzeciego Wieku jako instytucje przeciwdziałające marginalizacji osób starszych*, Wydawnictwo Naukowe Śląsk, Katowice.

dr Piotr Gierek

Akademia Ignatianum w Krakowie,

Instytut Nauk o Wychowaniu, Katedra Gerontologii, Geriatrii i Pracy Socjalnej