

# RAPORT

Diagnoza dotycząca podejmowania aktywności edukacyjnej wśród seniorów i jej znaczenia dla ich jakości życia oraz określenie niezbędnych czynników i warunków do optymalnej efektywności działań w obszarze edukacji senioralnej w Polsce w oparciu o przegląd najnowszej literatury naukowej krajowej i zagranicznej

Opracowanie:

Fundacja Polskiej Akademii Nauk

Autorzy:

Zespół autorów



Lublin 2024

# Spis treści

<b>Wprowadzenie</b> .....	<b>4</b>
1.1. Cel powstania raportu .....	5
1.2. Zakres i metodyka opracowania .....	6
1.3. Struktura dokumentu.....	7
<b>Rozdział 2. Kluczowe założenia koncepcji „aktywnego starzenia się”</b> .....	<b>9</b>
2.1 Rozróżnienia definicyjne związane ze starością, starzeniem się i jakością życia seniorów ..	9
2.2 Założenia koncepcji „aktywnego starzenia się” .....	11
2.3 Starość w kontekście realizowanych zadań rozwojowych .....	15
<b>Rozdział 3. Profil demograficzno-społeczny seniorów w Polsce</b> .....	<b>18</b>
3.1 Podstawowe dane statystyczne dotyczące seniorów w Polsce .....	18
3.1.1 Ogólna sytuacja demograficzna w Polsce .....	18
3.1.2 Różnice regionalne i lokalne w demografii .....	27
3.1.3 Prognoza trendów demograficznych.....	39
<b>Rozdział 4. Aktywność edukacyjna seniorów w Polsce na tle wybranych państw europejskich</b> .....	<b>44</b>
4.1 Podejmowanie aktywności edukacyjnej przez osoby starsze – dane statystyczne, wskaźniki, indeks aktywnego starzenia się .....	44
<b>Rozdział 5. Polityki publiczne w Polsce wobec edukacji senioralnej</b> .....	<b>51</b>
5.1 Polityka senioralna a polityka społeczna.....	51
5.2 Cele polityki społecznej w ramach edukacji senioralnej .....	55
5.3 Programy i instrumenty wsparcia edukacji senioralnej .....	63
<b>Rozdział 6. Założenia systemu edukacji senioralnej</b> .....	<b>66</b>
6.1 Definicja pojęcia „edukacja senioralna” .....	66
6.2 Koncepcja uczenia się przez całe życie.....	68
6.3 Funkcje edukacji do starości, w starości, przez starość i dla starości .....	69
6.4 Możliwości edukacyjne a potencjał osób starszych.....	73
6.5 Modele edukacji osób starszych .....	74
6.6 Wykluczenie a inkluzja społeczna osób starszych w kontekście edukacji .....	76
<b>Rozdział 7. Edukacja senioralna w Polsce</b> .....	<b>79</b>
7.1 Bariery ograniczające aktywność edukacyjną seniorów.....	79
7.1.1 Bariery społeczne, kulturowe oraz postawy osobiste.....	79
7.1.2 Dostępność i mobilność .....	84
7.1.3 Ograniczenia finansowe.....	86
7.1.4 Ograniczenia technologiczne .....	88
7.2 Zalety i korzyści aktywności edukacyjnej seniorów.....	92
7.2.1 Korzyści poznawcze.....	94
7.2.2 Korzyści dotyczące dobrostanu emocjonalnego i psychicznego.....	96
7.2.3 Korzyści dotyczące zdrowia fizycznego .....	99
7.2.4 Korzyści dotyczące integracji społecznej i udziału w społeczeństwie .....	102
7.3 Oferta edukacyjna dla seniorów w Polsce.....	104
7.3.1 Edukacja formalna i pozaformalna .....	104
7.3.2 Kształcenie ustawiczne .....	106

7.3.3	e-Edukacja.....	109
7.3.4	Wykorzystanie i znaczenie innowacji w edukacji senioralnej.....	111
7.4	Główne formy wsparcia seniorów w obszarze edukacji.....	113
7.4.1	Uniwersytety Trzeciego Wieku .....	114
7.4.2	Kluby Seniora i Ośrodki „Senior+” .....	120
7.5	Aktywność edukacyjna seniorów a potrzeby rynku pracy .....	125
7.5.1	Seniorzy a współczesny rynek pracy .....	125
7.6	Czynniki i warunki wpływające na efektywność działań w obszarze edukacji senioralnej. Kluczowe wnioski .....	131
<b>Rozdział 8. Wpływ edukacji senioralnej na jakość życia seniorów. Przegląd badań ....</b>		<b>136</b>
8.1	Idea edukacji senioralnej a jakość życia seniorów (profilaktyka gerontologiczna) .....	136
8.2	Aktywność edukacyjna jako czynnik zmian, rozwoju i poprawy jakości życia seniorów ...	139
8.2.1	Aspekty poznawcze, emocjonalne i życia codziennego .....	141
8.2.2	Podnoszenie kompetencji i aktywność na rynku pracy .....	146
8.2.3	Aktywność społeczna i integracja międzypokoleniowa .....	149
8.3	Ocena jakości życia osób w wieku senioralnym .....	152
8.4	Kluczowe wnioski z badań nad oceną jakości życia seniorów w Polsce .....	159
<b>Rozdział 9. Wybrane inicjatywy na rzecz edukacji seniorów w Polsce .....</b>		<b>161</b>
<b>Rozdział 10. Zagraniczne rozwiązania w zakresie edukacji senioralnej .....</b>		<b>172</b>
10.1	Europejskie regulacje w obszarze edukacji senioralnej.....	172
10.2	Europejski Kodeks Dobrych Praktyk dotyczący zarządzania wiekiem .....	177
10.3	Wybrane zagraniczne przykłady dotyczące edukacji senioralnej .....	180
<b>Podsumowanie i wnioski .....</b>		<b>191</b>
Spis wykresów .....		195
Spis map .....		195
Spis tabel.....		196
<b>Bibliografia.....</b>		<b>197</b>
Akty prawne:.....		209
Strony internetowe:.....		210

# Wprowadzenie

Raport zatytułowany "Diagnoza podejmowania aktywności edukacyjnej wśród seniorów i jej znaczenia dla ich jakości życia" jest szczegółową analizą, mającą na celu zrozumienie oraz zbadanie roli, jaką edukacja pełni i powinna pełnić w życiu osób starszych w Polsce. W dokumencie, poprzez przegląd najnowszej literatury krajowej i zagranicznej oraz analizę raportów z przeprowadzonych badań i danych statystycznych, zidentyfikowano kluczowe warunki i czynniki wpływające na efektywność oraz optymalizację działań edukacyjnych skierowanych do seniorów. Publikacja ta uwzględnia również porównanie sytuacji w Polsce z wybranymi państwami europejskimi, oceniając różnorodne dane ilościowe, modele edukacyjne oraz programy wsparcia seniorów. Teoretyczna część diagnozy służy ujednoczeniu stosowanej terminologii, aby należycie zrozumieć zjawisko podejmowania – lub niepodjęmowania – aktywności edukacyjnej przez najstarszą część populacji. Opracowany raport jest diagnozą sytuacji wyjściowej, która stanowi podstawę dalszych prac badawczych, istotnych dla polityk publicznych, w tym polityki naukowej państwa, w zakresie kompleksowej analizy kwestii edukacji osób starszych i jej znaczenia dla jakości życia seniorów.

Podstawą formalną dla opracowania niniejszego raportu z diagnozy podejmowania aktywności edukacyjnej wśród seniorów i jej znaczenia dla ich jakości życia są ustalenia zawarte w szczegółowym opisie przedmiotu umowy, zawartej pomiędzy Uniwersytetem Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie a Fundacją Polskiej Akademii Nauk o nr CBSROB.1.ES.2024.

## 1.1. Cel powstania raportu

Zmiany demograficzne zachodzące w Unii Europejskiej od dawna wskazują na trwały trend starzenia się jej populacji. Przyczynia się do tego wiele czynników, w tym późniejsze zakładanie rodzin, mniejsza liczba urodzeń oraz postęp medycyny, który wpływa na wydłużenie życia. Niektóre regiony UE starzeją się szybciej niż inne, a na ich obszarach można zaobserwować zanik usług publicznych, wynikający z niskich wpływów podatkowych oraz ograniczanie oferty komercyjnej z powodu malejącej opłacalności. W takich warunkach szczególnie wymagająca jest sytuacja seniorów, którzy pozostając na obszarach dotkniętych tymi procesami, tracą dostęp do usług kluczowych dla ich zdrowia, rozwoju, a w konsekwencji ogólnej jakości życia. Kwestia ta jest przedmiotem koncentracji wysiłków stale zwiększającej się liczby instytucji, które poprzez swoje inicjatywy oraz postulaty podkreślają konieczność znalezienia rozwiązań dla skutków tych demograficznych zmian oraz zapewnienia odpowiedniego komfortu funkcjonowania coraz liczniejszej grupy mieszkańców w wieku senioralnym.

Raport został opracowany z myślą o instytucjach, organizacjach oraz osobach wpływających na jakość życia seniorów w Polsce poprzez organizowanie różnorodnych wydarzeń, inicjatyw i przedsięwzięć, zaliczanych do kategorii „edukacja senioralna”. Raport z diagnozy powinien być przedmiotem zainteresowań jednostek zaangażowanych w przygotowanie oraz realizację działań edukacyjnych dla osób starszych, zarówno na szczeblu centralnym, jak i lokalnym.

Głównym celem raportu "Diagnoza podejmowania aktywności edukacyjnej wśród seniorów i jej znaczenia dla ich jakości życia" jest przegląd dostępnych, aktualnych opracowań: artykułów naukowych, artykułów przeglądowych, raportów z badań, danych statystycznych, monografii, rozdziałów w książkach naukowych, polityk publicznych (*policy papers*), które traktują o działaniach edukacyjnych skierowanych do osób starszych, jak również znaczeniu samorozwoju dla jakości życia. W raporcie podjęto próbę odpowiedzi na takie zagadnienia, jak:

- jakie są możliwe do zidentyfikowania kluczowe warunki, które sprzyjają efektywności działań edukacyjnych skierowanych do seniorów?
- jakie czynniki wpływające na jakość oferty edukacji senioralnej w Polsce można wyróżnić?
- jakie koncepcje teoretyczne i praktyczne związane z procesem „aktywnego starzenia się” można wyróżnić oraz jakie są ich implikacje dla polityki edukacyjnej?
- jakie funkcjonujące modele edukacji senioralnej można wyróżnić i zdefiniować?
- jakie znaczenie dla aktywności edukacyjnej, w kontekście poprawy jakości życia seniorów, mają aspekty poznawcze, emocjonalne, fizyczne i społeczne?

- czy obecna sytuacja demograficzna Polski, w tym różnice lokalne i regionalne oraz prognozy demograficzne, wpływa na konieczność podjęcia dodatkowych działań w obszarze edukacji senioralnej?
- z jakich instrumentów oraz innego rodzaju wsparcia w obszarze edukacji senioralnej w Polsce mogą korzystać osoby starsze?
- czy kompetencje kadr oraz sposób realizowania aktualnej oferty w obszarze edukacji senioralnej w Polsce są właściwe dla możliwości poznawczych, społecznych i zdrowotnych osób starszych?
- czy w obowiązujących politykach publicznych w Polsce poruszono temat edukacji senioralnej?
- czy polski system edukacji senioralnej różni się od systemów funkcjonujących w innych, wybranych państwach europejskich?
- jaki jest poziom aktywności edukacyjnej seniorów w Polsce w porównaniu z innymi państwami europejskimi?
- czy zagraniczne inicjatywy w obszarze edukacji senioralnej są warte zaadaptowania w Polsce?
- jakiego rodzaju bariery mogą napotkać seniorzy w Polsce przy próbie skorzystania z dostępnej oferty edukacyjnej?
- czy dodatkowe zaangażowanie seniorów w edukację przez całe życie (*lifelong learning* – LLL) przynosi korzyści dla funkcjonowania osób starszych?
- jakie są oczekiwane efekty aktywności edukacyjnej seniorów w Polsce?
- jakie są wyniki badań społecznych i naukowych dotyczących edukacji senioralnej w Polsce oraz jak tego rodzaju aktywność może wpływać na jakość życia osób starszych?

W raporcie skoncentrowano się na identyfikacji czynników i warunków sprzyjających efektywnemu wdrażaniu programów edukacyjnych dla seniorów, co jest niezbędne dla budowy wysokiej jakości kapitału społecznego poprzez tworzenie inkluzywnych społeczeństw w starzejącej się Europie, utrzymanie zdolności poznawczych seniorów, poprawę ich zdrowia psychofizycznego, a także wzmocnienie więzi społecznych – w tym dialogu międzypokoleniowego. Edukacja przez całe życie (ang. *lifelong learning*) staje się zatem nie tylko narzędziem samorealizacji jednostek, ale również strategią polityczną, która może przeciwdziałać negatywnym skutkom starzenia się populacji.

## **1.2. Zakres i metodyka opracowania**

Raport z diagnozy obejmuje analizę literatury z różnych dyscyplin naukowych, danych empirycznych, statystycznych oraz przepisów prawnych związanych z edukacją senioralną, co pozwoliło zgromadzić i zsyntetyzować dostępne źródła informacji w celu uzyskania pełnego obrazu badanego zjawiska. Przegląd publikacji naukowych dotyczył analizy krajowych i zagranicznych opracowań, w których poruszono temat edukacji

senioralnej, jakości życia seniorów oraz polityk społecznych, aktywizacyjnych i prozdrowotnych. Wykorzystano krajowe i zagraniczne zasoby biblioteczne oraz bazy danych. Analizując dane statystyczne, skorzystano z publicznych danych Głównego Urzędu Statystycznego (GUS), Eurostatu oraz innych międzynarodowych baz danych do diagnozy aktywności edukacyjnej seniorów w Polsce. Przeanalizowano dokumenty o charakterze polityk publicznych – dokonano przeglądu krajowych strategii, programów oraz aktów prawnych związanych z edukacją senioralną, w tym programów wsparcia i instrumentów politycznych. W raporcie zastosowano metodę analizy danych zastanych (*desk research*), analizę porównawczą oraz jakościową dokumentów. Przeprowadzono również analizę statystyczną danych demograficznych i wskaźników aktywności edukacyjnej seniorów, jak również badania studiów przypadku (*case study*), sondaży (w szczególności zrealizowanych przez Centrum Badania Opinii Społecznej (CBOS)).

### **1.3. Struktura dokumentu**

Raport składa się z jedenastu rozdziałów, z których każdy koncentruje się na innym aspekcie edukacji senioralnej. Po części wprowadzającej, w rozdziale drugim przedstawiono kluczowe założenia oraz zadania rozwojowe związane z koncepcją „aktywnego starzenia się”. Rozdział trzeci poświęcono przedstawieniu aktualnej oraz prognozowanej sytuacji demograficznej osób starszych w Polsce, wraz ze wskazaniem podstawowych różnic w rozkładzie ludnościowym pomiędzy poszczególnymi regionami państwa. Rozdział czwarty omawia dane dotyczące aktywności edukacyjnej seniorów w Polsce na tle wybranych państw europejskich. W kolejnej części zaprezentowano opis polskich polityk publicznych wobec edukacji senioralnej. Funkcje oraz modele edukacji seniorów omówiono w rozdziale szóstym, w którym opisano założenia systemu edukacji senioralnej. Kolejny rozdział zawiera: informacje o istniejących oraz potencjalnych barierach, które mogą napotkać seniorzy w dostępie do edukacji senioralnej; zalety i korzyści dla dobrostanu seniorów, które może przynieść podejmowanie aktywności edukacyjnej; opis dostępnych inicjatyw z obszaru edukacji senioralnej oraz głównych form wsparcia. W rozdziale przedstawiono także główne czynniki i warunki wpływające na efektywność działań w obszarze edukacji senioralnej. Rozdział ósmy zawiera główne wnioski z przeglądu różnego typu badań dotyczących wpływu edukacji senioralnej na jakość życia seniorów oraz oceny ich jakości życia. W rozdziale dziewiątym w formie skrótowych fiszek projektowych zaprezentowano wybrane inicjatywy na rzecz edukacji seniorów w Polsce. Rozdział dziesiąty poświęcono krótkiemu opisaniu wybranych, interesujących bądź innowacyjnych zagranicznych rozwiązań w zakresie edukacji senioralnej, a także opisowi funkcjonujących regulacji europejskich w tym obszarze. Ostatni, jedenasty rozdział to podsumowanie zgromadzonych informacji i kluczowe wnioski, które mogą być użyteczne dla interesariuszy polityki senioralnej w Polsce.

Każdy rozdział kończy się konkluzją, co umożliwia czytelnikowi łatwe przyswojenie najważniejszych informacji oraz zrozumienie istotności edukacji senioralnej, jak również jej znaczenia dla poprawy jakości życia osób starszych. Dokument kończy się bibliografią, spisem tabel i wykresów.



## Rozdział 2. Kluczowe założenia koncepcji „aktywnego starzenia się”

### 2.1 Rozróżnienia definicyjne związane ze starością, starzeniem się i jakością życia seniorów

Zarówno starość, jak i starzenie się można badać i analizować na poziomie indywidualnym oraz zbiorowym. W aspekcie jednostkowym starzenie się jest to proces dynamiczny polegający na postępującej degradacji biologicznej i psychicznej organizmu, co skutkuje licznymi trudnościami w funkcjonowaniu, a w kolejnej fazie niemożnością adaptacji do zmian środowiskowych. W zależności od organizmu może on być naturalnym procesem biologicznym i postępować wolniej lub w przypadku pojawienia się chorób i uszkodzeń być procesem patologicznym i postępować nienaturalnie szybciej. Starość natomiast ma charakter statyczny i jest ostatnią fazą życia człowieka<sup>1</sup>.

W ujęciu demograficznym starzenie się jest definiowane jako zjawisko polegające na wzroście udziału w populacji danego kraju lub regionu osób starszych. Proces starzenia się w wymiarze populacyjnym jest określany jako starzenie się demograficzne, natomiast odsetek najstarszych ludzi w społeczeństwie to starość demograficzna<sup>2</sup>.

W literaturze naukowej wciąż jeszcze nie ma zgody, co do kryteriów według których można wyznaczyć początek starości. Najczęściej wymienia się cztery potencjalne czynniki klasyfikacji, w odniesieniu do których zostają ustalone objawy starzenia się. Pierwsze, najczęściej stosowane kryterium, to wiek metrykalny i wówczas za próg starości uznaje się wiek mieszczący się w przedziale 60-70 lat<sup>3</sup>. Drugie kryterium – biologiczne – bierze pod uwagę typowe dla okresu starości nasilenie objawów i chorób psychosomatycznych. Kolejnym kryterium definiującym próg starości jest „wiek społeczny”, wyznaczony przez czynniki kulturowe i oczekiwania społeczne. Próg ten jest regulowany przez przepisy prawne, a jego skutkiem jest przejście na emeryturę. Ostatnim jest kryterium psychologiczne, biorące pod uwagę pojawiające się w toku starzenia się zmiany w sferach: poznawczej, emocjonalno-motywacyjnej i osobowości<sup>4</sup>.

---

<sup>1</sup> G. Gawron, A. Klimczuk, Z. Szweida-Lewandowska, Starzenie się populacji. Aktywizacja, koprodukcja i integracja społeczna osób starszych, Katowice 2021, s. 14-16.

<sup>2</sup> Tamże.

<sup>3</sup> Według polskich dokumentów prawnych za osobę starszą uznaje się osobę, która ukończyła 60 lat. Ustawa z dnia 11 września 2015 roku o osobach starszych, Dz. U. z 2015 roku, poz. 1705.

<sup>4</sup> K. Byczewska-Konieczny, Jak starzeje się umysł? O funkcjonowaniu poznawczym osób starszych i jego zróżnicowaniu indywidualnym, Kraków 2017, s. 11-12.

W miarę upływu lat dochodzi do znacznego ograniczenia sprawności oraz zdolności do samodzielnego, funkcjonalnego i aktywnego życia<sup>5</sup>. Z uwagi na długość tego etapu życia, w ramach fazy starości WHO wyodrębnia podokresy: wiek przedstarczy (45-59 lat), wiek starzenia się, zwany także wczesną starością lub „młodzi-starzy” (60-74), wiek starczy, czyli „starzy–starzy” (75-89) oraz długowieczność (powyżej 90 lat)<sup>6</sup>. Z kolei Simone de Beauvoir przyjmując jako jedno z kryteriów wiek funkcjonalny, czyli możliwości psychofizyczne osoby starszej wyróżniła dwa etapy starości:

- trzeci wiek, kiedy osoby starsze są samodzielne funkcjonalnie, ale niesamodzielne ekonomicznie;
- czwarty wiek, kiedy osoby starsze są niesamodzielne, zarówno funkcjonalnie, jak i ekonomicznie<sup>7</sup>.

Jako granicę czwartego wieku do niedawna przyjmowano wiek 80 lat, ale z uwagi na wydłużanie się trwania życia i trwania życia w zdrowiu obecnie częściej przyjmuje się wiek 85 lat. Ponadto ze względu na zwiększającą się populację dziewięćdziesięciolatków i stulatków zaczęto używać określenia „osoby długowieczne”<sup>8</sup>. Wzrost liczbowy populacji osób bardzo starych, napędzany nie tylko obniżeniem umieralności i wydłużeniem długości typowego ludzkiego życia, ale również wpływem zdarzeń sprzed wielu wieków (np. skutkami kryzysu ekonomicznego lub wojen światowych) określa się jako podwójne starzenie się ludności<sup>9</sup>.

Uznawanie jednostek za stare wyłącznie na podstawie liczby przeżytych lat, czyli wieku chronologicznego, jest niewystarczające, ponieważ występują znaczne różnice w indywidualnym funkcjonowaniu seniorów<sup>10</sup>. Pod względem jakościowym starzenie przebiegające jako proces fizjologiczny, bez zmian chorobowych, określa się mianem starzenia prawidłowego i aktywnego<sup>11</sup>. Pomyślne, aktywne starzenie niewątpliwie utrwała poczucie godności oraz podnosi jakość życia seniora, rozumianą jako indywidualny sposób spostrzegania przez jednostkę jej pozycji życiowej w kontekście kulturowym i systemie wartości, w odniesieniu do oczekiwań i standardów wyznaczonych uwarunkowaniami środowiskowymi<sup>12</sup>.

---

<sup>5</sup> E. Suwiński, Współczesny wymiar starzenia się i starości, „21st Century Pedagogy” 2018, vol. II, s. 52.

<sup>6</sup> M. Brzezińska, Proaktywna starość. Strategie radzenia sobie ze stresem w okresie późnej dorosłości, Warszawa 2011, s. 19.

<sup>7</sup> G. Gawron, A. Klimczuk, Z. Szweda-Lewandowska, dz. cyt., s. 16.

<sup>8</sup> Tamże, s. 17.

<sup>9</sup> P. Szukalski, Podwójne starzenie się ludności - od kiedy zaczyna się późna starość? w: B. Urbanik, M. Chałas, P. Szukalski, M. Zimny, R. Błaszczak, M. Zadworna (red.), Trwałość i zmienność starzenia się i starości, Łódź 2021, s. 41.

<sup>10</sup> W. Gulin, Wybrane społeczne uwarunkowania starzenia się i starości w Polsce, „Gerontologia Polska” 2019, nr 27, s. 300.

<sup>11</sup> E. Suwiński, dz. cyt., s. 52

<sup>12</sup> B. Rejman, K. Rejman, Negatywne zjawiska społeczne i ich wpływ na jakość życia osób w wieku senioralnym, w: M. Dziechciarz, B. Rejman, Starzenie się i starość. Wybrane aspekty jakości życia osób w wieku senioralnym, Kraków 2023, s. 28.

Starość jest zatem warunkowana wieloczynnikowo, przebiega indywidualnie i w różnym tempie. Istnieją ponadto duże możliwości w modyfikowaniu tego procesu, co powoduje znaczną różnorodność w funkcjonowaniu oraz stanie zdrowia osób starszych<sup>13</sup>. Dzięki zachowaniu zdrowego stylu życia: aktywności fizycznej, intelektualnej oraz społecznej, której elementem jest edukacja senioralna można, przystosowując się do zmieniających się warunków życiowych, opóźnić znacznie proces starości.

## 2.2 Założenia koncepcji „aktywnego starzenia się”

Koncepcja „aktywnego starzenia się”<sup>14</sup> w ostatnich latach stała się jedną z najpopularniejszych propozycji wypracowanych na gruncie gerontologii<sup>15</sup> i innych nauk. Istotą tej koncepcji jest twierdzenie, że aktywne życie w sposób istotny przyczynia się do lepszej kondycji człowieka i dobrego samopoczucia, stając się gwarantem dobrego starzenia się. Bardzo często zamiennie z pojęciem aktywne starzenie się stosuje się pojęcia starzenia się „pozytywnego”, „optymalnego”, „pomyślnego”, „produktywnego”, „udanego”, „szczęśliwego”, „starzenia się z wdziękiem” lub też „zdrowej starości”<sup>16</sup>.

Warto podkreślić, że od lat 40. do około 60. XX wieku zjawisko starzenia się postrzegano jako problem indywidualny i społeczny<sup>17</sup>. Początkowo teorie gerontologiczne skupiały się na trudnościach osoby starszej w przystosowaniu do starości, a następnie na problemach związanych ze społecznymi skutkami starzenia się i starości oraz funkcjonowaniem osoby starszej w społeczeństwie<sup>18</sup>. Ponadto w badaniach nad starzeniem przez lata dominował paradygmat strukturalno-funkcjonalistyczny. Uważano, że aktywność produktywna w okresie starości jest podstawą dobrego życia w społeczeństwie. U podłoża tych badań

---

<sup>13</sup> W. Gulin, dz. cyt., s. 301.

<sup>14</sup> Do rozwoju teorii aktywności, jak również koncepcji zadań rozwojowych, przyczyniła się między innymi teoria wycofania, która starość i starzenie się ujmowała jako proces wycofywania się z ról i aktywności społecznych oraz wzrastającą troskę o swoje *Ja*, co w konsekwencji zmniejsza emocjonalne zaangażowanie na rzecz innych. J. Halicki, Społeczne teorie starzenia się, w: J. Halicki, M. Halicka (red.), Zostawić ślad na ziemi. Księga pamiątkowa dedykowana Profesorowi Wojciechowi Pędichowi w 80. rocznicę urodzin i 55. rocznicę pracy naukowej, Białystok 2006, s. 26, pobrano z: <https://pbc.biaman.pl/dlibra/publication/392/edition/372/content>.

<sup>15</sup> Chociaż gerontologia wypracowała wiele różnych podejść teoretycznych i wiele modeli starzenia się to wciąż jeszcze brakuje im wartości poznawczej i nie przekładają się one na praktyczną zastosowalność. Dlatego wielu naukowców, m.in. Jason Powell, Verna Bengstona, Linda George i inni, uważają gerontologię za dziedzinę teoretycznie jałową twierdząc, że brak jej systematyzacji i uporządkowania empirycznego. Pomimo, że wiele teorii gerontologicznych zostało poddanych ostrej krytyce, to powinno się je nadal rozwijać, ponieważ badania, które nie są zakorzenione w teorii, niczego nie dowodzą., M. Muszyński, Do czego potrzebne są nam teorie starzenia się?, „Dyskursy Młodych Andragogów” 2011, nr 12, s. 199.

<sup>16</sup> A. Klimczuk, Budowa kapitału społecznego ludzi starych w kontekście polityk aktywizacji i aktywnego starzenia się, w: K. Walotek-Ściańska, M. Serak, M. Szyszka, Ł. Tomczyk (red), Starzenie się i starość w dynamicznie zmieniającym się świecie, Sosnowiec-Praga 2013, s. 18.

<sup>17</sup> A. Kozerska, Edukacja w późnej dorosłości na tle przemian w naukach społecznych, „Rocznik Andragogiczny” 2019, tom 26, s. 154.

<sup>18</sup> J. Halicki, Społeczne..., dz. cyt., s. 257.

leżała teoria aktywności, ale miała ona wówczas charakter ukryty, a sami badacze nie byli świadomi jej istnienia<sup>19</sup>.

Pomimo, że koncepcja aktywnego starzenia się wywodzi się z perspektywy funkcjonalistycznej, to od lat 70. XX wieku, kiedy to została przeformułowana przez B. Lemona, V. Bengtsona i J. Petersona, lokuje się ją w obrębie paradygmatu interakcjonistycznego. W tym samym czasie w badaniach gerontologicznych pojawiła się, mająca do dziś wielu zwolenników i czasem traktowana zamiennie z aktywnym starzeniem, biomedyczna koncepcja pomyślnego starzenia się<sup>20</sup>.

Pojęcie i koncepcja *successful ageing* (pomyślnego starzenia się) została stworzona w 1987 roku przez Johna W. Rowe'a i Roberta L. Kahna, którzy określili ją jako proces polegający na unikaniu chorób i niepełnosprawności, wykazywaniu się fizyczną oraz intelektualną sprawnością, zaangażowaniem społecznym oraz ekonomiczną aktywnością. Podkreślili zatem nie tylko wymiar fizyczny, zakładający brak deficytów zdrowotnych czy wysoki stopień aktywności, ale i wymiar intelektualny, obejmujący witalność poznawczą niezbędną do aktywnego życia, współdziałania i osiągnięcia celów<sup>21</sup>. Brak chorób stanowi wyznacznik pomyślnego starzenia się, jednakże nie jest jedynym istotnym warunkiem<sup>22</sup>. Pozytywne starzenie się zakłada, że istota ludzka posiada siły oraz zasoby, dzięki którym zdolna jest do utrzymania jak najlepszej pozycji w ramach życia społecznego i w relacji do jej zasobów biologicznych i psychologicznych<sup>23</sup>. Pomyślne starzenie się sprzyja ponadto utrwalaniu poczucia godności oraz podnosi jakość życia osób starszych<sup>24</sup>.

Model pomyślnego starzenia się został spopularyzowany przez Paula Baltesa i określony przez niego jako selektywna optymalizacja z kompensacją. Baltes wyróżnił siedem cech rozwoju: odbywa się on przez całe życie, jest wielowymiarowy, plastyczny, można go określić jednocześnie jako zysk i stratę, jest procesem trwającym całe życie, istnieje związek pomiędzy indywidualnym rozwojem jednostki a zmianami społecznymi i kulturowymi oraz bilans między zyskami a stratami pogarsza się wraz z wiekiem<sup>25</sup>. Koncepcje pomyślnego starzenia się początkowo bazowały na medycznym modelu

---

<sup>19</sup> A. Kozerska, Edukacja..., dz. cyt., s. 154-155.

<sup>20</sup> Tamże, s. 163.

<sup>21</sup> T. Grodziski, B. Tobiasz-Adamczyk, Nowe koncepcje w podejściu do zdrowego starzenia się – rola wielowymiarowych modeli, w: Trajektorie starzenia się związane ze zdrowiem: długofalowe możliwości i synergie (ATHLOS), Projekt finansowany przez Unię Europejską w ramach programu badań naukowych i innowacji Unii Europejskiej – Horizon 2020 (grant nr 635316). Kraków 2020, s. 11.

<sup>22</sup> T. Grodziski, B. Tobiasz-Adamczyk, dz. cyt., s. 9.

<sup>23</sup> J. Kowalczyk, R. Kaczmarek, Pozytywny wymiar procesu starzenia się w kontekście psychogeriatry oraz wykorzystania technologii informacyjno-komunikacyjnych, „Zeszyty Naukowe Wydziału Elektroniki i Informatyki Politechniki Koszalińskiej” 2015, nr 7, s. 48.

<sup>24</sup> B. Rejman, K. Rejman, Negatywne zjawiska społeczne i ich wpływ na jakość życia osób w wieku senioralnym, w: M. Dziechciaż, B. Rejman (red.), Starzenie się i starość. Wybrane aspekty jakości życia osób w wieku starszym, Kraków 2023, s. 28.

<sup>25</sup> J. K. Wawrzyniak, Teorie starzenia i przystosowania do starości, w: A. Fabiś, J. K. Wawrzyniak, A. Chabior, Ludzka starość. Wybrane zagadnienia z gerontologii społecznej, Kraków 2015.

starzenia się, a następnie na znacznie bardziej adekwatnym i precyzyjnym ujęciu zdrowego starzenia się z perspektywy gerontologiczno-medycznej oraz na ocenach starzenia się dokonywanych przez klinicystów<sup>26</sup>. Należy podkreślić, że model Rowe'a i Kahna niewątpliwie ma swoje korzenie w teorii aktywności i nadal jest chętnie przyjmowany jako teoretyczne tło badań nad edukacją senioralną<sup>27</sup>.

Zmiana koncepcji „pomyślnego starzenia się” została dokonana przez Światową Organizację Zdrowia w raporcie „World Report on Ageing and Health”, w którym określono ją jako „proces rozwoju i podtrzymania sprawności funkcjonalnej, umożliwiającej realizację celów uważanych za ważne”<sup>28</sup>. Coraz większą popularność zaczęła zyskiwać teoria aktywnego starzenia się i już w 2002 roku na Światowym Zgromadzeniu WHO została nazwana koncepcją polityczną przyszłości. Światowa Organizacja Zdrowia definiuje proces aktywnego starzenia się (ang. *active ageing*) jako optymalizację szans w zakresie zdrowia, uczestnictwa i zabezpieczenia w kierunku poprawy jakości życia oraz dążenia do zachowania niezależności i samodzielności osób starszych poprzez:

- zwiększenie liczby osób starszych cechujących się pozytywną jakością życia;
- zwiększenie liczby osób starszych uczestniczących aktywnie w życiu społecznym, ekonomicznym oraz politycznym;
- zmniejszenie kosztów związanych z leczeniem i opieką zdrowotną osób starszych<sup>29</sup>.

Głównym założeniem koncepcji aktywnego starzenia się jest przekonanie o znaczeniu społecznej aktywności jednostki. Z czasem koncepcję aktywnego starzenia się zaczęto jednak rozumieć szerzej i utożsamiać z wydajnością społeczną w sferze społecznej i ekonomicznej. Podkreślano, że osoby starsze powinny spędzać wolny czas zgodnie z własnymi preferencjami, a w sytuacji, kiedy możliwości tego wyboru są ograniczone barierami zdrowotnymi, materialnymi, zawodowymi bądź innymi, wówczas powinny zostać zastosowane rozwiązania systemowe, które eliminowałyby te bariery<sup>30</sup>. Aktywne starzenie się obejmuje zatem nie tylko kwestie związane z wyższą jakością życia oraz z dobrostanem biologicznym i psychicznym, ale również kwestie ekonomiczne, gospodarcze i polityczne<sup>31</sup>.

---

<sup>26</sup> T. Grodziski, B. Tobiasz-Adamczyk, dz. cyt., s. 11.

<sup>27</sup> A. Kozerska, Edukacja..., dz. cyt., s. 155.

<sup>28</sup> World Health Organization (WHO), World report on ageing and health, 2015, s. 29, pobrano z: [https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/186463/9789240694811\\_eng.pdf](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/186463/9789240694811_eng.pdf) (data dostępu: 04.04.2024)

<sup>29</sup> I. Mandrzejewska-Smól, Edukacja seniorów w perspektywie optymalnego starzenia się, „Polish Journal of Continuing Education” 2017, nr 3, s. 44.

<sup>30</sup> M. Kawińska, Aktywność edukacyjna seniorów a koncepcja aktywnego starzenia się, „Studia Socialia Cracoviensia” 2018, nr 1, s. 52.

<sup>31</sup> A. Łacina-Łanowski, Rozwój personalny jako korelat aktywnego starzenia się. Wsparcie osób starszych w rozwijaniu kompetencji społecznych w trakcie szkoleń i warsztatów, „Exlibris Biblioteka Gerontologii Społecznej” 2022, nr 23, s. 92.

Aktywne starzenie się jest determinowane zarówno przez czynniki zewnętrzne, jak i wewnętrzne. Czynniki wewnętrzne kształtowane są przede wszystkim przez osobowość osoby starszej oraz prowadzony przez nią styl życia. Natomiast do czynników zewnętrznych, czyli takich, które są określone przez warunki otoczenia, należą m.in.:

- czynniki ekonomiczne (wysokość świadczeń finansowych, zachęty finansowe bycia aktywnym zawodowo);
- czynniki społeczne, np. stereotypy osób starszych i starości, dostęp do edukacji, sieci wsparcia do osób starszych;
- otoczenie osoby starszej, czyli infrastruktura dostosowana do potrzeb i możliwości seniorów;
- usługi ochrony zdrowia, np. dostępność programów profilaktycznych, opieka zdrowotna osób starszych, opieka długoterminowa.<sup>32</sup>

Teoria aktywnego starzenia się leży u podstaw wielu programów interwencyjnych na rzecz ludzi starszych. Uważa się bowiem, że społeczna aktywność jest korzystna i prowadzi do większej satysfakcji życiowej. Wszystkie osoby starsze potrzebują i dążą do wysokiego poziomu aktywności społecznej<sup>33</sup>. Uwzględniając powyższe, Zgromadzenie Ogólne ONZ w 2020 ogłosiło lata 2021-2030 *Dekadą Zdrowego Starzenia się*, rozumianą jako globalną współpracę łączącą rządy różnych państw, agendy międzynarodowe, społeczeństwa obywatelskie, środowiska naukowe oraz media na rzecz dłuższego oraz zdrowszego życia<sup>34</sup>.

Teoria aktywności jest krytykowana za to, że nie bierze pod uwagę nierówności w zakresie zdrowia, sytuacji życiowej i ekonomicznej oraz tego, że niektórzy ludzie w podeszłym wieku mogą nie chcieć angażować się w nowe wyzwania i być aktywni<sup>35</sup>. Krytyka ta prowadzi do rozwoju paradygmatu kreatywnego starzenia się, w której zakłada się, że zmiany technologiczne pozwalają na przeciwdziałanie brakom siły roboczej oraz na zmianę charakteru zarówno pracy, jak i czasu wolnego. Dlatego konieczne jest większe zaangażowanie osób starszych w aktywność twórczą poprzez wspieranie programów związanych z edukacją ustawiczną<sup>36</sup>.

---

<sup>32</sup> A. Richert-Kaźmierska, M. Forkiewicz, Kształcenie osób starszych w koncepcji aktywnego starzenia się, „Studia Ekonomiczne” 2013, nr 131, s. 128.

<sup>33</sup> J. Halicki, Społeczne..., dz. cyt., s. 262.

<sup>34</sup> Z. Kruba, J. Miazga, Starzenie się ludności w wymiarze społeczno-medycznym, w: M. Dziechciaż, B. Rejman (red.), Starzenie się i starość. Wybrane aspekty jakości życia osób w wieku starszym, Kraków 2023, s.19.

<sup>35</sup> K. Zamorska, M. Makuch, Starzenie się społeczeństwa. Wymiar społeczny, gospodarczy i polityczny, Kraków 2018, s. 45.

<sup>36</sup> A. Klimczuk, dz. cyt., s. 19.

### 2.3 Starość w kontekście realizowanych zadań rozwojowych

W naukach społecznych o rozpoczęciu fazy starości mówi się wówczas, gdy jednostka zaczyna odgrywać role społeczne, które zazwyczaj przypisane są osobie starszej, takie jak rola emeryta, babci i dziadka<sup>37</sup>. Perspektywa życia jako nieustającej wędrówki, podczas której rozwiązuje się zadania rozwojowe, nawiązuje do obowiązującego we współczesnej nauce paradygmatu psychologii *life-span*, który ujmuje rozwój człowieka jako proces trwający od narodzin aż do śmierci<sup>38</sup>.

Koncepcja zadań rozwojowych w perspektywie przestrzeni życia została sformułowana w 1948 roku przez R. J. Havighursta, który uznał, że podobnie jak każdy okres życia, również starość stawia przed człowiekiem nowe zadania rozwojowe. Są one rozumiane jako problemy/bariery i powiązane z katalogiem sprawności, umiejętności i kompetencji nabywanych przez człowieka w trakcie kontaktów z otoczeniem, co wynika z tego, że pomyślne zakończenie realizacji zadań rozwojowych prowadzi do rozwoju sprawności motorycznej, poznawczej, emocjonalnej i społecznej<sup>39</sup>. R. J. Havighurst wyróżnił sześć stadiów rozwojowych: niemowlęstwo i wczesne dzieciństwo, środkowe dzieciństwo, dorastanie, wczesną dorosłość, wiek średni i późną dojrzałość, obejmującą okres po 60. roku życia<sup>40</sup>. Starość jest zatem kontynuacją wcześniejszych faz życia, a niewypełnienie ważnych zadań rozwojowych we wcześniejszych okresach często skutkuje frustracją, a nawet nerwicą. Jakość życia w okresie starości zależy w dużej mierze od życia, jakie jednostka prowadziła wcześniej. Nawiązuje to do koncepcji aktywnego starzenia się, w której również podkreśla się, że starzenie się jest odzwierciedleniem i wypadkową dotychczasowego sposobu funkcjonowania<sup>41</sup>.

W trakcie życia człowiek podlega trzem zespołom nacisków: biologicznym – wynikającym ze zmian organizmu, społecznym – zależnym od aktualnych oczekiwań społecznych oraz psychicznym – wynikającym z nabytych wcześniej kompetencji. Są one odczuwane jako wewnętrzne konflikty generujące negatywne napięcia emocjonalne<sup>42</sup>. Kryzysy najczęściej przebiegają w sferze: emocjonalnej (pojawiający się lęk, strach bądź poczucie krzywd), biologicznej (różnego rodzaju objawy somatyczne i fizjologiczne), poznawczej (trudności w podejmowaniu decyzji, braku umiejętności rozwiązywania codziennych problemów), zachowania (niezdolność do pełnienia dotychczasowych ról)<sup>43</sup>.

---

<sup>37</sup> G. Gawron, A. Klimczuk, Z. Szweda-Lewandowska, dz. cyt., s. 15.

<sup>38</sup> A. Błachnio, Pytanie o jakość życia w kontekście rozważań nad naturą starości, w: K. Obuchowski (red.), *Starość i osobowość*, Bydgoszcz 2002, s. 17.

<sup>39</sup> R. Konieczna-Woźniak, *Starość czasem samorealizacji – subiektywne i obiektywne postrzeganie zjawiska*, w: Dubas, E., M. Muszyński (red.), *Obiektywny i subiektywny wymiar*, Łódź 2016, s. 222.

<sup>40</sup> J. Halicki, *Spółeczne...*, dz. cyt., s. 265.

<sup>41</sup> H. Zielińska-Więczkowska, K. Kędziora-Kornatowska, T. Kornatowski, *Starość jako wyzwanie*, „Gerontologia Polska” 2008, tom 16, nr 3, s. 132.

<sup>42</sup> R. Konieczna-Woźniak, dz. cyt., s. 223.

<sup>43</sup> J. K. Wawrzyniak, dz. cyt., s. 53.

Do podstawowych zadań rozwojowych każdej fazy życiowej należy rozwiązywanie kryzysów życiowych, wiążących się z przechodzeniem z jednej fazy do drugiej oraz osiągnięcie stanu równowagi i przystosowania. Wyróżnia się dwa rodzaje przystosowania: osobiste, oznaczające osiągnięcie „harmonii wewnętrznej” oraz społeczne, wynikające z harmonii ze społeczeństwem. Jeżeli jednostka we wcześniejszych okresach życia nie wypełni ważnych zadań rozwojowych, wówczas w wieku późnej dorosłości będzie odczuwała frustrację i skupiała się jedynie na negatywnych aspektach starości<sup>44</sup>.

Do zadań rozwojowych wieku późnej dorosłości należą:

1. przystosowanie się do słabnących sił fizycznych i pogarszającego się stanu zdrowia. W tym aspekcie ważna jest akceptacja stanu zdrowia i kondycji w warunkach zwiększających się strat i ograniczeń;
2. przystosowanie się do emerytury/renty i związanych z nimi niższych dochodów oraz utratą prestiżu społecznego;
3. przystosowanie się do śmierci partnera/matłonka;
4. przyjmowanie i adaptowanie nowych ról rodzinnych: babci/dziadka<sup>45</sup>.

Ważne jest również, aby w tym okresie ustalić wyraźną przynależność do swojej grupy wiekowej i mającej zbliżone upodobania<sup>46</sup>. W kontekście aktywnego starzenia się często przywołuje się koncepcję S. Steuden, która ujmuje zadania rozwojowe w kategorii pozytywnych aspektów starzenia się i wymienia:

1. przejście na emeryturę i związane z tym ograniczenie obowiązków zawodowych, jako czas który osoba starsza może poświęcić na podejmowanie nowych wyzwań;
2. możliwość większego zaangażowania w życie rodzinne poprzez organizację spotkań wielopokoleniowych, odtwarzanie historii rodzinnych;
3. możliwość pomocy dzieciom w wychowywaniu wnuków i prowadzeniu gospodarstwa domowego, co podnosi poczucie własnej wartości i przydatności;
4. reorganizacja ustalonych wcześniej celów życiowych. W okresie starości priorytetem staje się zachowanie zdrowia oraz poczucie przynależności i przydatności;
5. zmianę wzajemnych relacji u osób pozostających w stałych związkach małżeńskich. Małżeństwo jest wówczas przeżywane na nowo i nabiera nowej jakości;
6. wzrost myślenia całościowego przekładający się na zdolność rozumienia potrzeb innych ludzi, przekonań i wartości<sup>47</sup>.

Erikson w sformułowanej przez siebie psychologicznej koncepcji cyklu życia (rozwoju społecznego) dzieli życie jednostki na osiem etapów, przypisując każdemu okresowi

---

<sup>44</sup> D. Zawadzka, M. Stalmach, Problemy psychologiczne osób w okresie starości. Cz. I. Najważniejsze wyzwania i problemy, „Hygeia Public Health” 2015, nr 50, s. 299-300.

<sup>45</sup> Tamże.

<sup>46</sup> R. Konieczna-Woźniak, Starość..., dz. cyt., s. 226.

<sup>47</sup> J. Kowalczyk, R. Kaczmarek, Pozytywny wymiar..., dz. cyt., s. 48.



kryzys, który jednostka powinna rozwiązać, aby osiągnąć prawidłowy rozwój osobowości. W okresie późnej dorosłości jednostka staje w obliczu kryzysu psychospołecznego: integracja ego *versus* rozpacz. Jeżeli go rozwiąże, ma szansę na osiągnięcie najwyższego integralnego stadium rozwoju, jakim jest ukształtowanie się cnoty mądrości<sup>48</sup>. Zadania rozwojowe okresu niemowlęctwa są stosunkowo uniwersalne, natomiast zadania rozwojowe w późniejszym wieku zależą zarówno od ogólnych reguł, jak i indywidualnych doświadczeń<sup>49</sup>. Mądrość w rozumieniu Eriksona polega natomiast na zastosowaniu wiedzy zdobytej w ciągu całego życia dla dobra ogólnego, poprzez równoważenie interesów osobistych, interpersonalnych i pozaosobowych. W tym kontekście uczenie się w wieku późnej dorosłości jest źródłem mądrości praktycznej, która jest oparta na doświadczeniu życiowym<sup>50</sup>. W kontekście powyższych rozważań starość jest zatem zjawiskiem nie tylko psychospołecznym, mającym podłoże biologiczne, ale również sumą poprzednich etapów życia oraz rezultatem całego życia ludzkiego<sup>51</sup>.

---

<sup>48</sup> E. Erikson, *Dopełniony cykl życia*, Poznań 2002.

<sup>49</sup> J. Halicki, *Społeczne...*, dz. cyt., s. 266.

<sup>50</sup> A. Kozerska, *Uczenie się w okresie późnej dorosłości jako przedmiot badań*, „Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Humanitas. Pedagogika” 2016, nr 13, s. 243.

<sup>51</sup> A. Majewska-Kafarowska, *Edukacja (seniorów?) w procesie rewalidacji społecznej starzejącego się społeczeństwa*, „Chowanna” 2009, t. 2, s. 217.

# Rozdział 3. Profil demograficzno-społeczny seniorów w Polsce

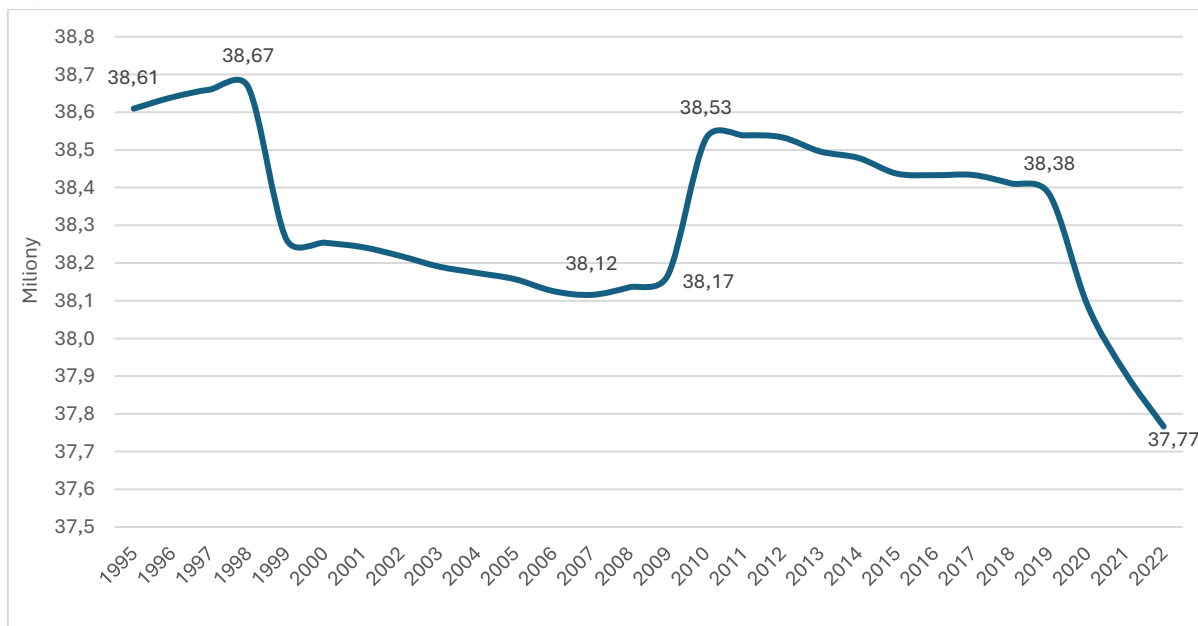
## 3.1 Podstawowe dane statystyczne dotyczące seniorów w Polsce

Dynamiczne zmiany demograficzne obserwowane w Polsce mają znaczący wpływ na różne aspekty życia społecznego i gospodarczego. W szczególności proces starzenia się społeczeństwa stawia liczne wyzwania, ale także otwiera nowe możliwości. W rozdziale przeanalizowano trendy demograficzne w Polsce, ze szczególnym uwzględnieniem starzejącej się populacji, wpływ zmian na strukturę społeczeństwa oraz konieczność dostosowania polityk publicznych do przyszłej sytuacji. Prognozy do roku 2060 wskazują na znaczący wzrost liczby osób w wieku 60 lat i więcej, co ma istotne implikacje dla systemu emerytalnego, rynku pracy, polityki senioralnej – w tym edukacyjnej. W rozdziale uwzględniono również terytorialne zróżnicowanie demograficzne, które wpływa na lokalne potrzeby oraz działania i powinno być uwzględnione przy projektowaniu efektywnych działań w obszarze edukacji senioralnej.

### 3.1.1 Ogólna sytuacja demograficzna w Polsce

Według danych Banku Danych Lokalnych Głównego Urzędu Statystycznego (BDL GUS), na koniec 2022 roku liczba ludności Polski wyniosła 37 766 327 osób. Była to najniższa wartość w okresie, od kiedy gromadzone są dane w Banku Danych Lokalnych Głównego Urzędu Statystycznego, czyli od 1995 roku. Tendencja stale malejącej liczby mieszkańców Polski jest zauważalna od 2011 roku, zaś dynamika zmian wzrosła szczególnie od 2019 roku – porównanie wartości z 2022 roku do 2019 roku wskazuje na spadek liczby ludności o 1,6%, czyli 616 249 osób. W ujęciu rocznym odnotowano spadek o 0,4% (141 377 osób), zaś w odniesieniu do 1995 roku – o 2,2% (843 072 osoby). Zmiany w ogólnej liczbie ludności Polski zamieszczono na wykresie 1.

Wykres 1. Liczba ludności w Polsce w latach 1995-2022.



Źródło: opracowanie własne na podstawie danych BDL GUS.

Staty spadek liczby ludności w Polsce potwierdzają dane z Biuletynu Statystycznego GUS, wydanego w kwietniu 2024 roku. Według szacunkowych obliczeń, na koniec lutego 2024 roku populacja Polski wyniosła 37 606 tysięcy osób<sup>52</sup>.

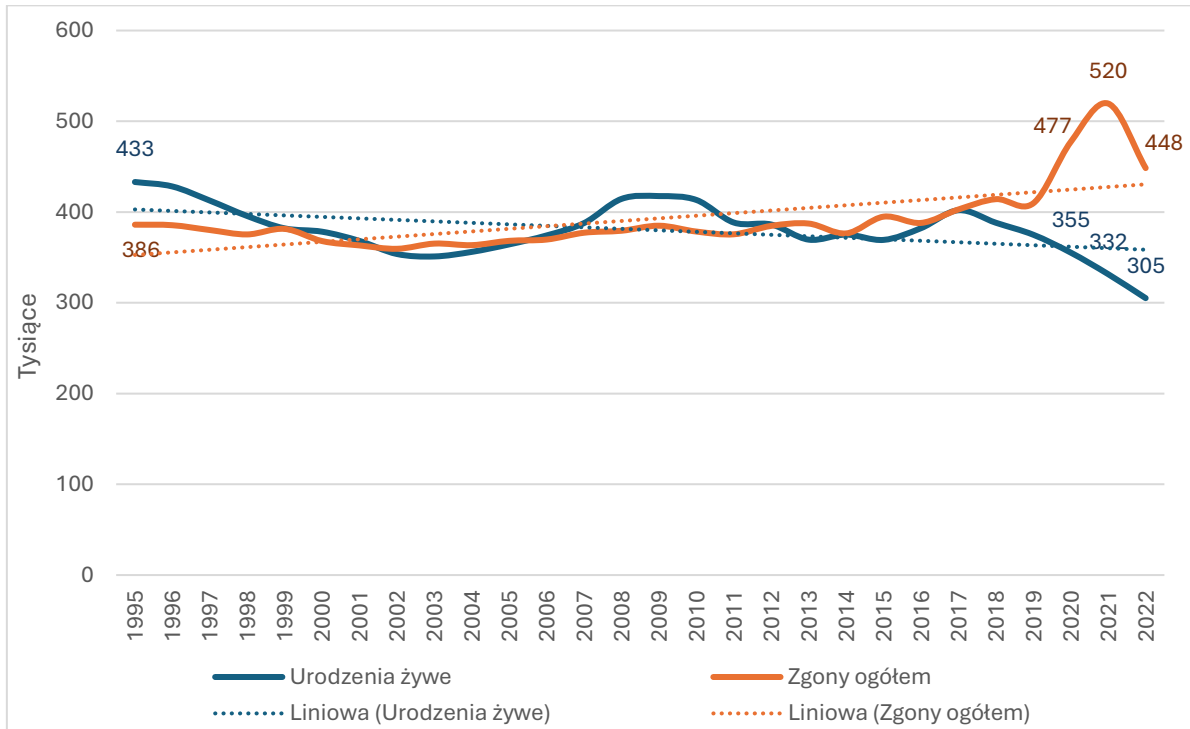
Na liczbę ludności faktycznie zamieszkałej wpływają przede wszystkim działania naturalnych procesów demograficznych, gospodarczych, kulturowych, ale także realizacja specyficznych polityk społecznych, narodowościowych, jak również polityki *per se*. Nie sposób pominąć znaczenia pandemii zakaźnej choroby COVID-19, wywołanej przez koronawirusa SARS-CoV-2, która przyniosła dodatkowe, nadmiarowe straty w populacji. W 2021 roku w Polsce odnotowano niemal 520 tys. zgonów, co było najwyższą wartością w badanym okresie (1995-2022).

Stale zmniejszenie się liczby ludności było również skutkiem ujemnego przyrostu naturalnego, czyli spadku liczby urodzeń żywych przy jednoczesnym wzroście liczby zgonów – w 2022 roku różnica ta wyniosła 143 316 osób. W rekordowym 2021 roku różnica pomiędzy tymi dwiema wartościami wyniosła aż 188 tysięcy. Należy zauważyć, że od 2017 roku drastycznie spadała liczba urodzeń żywych, przy jednoczesnym wzroście liczby zgonów. Linia trendu urodzeń żywych ma tendencję spadkową, w przeciwieństwie do linii dotyczącej zgonów ogółem – te wartości zbiegły się w 2006 roku, a w kolejnych latach zauważalne jest stale rosnące rozwarstwienie, na rzecz większej liczby zgonów. W 2022 roku odnotowano spadek liczby urodzeń o 7,96% w stosunku do roku poprzedniego, zaś w odniesieniu do 1995 roku – aż o 29,6%.

<sup>52</sup> Główny Urząd Statystyczny, Biuletyn Statystyczny Nr 3, Warszawa 2024. Pobrano z: [https://stat.gov.pl/download/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/5498/4/148/1/gus\\_biuletyn\\_2024\\_03.pdf](https://stat.gov.pl/download/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/5498/4/148/1/gus_biuletyn_2024_03.pdf) (26.04.2024 r.).

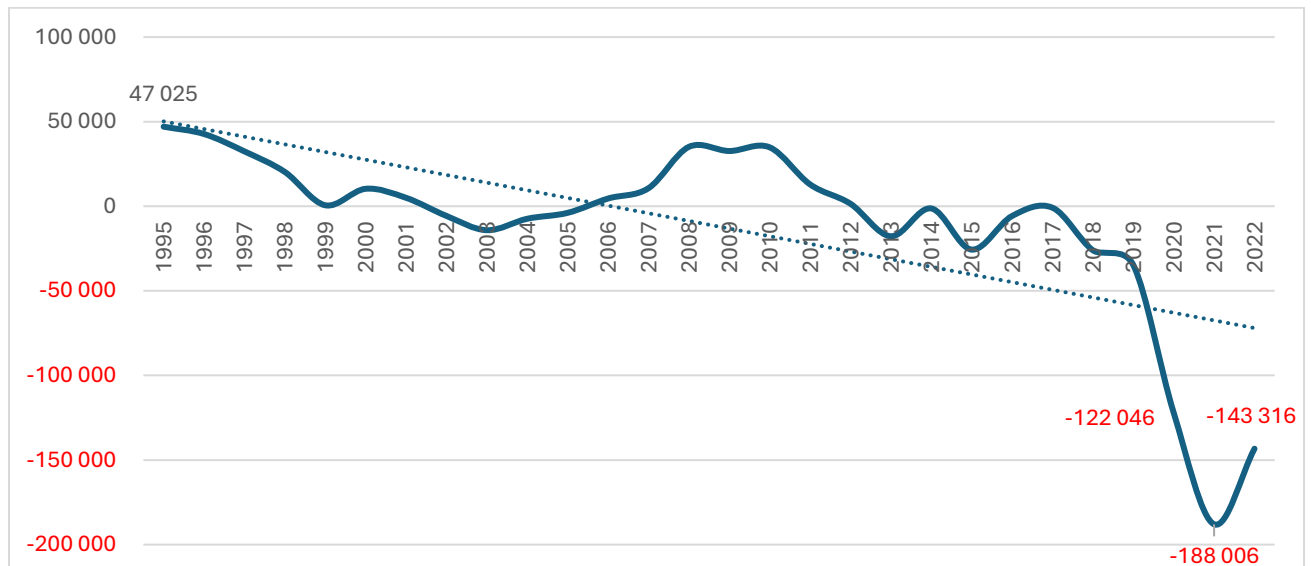
Opisywane zjawiska przedstawiono na wykresie 2 – porównanie liczby urodzeń żywych z liczbą zgonów wraz z liniami trendów w latach 1995-2022 w Polsce oraz na wykresie 3 – przyrost naturalny w Polsce w latach 1995-2022.

Wykres 2. Porównanie liczby urodzeń żywych z liczbą zgonów ogółem w Polsce w latach 1995-2022 wraz z liniami trendów.



Źródło: opracowanie własne na podstawie danych BDL GUS.

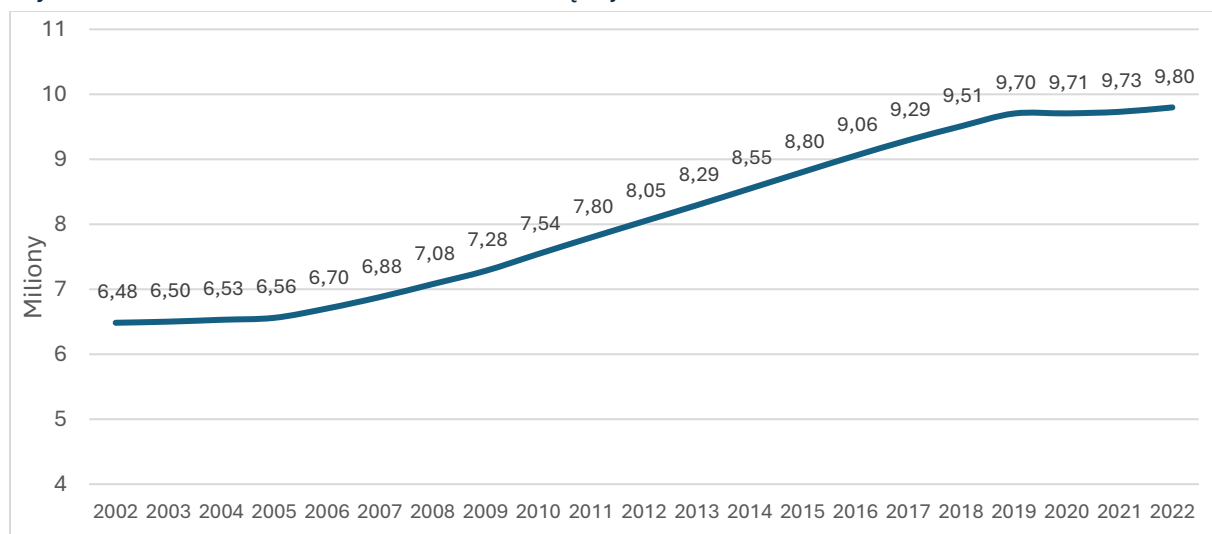
Wykres 3. Przyrost naturalny w Polsce w latach 1995-2022.



Źródło: opracowanie własne na podstawie danych BDL GUS.

Współczesne społeczeństwa europejskie cechują się dynamicznymi zmianami struktury demograficznej ludności, na co w głównej mierze wpływają niskie wartości wskaźnika dzietności oraz wydłużające się trwanie życia, co skutkuje większym udziałem osób starszych w populacjach<sup>53</sup>. Wśród ogólnej liczby ludności w Polsce, w 2022 roku 25,9% stanowili mieszkańcy w wieku 60 lat i więcej – było to 9 797 710 osób. W porównaniu do 2002 roku, kiedy odsetek mieszkańców w najstarszych grupach wiekowych wyniósł 17% populacji, wartość ta wzrosła o niemal 9 punktów procentowych. W analizowanym okresie liczba osób w wieku senioralnym (60+) zwiększyła się o ponad 3 314 000 osób – w stosunku do 2002 roku zauważalny jest wzrost o 51%. W ujęciu rocznym odnotowano wzrost o 0,7% – nieco ponad 67 600 osób.

Wykres 4. Liczba ludności w wieku 60 lat i więcej w Polsce w latach 2002-2022.



Źródło: opracowanie własne na podstawie danych BDL GUS.

Według danych Narodowego Spisu Powszechnego (NSP) w 2021 r. w Polsce zbiorowość gospodarstw domowych, w skład których wchodzi osoby powyżej 60. roku życia, liczyła 6 545 317 – było to 52,3% ogółu gospodarstw domowych. Wartość ta wzrosła w porównaniu do 2011 r. o 19%, kiedy to było ich 5 501 776 – odnotowano zatem wzrost o ponad 1 043 tys.<sup>54</sup>.

Zestawiając wyniki NSP 2011 z danymi NSP 2021 należy zauważyć podobieństwo, że najczęściej gospodarstwa domowe z osobą w wieku 60 lat i więcej były jednoosobowe – w 2021 roku gospodarstwa takie stanowiły 30,1% ogółu gospodarstw domowych (w 2011 r. odpowiednio 28,6%). Udział gospodarstw domowych z dwiema osobami

<sup>53</sup> Eurostat, *Population by age group*,

[https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/product/view/tps00010?category=t\\_demo.t\\_demo\\_ind](https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/product/view/tps00010?category=t_demo.t_demo_ind) [data dostępu: 26.04.2024].

<sup>54</sup> Główny Urząd Statystyczny. Narodowy Spis Powszechny Ludności i Mieszkań 2021. Rodziny w Polsce w świetle wyników NSP 2021, Warszawa 2023, s. 39. Pobrano z: [https://stat.gov.pl/download/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/6536/7/2/1/rodziny\\_w\\_polsce\\_w\\_swietle\\_wynikow\\_nsp2021.pdf](https://stat.gov.pl/download/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/6536/7/2/1/rodziny_w_polsce_w_swietle_wynikow_nsp2021.pdf) [data dostępu: 26.04.2024].

starszymi w 2021 r. wyniósł 20,5% i był wyższy o 5,8 punktu procentowego w porównaniu do 2011 r. Najniższy odsetek – 1,6% – stanowiły gospodarstwa w skład których wchodziło 3 i więcej osób w wieku powyżej 60 lat<sup>55</sup>.

Wzrost udziału gospodarstw domowych z osobami starszymi (60 lat i więcej) zaobserwowano zarówno w miastach, jak i na wsi (tabela 1). W 2021 roku już było to 50,6% w miastach oraz 55,8% na wsi – w 2011 r. stanowiły one odpowiednio 41,6% i 49,1% ogółu. Porównanie wyników ostatnich spisów powszechnych wskazuje, że bardziej dynamiczny wzrost gospodarstw domowych z osobami starszymi miał miejsce w miastach – o 9 punktów procentowych, podczas gdy na wsi było to 6,7 punktu procentowego<sup>56</sup>. Zestawienie wyników na przestrzeni dekady wskazuje, że osoby w wieku 60 lat i więcej coraz częściej preferują ośrodki miejskie jako miejsce swojego zamieszkania.

Tabela 1. Struktura gospodarstw domowych z osobami w wieku 60 lat i więcej – porównanie wyników Narodowego Spisu Powszechnego 2011 oraz Narodowego Spisu Powszechnego 2021.

	NSP 2011			NSP 2021		
	ogółem	miasta	wieś	ogółem	miasta	wieś
<b>Bez osób w wieku 60 lat i więcej</b>	56,0	58,4	50,8	47,7	49,4	44,2
<b>Z osobami w wieku 60 lat i więcej</b>	44,0	41,6	49,1	52,3	50,6	55,8
<b>z 1 osobą</b>	28,6	27,4	31,3	30,1	29,9	30,7
<b>z 2 osobami</b>	14,7	13,7	16,7	20,5	19,4	22,8
<b>z 3 osobami i więcej</b>	0,7	0,5	1,1	1,6	1,3	2,3

Źródło: Opracowanie własne na podstawie: Narodowy Spis Powszechny Ludności i Mieszkań 2021. Rodziny w Polsce w świetle wyników NSP 2021, s. 39.

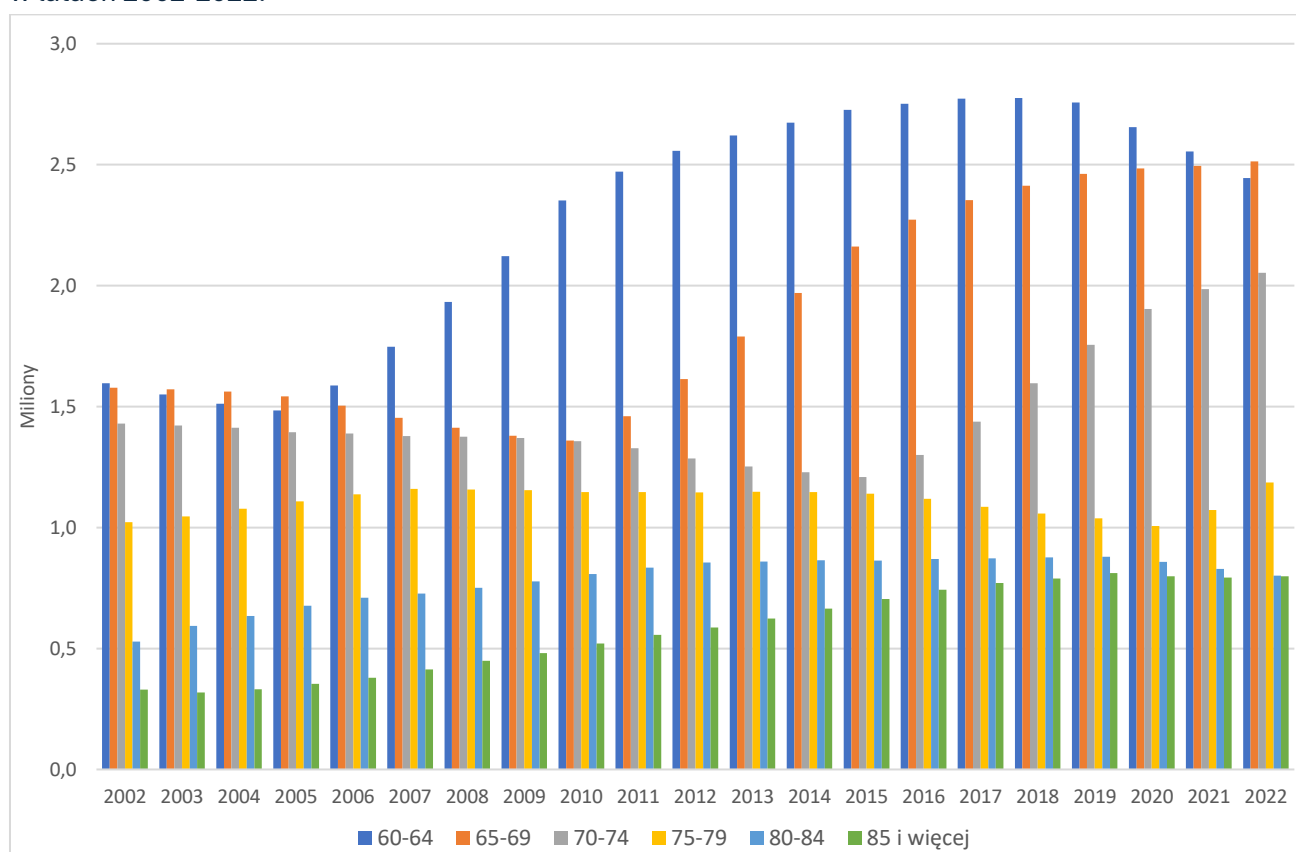
Statystyki GUS wskazują na zróżnicowanie struktury wiekowej ludności w subpopulacji osób starszych (wykres 5). Wartym odnotowania jest fakt, że w 2022 roku najliczniejszą grupę wśród ludności w wieku 60 lat i więcej stanowiły osoby w wieku 65-69 lat – było to nieco ponad 2 513 tys. osób. Od 2015 roku zauważalny jest stały, dynamiczny wzrost liczby mieszkańców w wieku 70-74 lata (z 1 208 tys. do 2 503 tys.), zaś od 2010 widoczny jest intensywne zwiększenie liczby ludności w grupie 65-69 lat (o 1 153,7 tys. osób). Po kilkuletnich, nieznacznych spadkach, w ostatnim analizowanym roku odnotowano wzrost liczby seniorów w grupie wiekowej 75-79 lat – w 2022 roku było to nieco ponad 1 186 tys. mieszkańców.

W porównaniu z danymi z 2002 roku, liczba osób w najstarszych grupach wiekowych (80 lat i więcej) wzrosła z 857,9 tys. do 1 600 tys. Wiąże się z tym zjawisko *podwójnego starzenia się* – w ramach stałego wzrostu populacji w wieku 60 lat i więcej najszybciej rośnie grupa najstarszych osób (w wieku 80 lat i więcej).

<sup>55</sup> Tamże.

<sup>56</sup> Tamże.

Wykres 5. Struktura ludności w Polsce w wieku 60 lat i więcej w wybranych grupach wiekowych w latach 2002-2022.



Źródło: opracowanie własne na podstawie danych BDL GUS.

Według danych GUS w 2022 roku odsetek osób w wieku 60-64 lat wyniósł 6,5% całej populacji Polski oraz 24,9% w grupie mieszkańców w wieku 60 lat i więcej (tabela 2). W połączeniu z liczbą seniorów w wieku 65-69 lat stanowili 13,2% ogółu ludności Polski. Wartość powyżej 13% w tych dwóch grupach wiekowych utrzymuje się od 2016 roku. W porównaniu z danymi dla 2002 roku odsetek ten wzrósł o 4,8 punktu procentowego<sup>57</sup>.

Tabela 2. Porównanie odsetka ludności w wybranych grupach wiekowych w stosunku do liczby ludności Polski w wieku 60 lat i więcej oraz ogólnej liczby ludności Polski w 2022 roku.

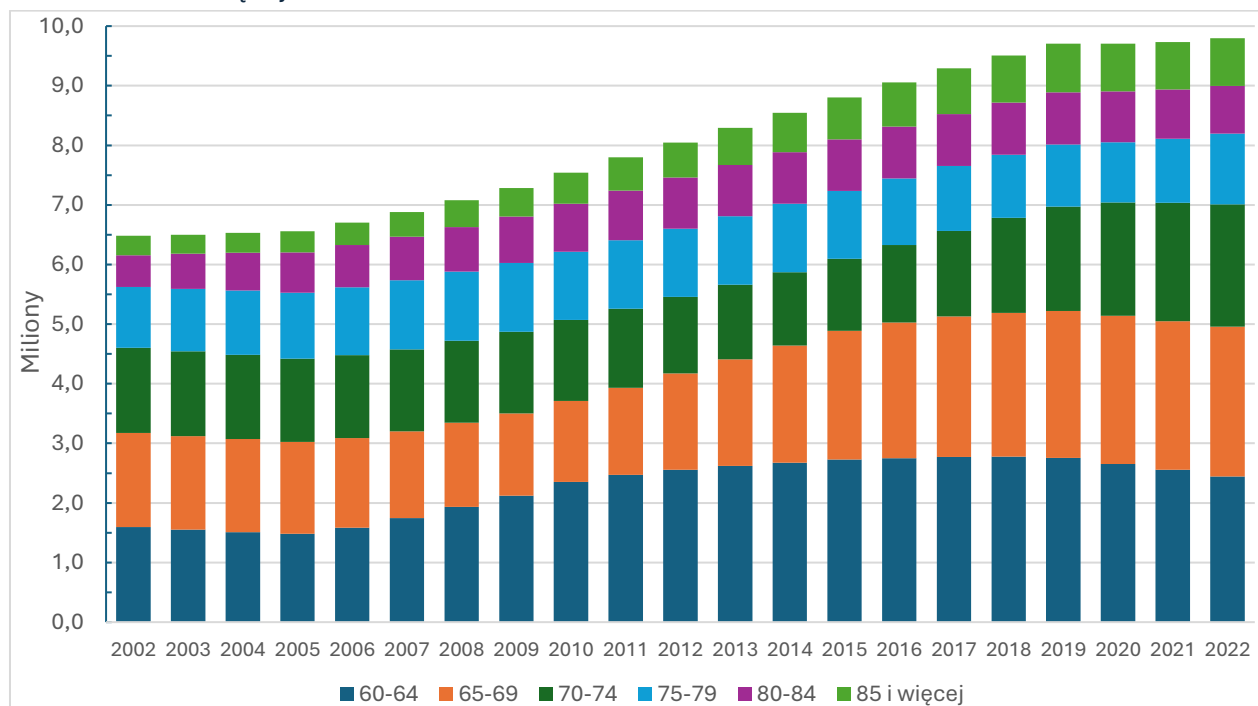
<b>rok 2022</b>	<b>60-64</b>	<b>65-69</b>	<b>70-74</b>	<b>75-79</b>	<b>80-84</b>	<b>85 i więcej</b>
odsetek ludności w wybranych grupach wiekowych w stosunku do ogólnej liczby ludności Polski w wieku 60 lat i więcej	24,9	25,7	21,0	12,1	8,2	8,2
odsetek ludności w wieku 60 lat i więcej w stosunku do ogólnej liczby ludności Polski	6,5	6,7	5,4	3,1	2,1	2,1

Źródło: opracowanie własne na podstawie danych BDL GUS.

<sup>57</sup> Dane BDL GUS.

Zjawisko stałego, intensywnego wzrostu liczby ludności w wieku 60 lat i więcej w Polsce w latach 2002-2022 zaprezentowano na wykresie 6. W ostatnim analizowanym roku zauważalne jest zjawisko niemal równego podziału na grupy ludności w wieku 60-69 lat oraz 70 lat i więcej (odpowiednio 4 957,8 tys. oraz 4 839,9 tys. osób). Rozkład liczbowy ludności w poszczególnych grupach wiekowych w 2022 roku wyniósł: 2 444 255 osób w wieku 60-64 lata (wzrost o 848 299 w stosunku do 2002 roku), 2 513 554 ludności w grupie 65-69 lat (wzrost o 935 306 w 2002 r.), 2 053 284 populacji w wieku 70-74 lata (wzrost o 623 368 w 2002 roku), 1 186 305 wśród seniorów w wieku 75-79 lat (wzrost o 164 740 w 2002 roku), 801 434 w grupie 80-84 lata (wzrost o 273 013 w odniesieniu do danych z 2002 roku) oraz 798 787 osób w wieku 85 lat i więcej (wzrost o 469 353 w porównaniu z rokiem 2002). W 2020 roku liczba mieszkańców Polski w wieku 60-74 lata przekroczyła 7 mln i tendencja ta utrzymała się do 2022 roku, kiedy to wartość ta wyniosła 7 011 tys.

Wykres 6. Rozkład liczby ludności w najstarszych grupach wiekowych w ogólnej liczbie ludności w wieku 60 lat i więcej w latach 2002-2022 w Polsce.



Źródło: opracowanie własne na podstawie danych BDL GUS.

Biorąc pod uwagę podział ludności na płeć, zauważalna jest dominacja kobiet – w 2022 roku odsetek tej grupy w ogólnej populacji wyniósł 51,7%. Wartość ta jest niemal niezmienna na przestrzeni lat (tabela 3). Liczba mężczyzn w 2022 roku w stosunku do 2002 roku wzrosła o 1 534,3 tys. (wzrost o niemal 33,5 tys. w odniesieniu do 2021 roku), zaś ogólna liczba kobiet w 2022 roku w stosunku do 2002 roku wzrosła o 1 779,7 tys. (zmiana o 34,1 tys. w porównaniu do roku poprzedniego)<sup>58</sup>.

<sup>58</sup> Dane BDL GUS.



Tabela 3. Procentowy udział płci w ludności Polski w latach 2002 oraz 2020-2022.

	2002	2020	2021	2022
mężczyźni	48,4	48,4	48,3	48,3
kobiety	51,6	51,6	51,7	51,7

Źródło: opracowanie własne na podstawie danych BDL GUS.

Niezwykle istotna jest struktura płci wśród ludności Polski w wieku 60 lat i więcej. W latach 2020-2022 podział ten nie uległ istotnym zmianom (tabela 4) i w ostatnim analizowanym roku wyniósł 58,1% kobiet oraz 41,9% mężczyzn wśród wszystkich osób w wieku 60 lat i więcej. W porównaniu do danych z 2002 roku widoczny jest wzrost odsetka mężczyzn o 2,3 punktu procentowego. Dane dotyczące struktury płci w subpopulacji osób starszych wskazują na zjawisko feminizacji starości – jest to naturalna konsekwencja wynikająca z dłuższego trwania życia kobiet, co szczególnie jest widoczne w najstarszych grupach wiekowych. Innym, powiązaniem zjawiskiem jest maskulinizacja wczesnej umieralności.

Tabela 4. Odsetek mężczyzn i kobiet w ogólnej liczbie ludności w wieku 60 lat i więcej w latach 2002 oraz 2020-2022.

	2002	2020	2021	2022
mężczyźni	39,6	41,8	41,8	41,9
kobiety	60,4	58,2	58,2	58,1

Źródło: opracowanie własne na podstawie danych BDL GUS.

Wspomniane tendencje potwierdzają dane dotyczące rozkładu procentowego najstarszych grup wiekowych w podziale na płeć (tabela 5). W 2022 roku 67,8% kobiet w grupie najstarszych przedstawicielek tej płci było w wieku 60-74 lata. W przypadku mężczyzn odsetek ten wyniósł 76,7%. Udział poszczególnych grup wiekowych jest zbliżony w analizowanych okresach – 2002 roku oraz latach 2020-2022. Procent mężczyzn wśród najstarszych osób (powyżej 80 lat) w ostatnim badanym okresie to zaledwie 12%, przy czym wśród kobiet odsetek ten wyniósł 19,4%. Dane te, w połączeniu z analizą struktury gospodarstw domowych, wskazują na zjawisko singularyzacji starości<sup>59</sup> – zauważalna jest znaczna liczba osób, które mieszkają samotnie i zarządzają swoim gospodarstwem domowym bez pomocy innych. Samotność jest bardziej powszechna wśród kobiet, co znajduje odzwierciedlenie w literaturze tematu, w której występuje określenie „starość ma twarz samotnej kobiety”<sup>60</sup>.

<sup>59</sup> Z. Szarota. Uczenie się starości. „Edukacja Dorosłych”, 2015, nr 1(72), s. 31.

<sup>60</sup> A. Labus, M. Dobrowolska, Samotność osób starszych a cohousing, „Spoteczność i Edukacja” 2016, nr 20, s. 447-450.

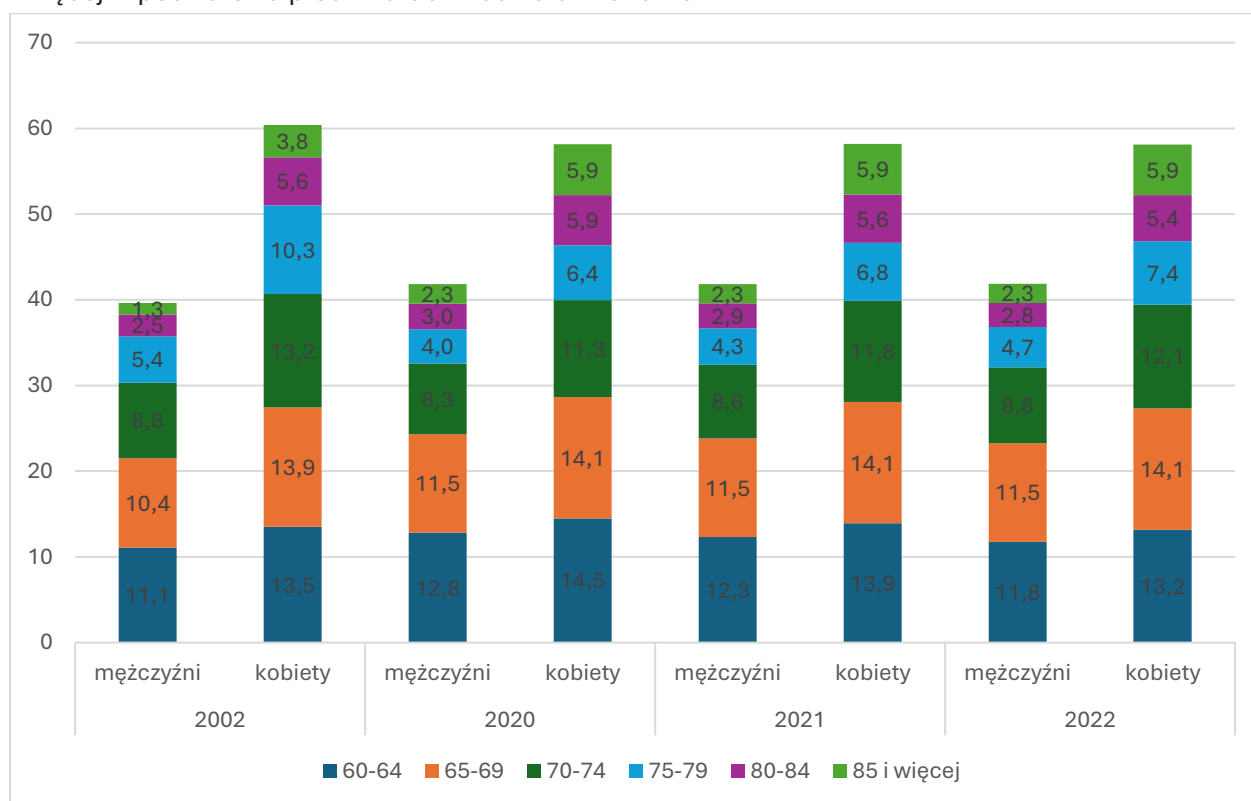
Tabela 5. Udział procentowy mężczyzn i kobiet w podziale na wybrane grupy wiekowe w latach 2002 oraz 2020-2022.

rok	2002		2020		2021		2022	
grupa	mężczyźni	kobiety	mężczyźni	kobiety	mężczyźni	kobiety	mężczyźni	kobiety
60-64	28,0	22,4	30,7	24,9	29,5	23,9	28,1	22,7
65-69	26,3	23,0	27,4	24,3	27,5	24,3	27,5	24,3
70-74	22,2	21,9	19,8	19,5	20,6	20,3	21,1	20,8
75-79	13,7	17,1	9,5	11,0	10,2	11,6	11,3	12,7
80-84	6,4	9,3	7,1	10,1	6,9	9,7	6,6	9,3
85 i więcej	3,4	6,2	5,5	10,2	5,4	10,1	5,4	10,1

Źródło: opracowanie własne na podstawie danych BDL GUS.

Na wykresie 7 zaprezentowano procentowy udział wybranych, najstarszych grup wiekowych w ogólnej liczbie ludności Polski w wieku 60 lat i więcej. W 2022 roku w każdej analizowanej zbiorowości odnotowano wyższy odsetek kobiet niż mężczyzn. 18,7% spośród wszystkich osób w wieku 60 lat i więcej stanowiły kobiety w grupie 75-85 i więcej lat, zaś w przypadku mężczyzn było to 9,8%. W porównaniu do 2002 roku widoczny jest wzrost procentowego udziału osób w wieku 85 lat i więcej wśród obu płci. Udział mężczyzn w grupie seniorów powoli wzrasta, jednak dynamika zmian wskazuje, że proces feminizacji starości nie będzie ustępował.

Wykres 7. Udział poszczególnych grup wiekowych w ogólnej liczbie ludności Polski w wieku 60 lat i więcej w podziale na płeć w latach 2002 oraz 2020-2022.

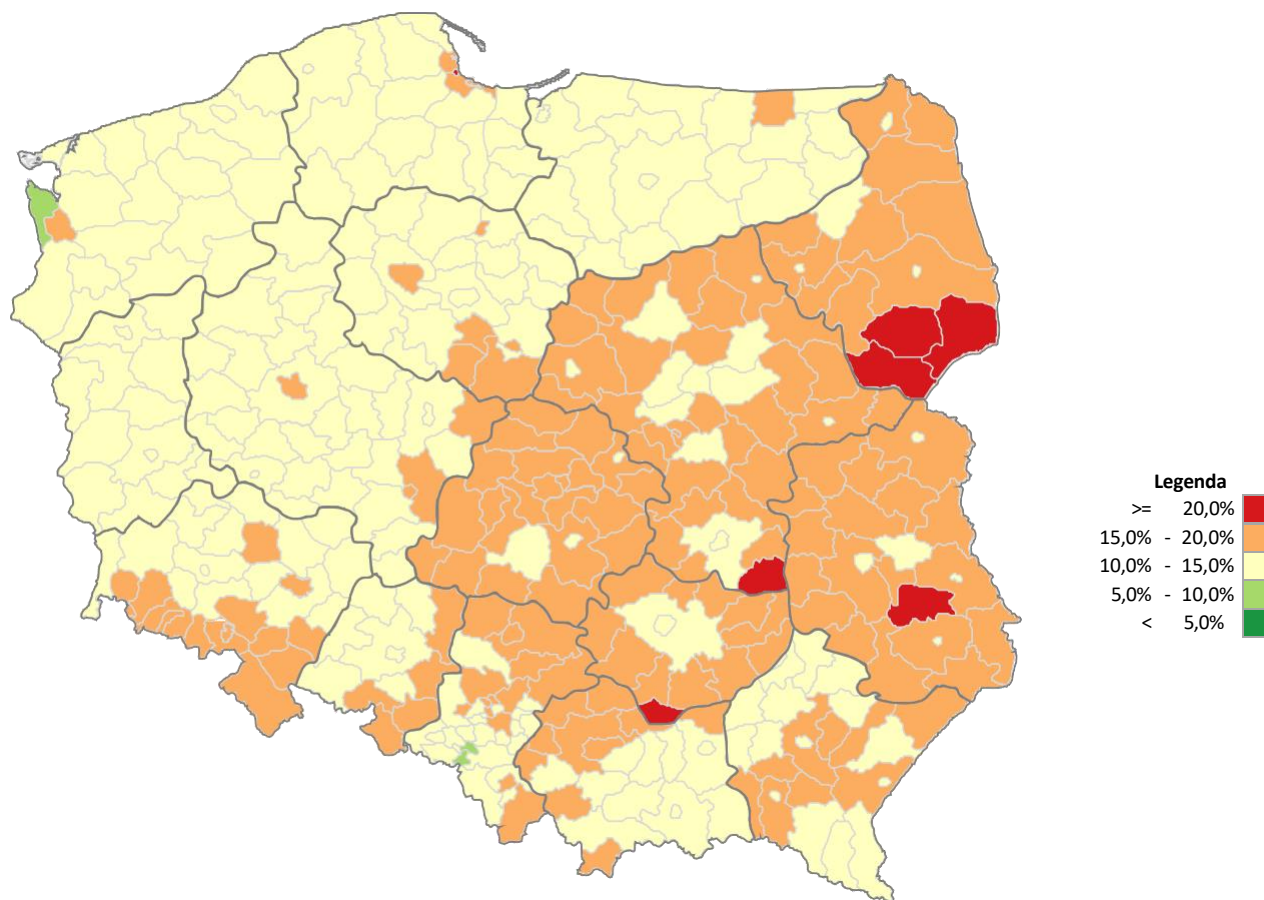


Źródło: opracowanie własne na podstawie danych BDL GUS.

### 3.1.2 Różnice regionalne i lokalne w demografii

Wizualizacja map Polski w podziale na powiaty z zaznaczeniem odsetka mieszkańców w wieku poprodukcyjnym w 2002 roku (mapa 1) oraz 2022 roku (mapa 2) wskazuje na intensywność zachodzących zmian demograficznych. Kolory na mapach odpowiadają procentowym zakresom, które wskazują, jaki procent ogółu mieszkańców danego powiatu stanowią osoby w wieku poprodukcyjnym – czyli takie, które zazwyczaj kończą pracę zawodową (dla mężczyzn to 65 lat i więcej, dla kobiet – 60 lat i więcej). Na rycinach zobrazowano starzenie się populacji oraz rozłożenie tego zjawiska na obszarze całego kraju.

Mapa 1. Odsetek mieszkańców w wieku poprodukcyjnym w odniesieniu do ogółu mieszkańców powiatów w Polsce w 2002 roku.

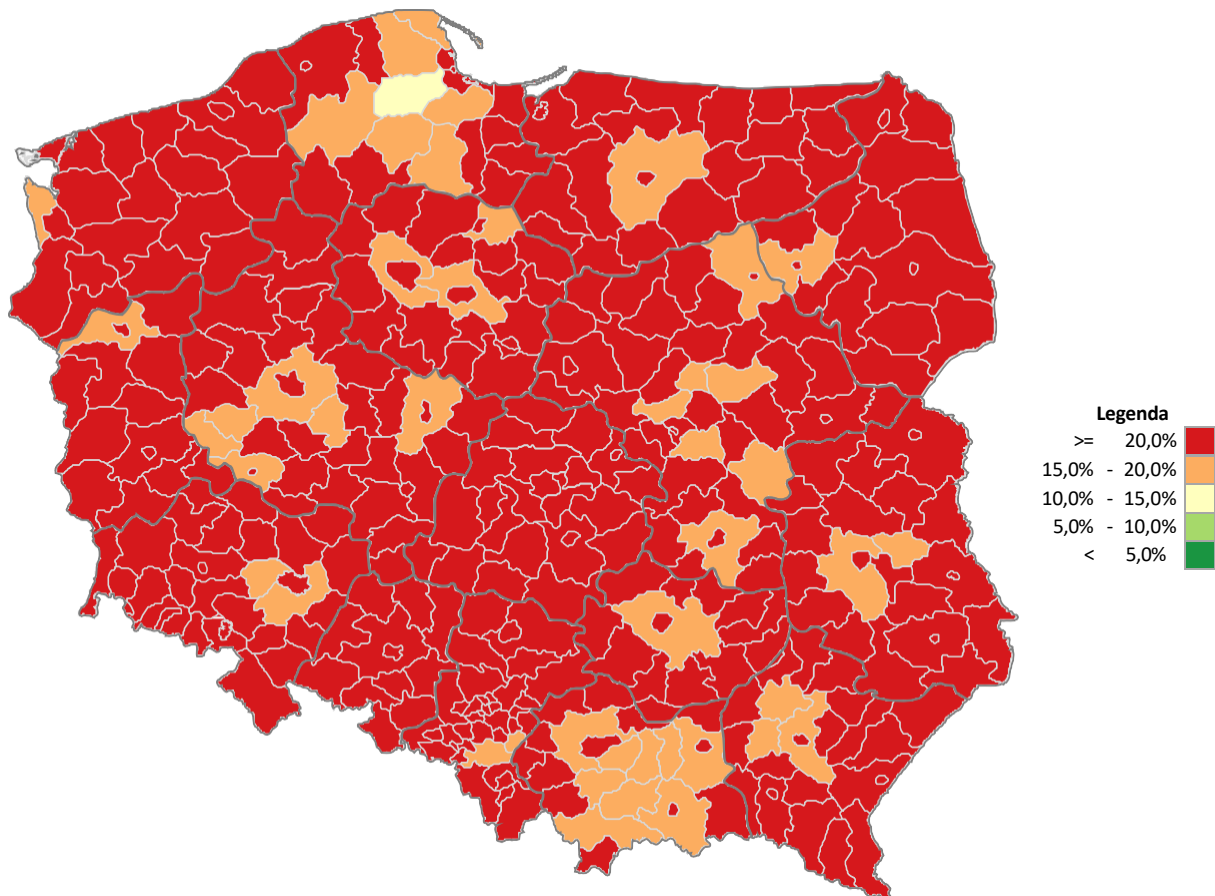


Źródło: Opracowanie własne na podstawie danych BDL GUS.

W 2002 roku w większości powiatów odsetek mieszkańców w wieku poprodukcyjnym mieścił się w przedziale 10-15%. Znacząca część regionów cechowała się zakresem 15-20% – w szczególności była to wschodnia oraz centralna część Polski. W zaledwie 6 powiatach procent mieszkańców w wieku poprodukcyjnym przekroczył 20% ogółu ludności. Diametralna zmiana nastąpiła w przeciągu dwóch dekad – w 2022 roku w tylko 1 powiecie odsetek ludności w wieku poprodukcyjnym mieścił się w przedziale 10-15%. Tylko w 46 powiatach (12% ogółu) procent mieszkańców w tej grupie wiekowej wyniósł od 15 do 20%. W przypadku 88% samorządów odsetek ludności w wieku poprodukcyjnym

przekroczył 20%. Opisane zjawiska wyraźnie wskazują na istotność podjęcia zorganizowanych, przemyślanych działań, które mają służyć poprawie jakości życia coraz liczniejszej grupie seniorów.

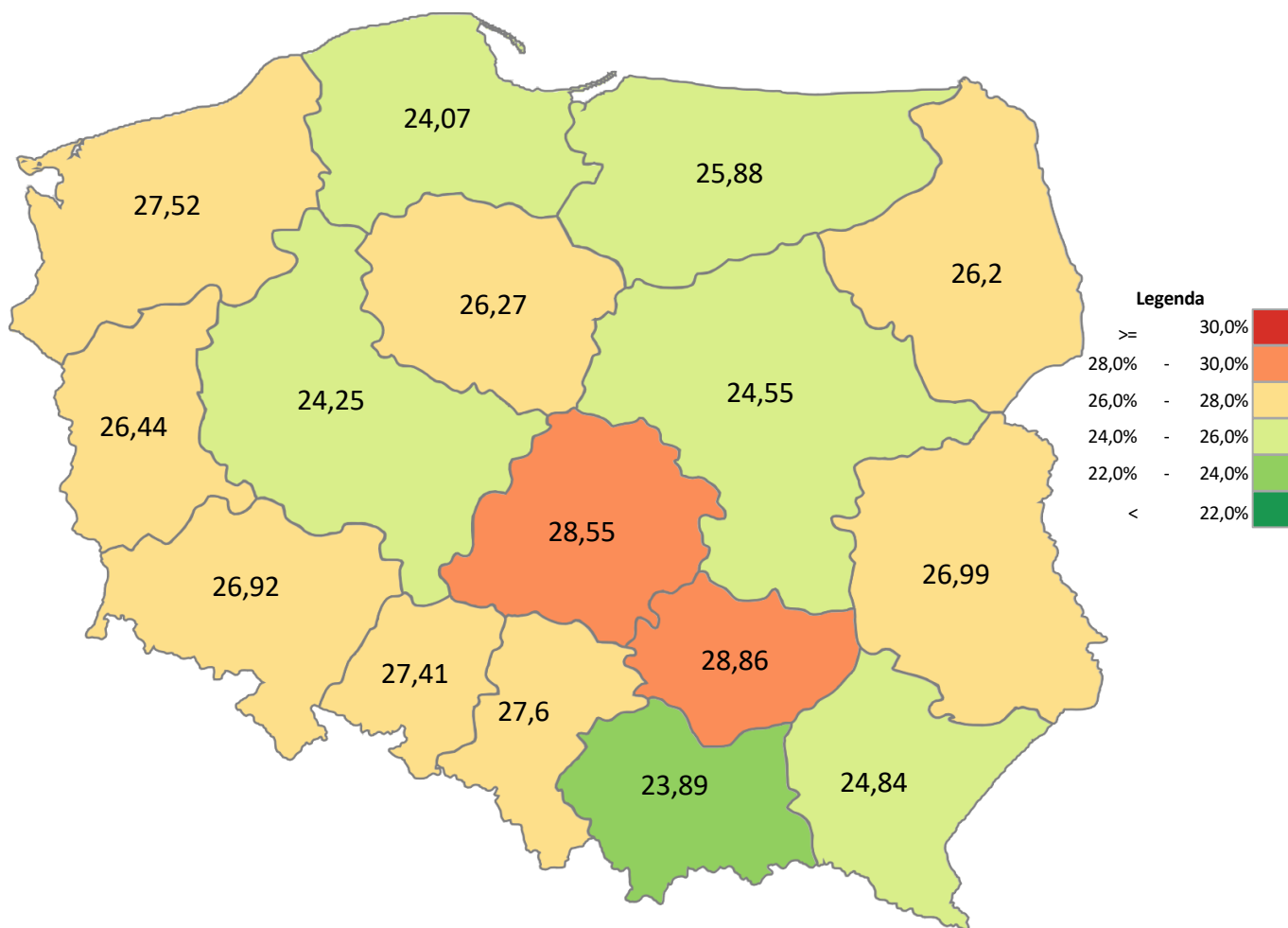
Mapa 2. Odsetek mieszkańców w wieku poprodukcyjnym w odniesieniu do ogółu mieszkańców powiatów w Polsce w 2022 roku.



Źródło: Opracowanie własne na podstawie danych BDL GUS.

Istotne dla zaprojektowania efektywnych działań z zakresu edukacji senioralnej jest określenie różnic pomiędzy poszczególnymi samorządami w Polsce w zakresie liczby ludności w wieku 60 lat i więcej oraz wybranych wskaźników demograficznych.

Mapa 3. Odsetek mieszkańców w wieku 60 lat i więcej w odniesieniu do ogółu mieszkańców województw w Polsce w 2022 roku.



Źródło: Opracowanie własne na podstawie danych BDL GUS.

We wszystkich województwach w Polsce odsetek mieszkańców w wieku 60 lat i więcej w stosunku do ogółu ludności danego regionu przekroczył 23% (mapa 3). Największy procent osób w wieku senioralnym cechował województwo świętokrzyskie (28,9%) oraz łódzkie (28,6%). Najniższą wartość procentową odnotowano w województwie małopolskim – 23,9%. Pozostałe regiony cechowały się wartościami w przedziale 24,1% (woj. pomorskie) – 27,6% (woj. śląskie). Analizując te dane należy zauważyć fakt niewielkich różnic procentowych pomiędzy poszczególnymi województwami.

Rozbieżności między regionami występują w przypadku bezwzględnych liczb mieszkańców w wieku 60 lat i więcej (tabela 6). Takie zestawienie jest kluczowe dla podmiotów projektujących i realizujących zadania z zakresu edukacji senioralnej, ponieważ pomaga ocenić skalę zapotrzebowania na ofertę tego typu działań.

Najliczniej grupa seniorów jest reprezentowana w województwie mazowieckim – ponad 1,35 mln oraz śląskim – 1,2 mln mieszkańców. W województwie małopolskim, pomimo najniższej wartości procentowej ludności w wieku 60 lat i więcej spośród wszystkich regionów (mapa 3), liczba mieszkańców w wieku senioralnym wynosi 819,5 tys. Najniższe

wartości odnotowano w województwach: opolskie – 258,3 tys., lubuskie – 259,1 tys. oraz podlaskie – 299,6 tys. W województwie świętokrzyskim mieszkańców w wieku senioralnym w 2022 roku było 340 tys. – uwzględniając wartości procentowe w tym regionie panowała najmniej korzystna sytuacja demograficzna (mapa 3).

Tabela 6. Liczba ludności w wieku 60 lat i więcej w województwach w Polsce w 2022 roku.

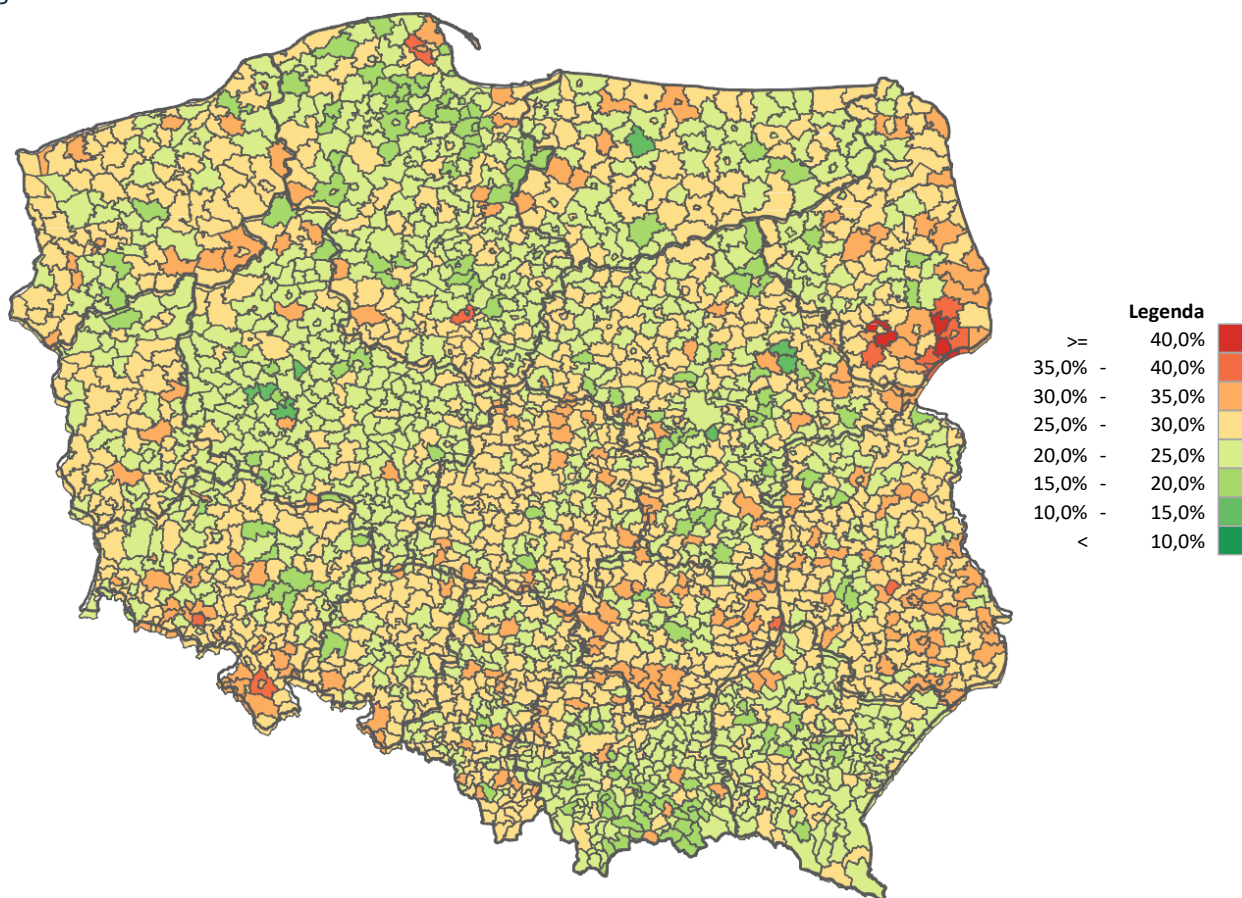
<b>województwo</b>	<b>liczba ludności w wieku 60 lat i więcej [2022]</b>
dolnośląskie	777 533
kujawsko-pomorskie	527 289
lubelskie	546 452
lubuskie	259 139
łódzkie	679 139
małopolskie	819 510
mazowieckie	1 353 321
opolskie	258 352
podkarpackie	516 608
podlaskie	299 630
pomorskie	567 746
śląskie	1 200 107
świętokrzyskie	340 123
warmińsko-mazurskie	353 711
wielkopolskie	847 483
zachodniopomorskie	451 567
<b>Łącznie</b>	<b>9 797 710</b>

Źródło: Opracowanie własne na podstawie danych BDL GUS.

Analiza danych dotyczących odsetka ludności w wieku 60 lat i więcej w stosunku do ogólnej liczby mieszkańców gmin w Polsce w 2022 roku (mapa 4) potwierdza trudną pod względem demograficznym sytuację w województwie łódzkim oraz świętokrzyskim. Kolory na mapie odpowiadające procentowym zakresom odsetka najstarszych mieszkańców gmin wskazują na kilka obszarów, które borykają się ze szczególnie trudnymi uwarunkowaniami demograficznymi. Należy wskazać tu południowo-wschodnie gminy województwa podlaskiego, wschodnią i południową część województwa lubelskiego, południe województwa dolnośląskiego, zachodnią część województwa zachodniopomorskiego oraz północny i południowy obszar województwa świętokrzyskiego. Warto zwrócić uwagę na fakt korzystniejszej sytuacji demograficznej w gminach położonych w pobliżu dużych ośrodków miejskich. Jest to związane przede wszystkim z procesem suburbanizacji. Jeżeli tendencja ta będzie się utrzymywać, ośrodki miejskie będą cechowały się rosnącym odsetkiem mieszkańców w najstarszych grupach wiekowych. W nieznacznym ponad 2060 gminach (83,4% samorządów) procent ludności

w grupie wiekowej 60 lat i więcej. W nieznacznie ponad 240 gminach (niemal 10% samorządów) odsetek ten przekroczył 30% mieszkańców.

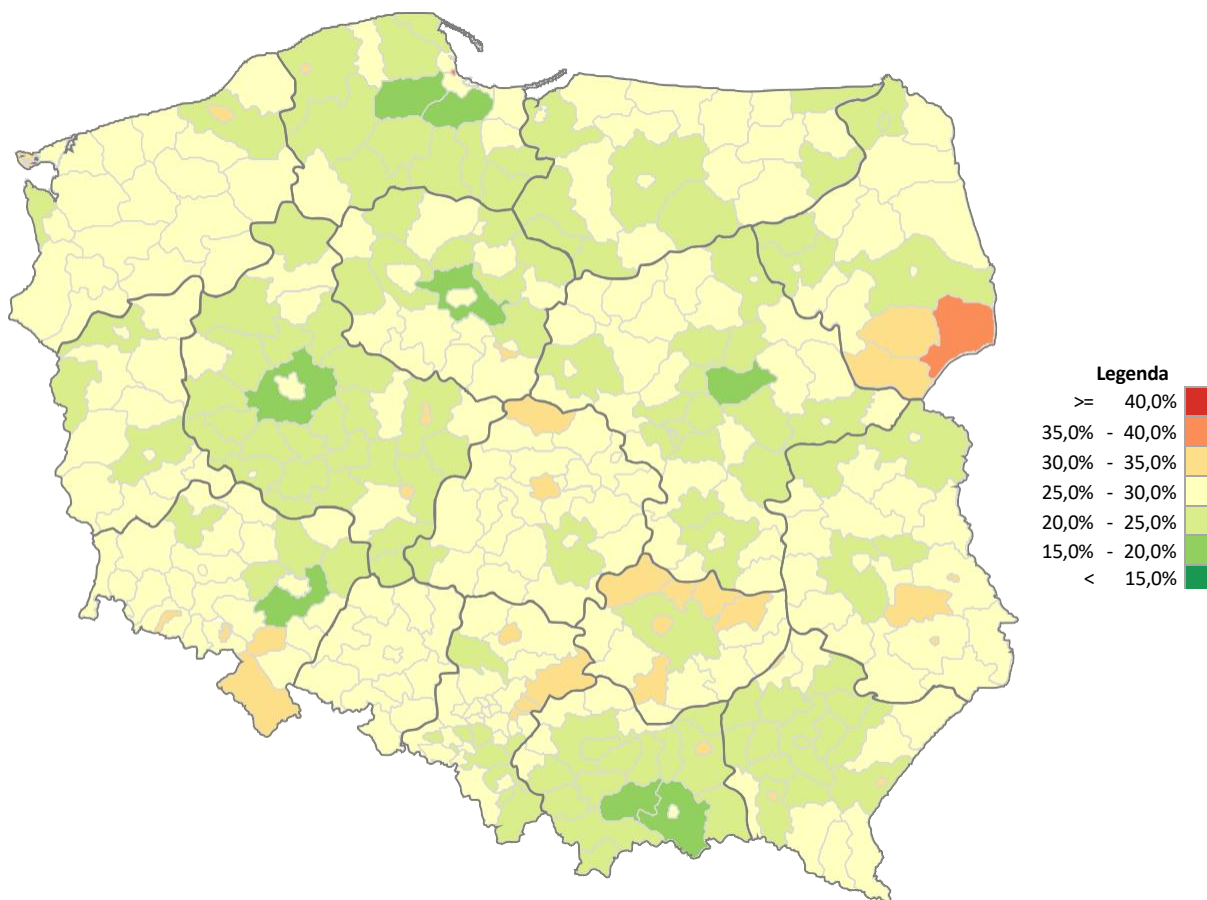
Mapa 4. Odsetek mieszkańców w wieku 60 lat i więcej w odniesieniu do ogółu mieszkańców gmin w Polsce w 2022 roku.



Źródło: Opracowanie własne na podstawie danych BDL GUS.

Korzystniejszą sytuację demograficzną na obszarach wokół dużych ośrodków miejskich potwierdza analiza odsetka ludności w wieku 60 lat i więcej w stosunku do liczby mieszkańców powiatów w Polsce w 2022 roku (mapa 5). W 33 powiatach (8,7% samorządów), spośród których 20 to miasta na prawach powiatu, procent ludności w wieku senioralnym przekroczył 30% – w przypadku Miasta Sopot oraz powiatu hajnowskiego odsetek ten wyniósł więcej niż 35%. Spośród powiatów, w których liczba ludności w najstarszych grupach wiekowych (60 lat i więcej) nie przekracza 25% ogółu ludności znajdują się zaledwie 4 miasta na prawach powiatu: Kraków (24,7%), Suwałki (24,6%), Warszawa (24,6%) oraz Rzeszów (24,1%). Jedynie w 8 powiatach (2,1% samorządów) odsetek mieszkańców w wieku senioralnym wyniósł mniej niż 20% populacji powiatu (nowosądecki, toruński, limanowski, wołomiński, poznański, gdański, wrocławski, kartuski).

Mapa 5. Odsetek mieszkańców w wieku 60 lat i więcej w odniesieniu do ogółu mieszkańców powiatów w Polsce w 2022 roku.



Źródło: Opracowanie własne na podstawie danych BDL GUS.

Zjawisko liczniejszego zamieszkiwania obszarów miejskich w stosunku do terenów wiejskich przez ludność w wieku 65 lat i więcej potwierdzają dane Banku Danych Lokalnych GUS. Według informacji pochodzących z Głównego Urzędu Statystycznego, w 2022 roku 65,4% osób w wieku 65 lat i więcej było mieszkańcami miast (tabela 7). Spośród nich, aż 61,1% stanowiły kobiety, co jest potwierdzeniem zjawiska feminizacji starości oraz może być związane z dążeniem osób w podeszłym wieku do poprawy jakości swojego życia poprzez łatwiejszy i szybszy dostęp do usług publicznych, infrastruktury, instytucji wspierających czy większej liczby kontaktów społecznych. Na obszarach wiejskich również zauważalny jest większy odsetek kobiet (57,5% przy 42,5% mężczyzn), jednakże biorąc pod uwagę liczby bezwzględne, dysproporcja pomiędzy obiema płciami wynosi nieco ponad 383,7 tys. osób. W przypadku miast różnica ta przekroczyła 1 mln osób. W młodszych grupach wiekowych (0-64 lata) podział miejsca zamieszkania pomiędzy miasto a wieś wyniósł 58,1% do 41,9%<sup>61</sup>.

<sup>61</sup> Dane BDL GUS.



Tabela 7. Ludność w wieku 65 lat i więcej w podziale na obszar zamieszkania w 2022 roku.

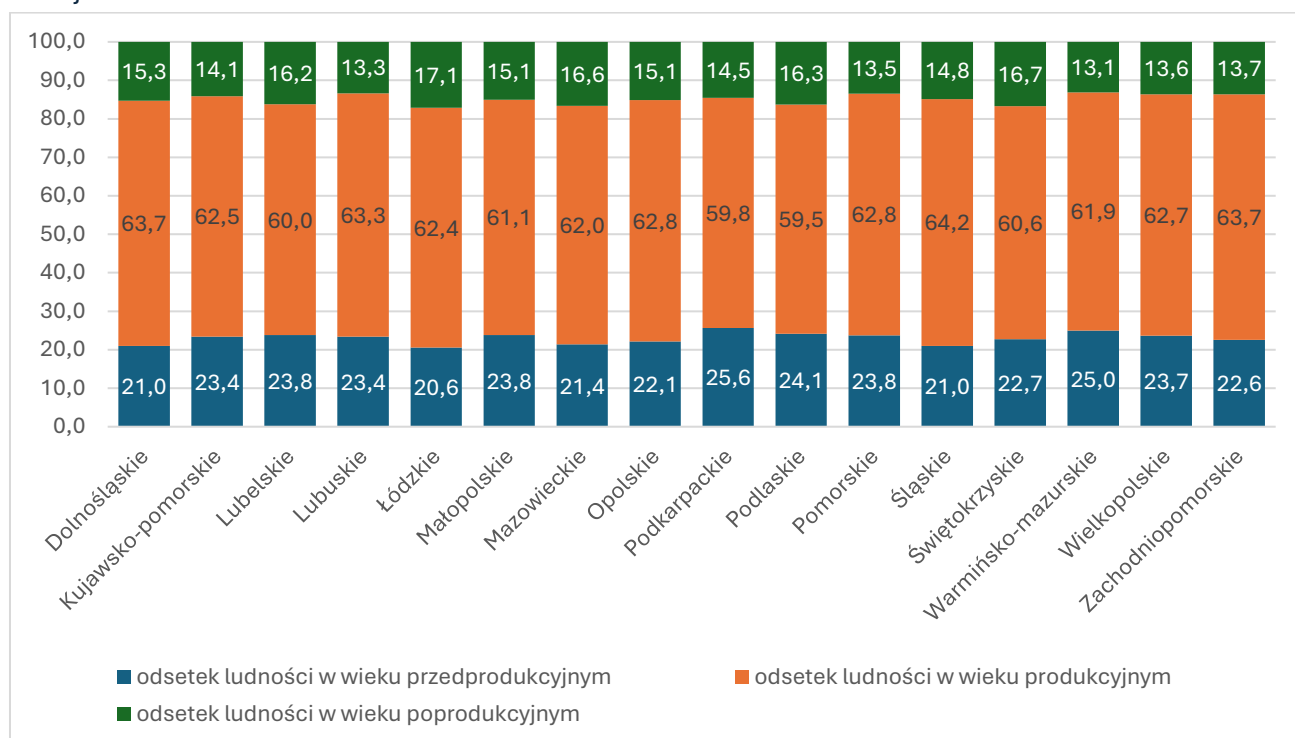
ludność w wieku 65 lat i więcej						
	ogółem	%	w miastach	%	na wsi	%
<b>ogółem</b>	7 353 455	100,0	4 809 746	65,4	2 543 709	34,6
<b>mężczyźni</b>	2 951 674	40,1	1 871 702	38,9	1 079 972	42,5
<b>kobiety</b>	4 401 781	59,9	2 938 044	61,1	1 463 737	57,5

Źródło: Opracowanie własne na podstawie danych BDL GUS.

W celu zwizualizowania skali zmian demograficznych oraz różnic pomiędzy poszczególnymi regionami Polski, należy porównać wartości procentowe w wybranych kategoriach wiekowych: przedprodukcyjnym, produkcyjnym oraz poprodukcyjnym na przestrzeni dwóch dekad – 2002 oraz 2022 roku (tabela 7 oraz tabela 8).

W pierwszym analizowanym okresie w każdym województwie odsetek mieszkańców w wieku przedprodukcyjnym przekroczył 20% i był wyższy niż liczba ludności w wieku poprodukcyjnym (tabela 7). Najmniej dogodna struktura demograficzna cechowała województwo łódzkie: 20,6% ludności w wieku przedprodukcyjnym oraz 17,1% w wieku poprodukcyjnym. Powyższej 16% ludności w najstarszej grupie wiekowej zamieszkiwało również województwa: lubelskie (16,2%), mazowieckie (16,6%), podlaskie (16,3%) oraz świętokrzyskie (16,7%). W jedynie dwóch województwach odsetek mieszkańców w wieku produkcyjnym wyniósł niewiele poniżej 60%: podkarpackie (59,8%) oraz podlaskie (59,5%).

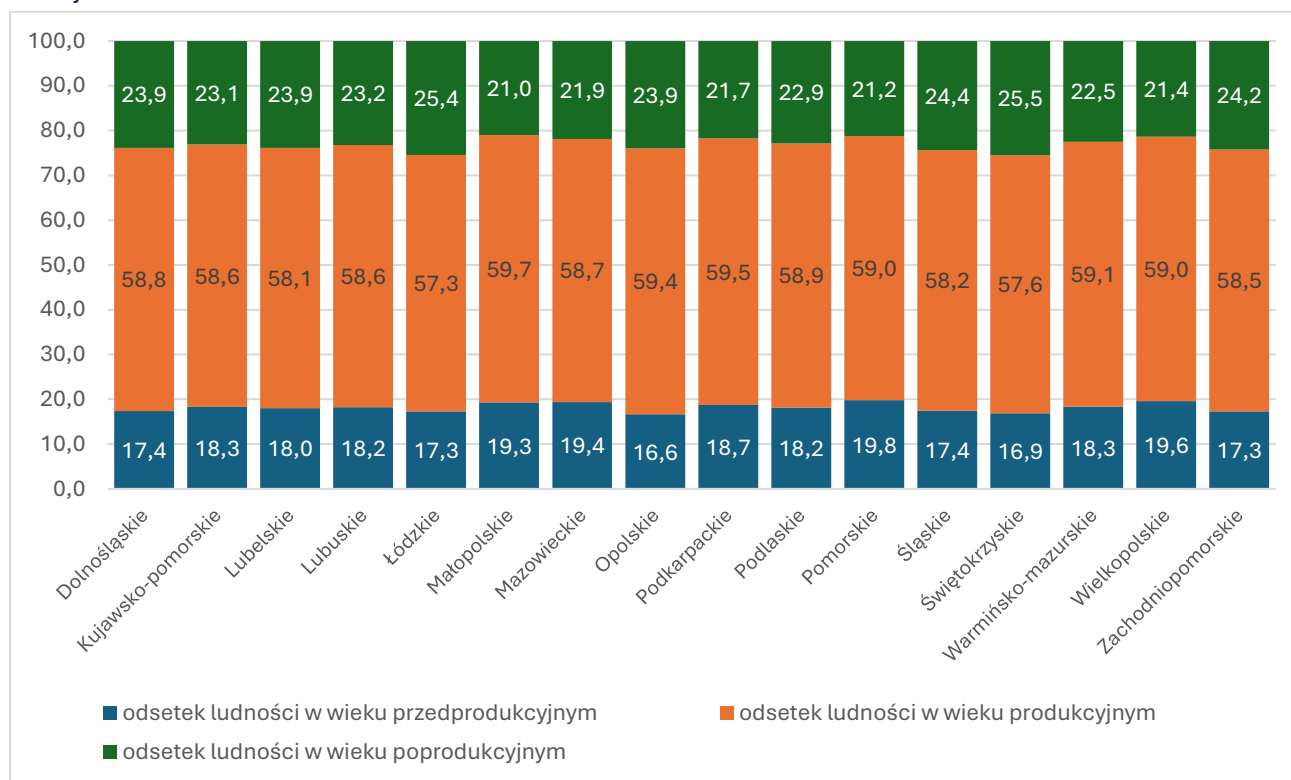
Wykres 8. Odsetek ludności w wieku przedprodukcyjnym, produkcyjnym oraz poprodukcyjnym w województwach w Polsce w 2002 roku



Źródło: Opracowanie własne na podstawie danych BDL GUS.

Odwrócenie struktury wiekowej w województwach w Polsce jest widoczne w analizie danych dotyczących 2022 roku. We wszystkich regionach odsetek mieszkańców w wieku poprodukcyjnym przekroczył 21% i był większy niż procent ludności w wieku przedprodukcyjnym. W przypadku województwa łódzkiego i świętokrzyskiego wartość ta wyniosła więcej niż 25% – odpowiednio 25,4% i 25,5%. W żadnym regionie odsetek mieszkańców w wieku przedprodukcyjnym nie był wyższy niż 20%. Niekorzystną sytuację demograficzną pod względem procentu ludności w wieku przedprodukcyjnym odnotowano w województwie opolskim (16,6%) oraz świętokrzyskim (16,9%). Warto odnotować fakt, że we wszystkich regionach odsetek mieszkańców w wieku produkcyjnym wyniósł mniej niż 60%. W przypadku województw: śląskiego, zachodniopomorskiego, łódzkiego, dolnośląskiego oraz lubuskiego spadek liczby ludności w tej grupie wiekowej przekroczył 5 punktów procentowych. Niskie wartości dotyczące odsetka ludności w wieku przedprodukcyjnym wskazują, że w przyszłości wszystkie regiony Polski będą mierzyć się z wyzwaniami dla systemu emerytalnego, rynku pracy, usług publicznych, infrastruktury, jak również wewnętrznych migracji.

Wykres 9. Odsetek ludności w wieku przedprodukcyjnym, produkcyjnym oraz poprodukcyjnym w województwach w Polsce w 2022 roku

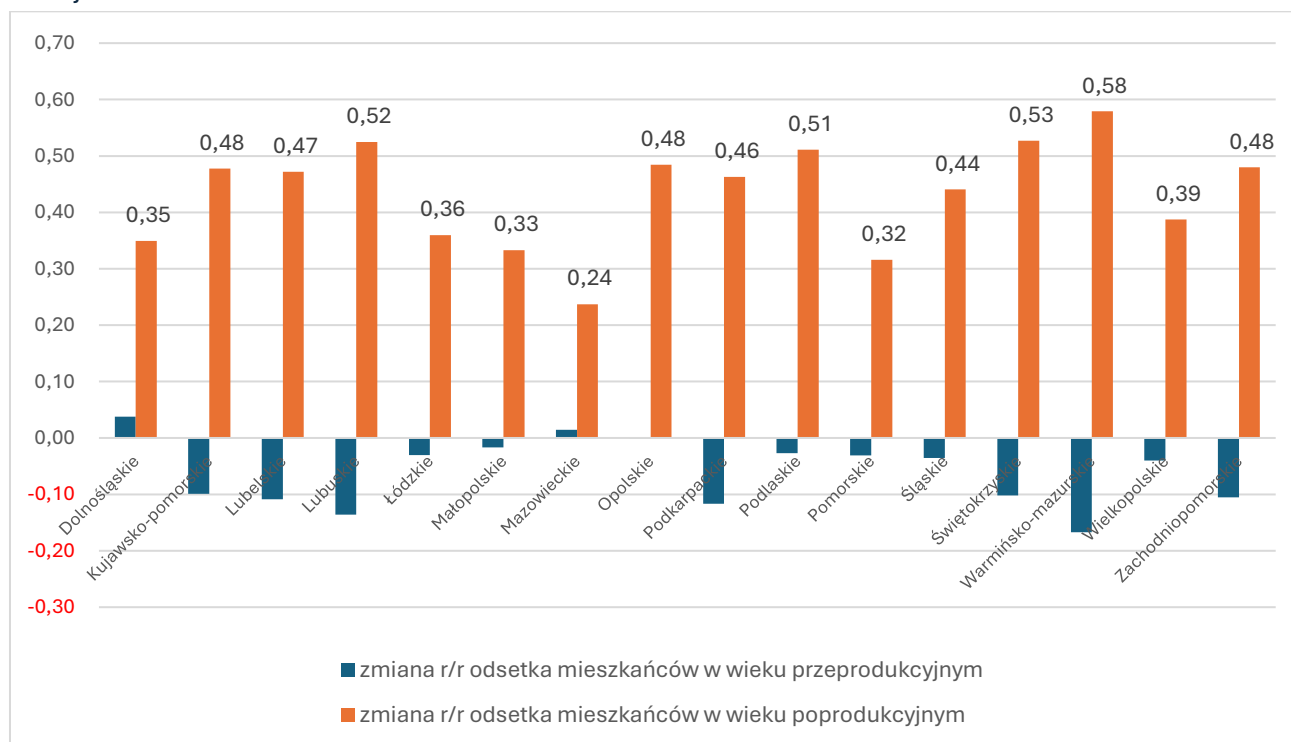


Źródło: Opracowanie własne na podstawie danych BDL GUS.

W porównaniu wartości rok do roku (wykres 10), jedynie w województwie dolnośląskim oraz mazowieckim odnotowano wzrost odsetka mieszkańców w wieku przedprodukcyjnym – odpowiednio z 17,32% w 2021 roku do 17,36% w 2022 roku (wzrost o 0,4 punktu procentowego) oraz 19,40% w 2021 roku do 19,41% w 2022 roku (wzrost o 0,01 punktu procentowego). Region mazowiecki cechował również najmniejszy w skali

kraju roczny wzrost udziału ludności w wieku poprodukcyjnym – odsetek ten urósł o 0,24 punktu procentowego. Najwyższe wartości zmian rok do roku w tej grupie wiekowej odnotowano w województwach: podlaskim (wzrost o 0,51 pkt. proc.), lubuskim (wzrost o 0,52 pkt. proc.), świętokrzyskim (wzrost o 0,53 pkt. proc.) oraz warmińsko-mazurskim (wzrost o 0,58 pkt. proc.).

Wykres 10. Zmiana udziału ludności w wieku przedprodukcyjnym oraz poprodukcyjnym w województwach w Polsce w 2022 roku w stosunku do 2021 roku



Źródło: Opracowanie własne na podstawie danych BDL GUS.

Istotną dla oceny zdolności społeczeństwa do utrzymania nieaktywnych zawodowo mieszkańców, a także dla właściwego zrozumienia zmian demograficznych, jak również zaplanowania efektywnej polityki gospodarczej czy społecznej, w tym edukacyjnej, jest analiza wartości wybranych wskaźników demograficznych (tabela 8). W opracowaniu uwzględniono współczynnik dotyczący ludności w wieku poprodukcyjnym na 100 osób w wieku produkcyjnym, który wskazuje jaka jest liczba osób, które znajdują się w wieku emerytalnym, w stosunku do 100 osób będących w okresie aktywności zawodowej. Kolejnym analizowanym wskaźnikiem jest liczba ludności w wieku nieprodukcyjnym na 100 osób w wieku produkcyjnym. Miernik ten sugeruje poziom zależności ekonomicznej osób nieaktywnych (zbyt młodych, by wejść na rynek pracy oraz będących w wieku emerytalnym) od tych aktywnych zawodowo. Ważnym narzędziem do analizy struktury demograficznej społeczeństwa jest wskaźnik dotyczący ludności w wieku poprodukcyjnym na 100 osób w wieku przedprodukcyjnym. Wysoka wartość tego miernika może wskazywać na zmniejszoną liczbę urodzeń, co ma długoterminowe implikacje dla planowania m.in. systemu edukacji, ochrony zdrowia, rynku pracy, infrastruktury, usług publicznych oraz innych obszarów wpływających na jakość życia

mieszkańców. Ostatnim analizowanym parametrem jest współczynnik obciążenia demograficznego osobami starszymi – informuje, ile osób w wieku przedprodukcyjnym oraz poprodukcyjnym przypada na 100 osób w wieku produkcyjnym<sup>62</sup>. Jest związany z bilansowaniem potrzeb ekonomicznych (w tym socjalnych) oraz społecznych różnych grup wiekowych w populacji. Wysoka wartość tego wskaźnika sugeruje, że należy dążyć do zachęcenia osób starszych do dłuższej aktywności zawodowej oraz zwiększenia ich uczestnictwa w pracy. Współczynnik ten jest istotny do oceny presji, jaką populacja osób w starszych grupach wiekowych może wywierać na gospodarkę i systemy opieki społecznej, ze względu na ich zwykle mniejszą aktywność zawodową i większe potrzeby dotyczące ochrony zdrowia, a także z powodu koniecznego do podjęcia wysiłku, aby zapewnić seniorom odpowiednią jakość życia.

Tabela 8. Wartości wybranych wskaźników demograficznych w województwach w Polsce w 2022 roku.

Województwo	Ludność w wieku poprodukcyjnym na 100 osób w wieku produkcyjnym	Ludność w wieku nieprodukcyjnym na 100 osób w wieku produkcyjnym	Ludność w wieku poprodukcyjnym na 100 osób w wieku przedprodukcyjnym	Współczynnik obciążenia demograficznego osobami starszymi
Dolnośląskie	● 40,6	● 70,1	● 137,5	● 31,3
Kujawsko-pomorskie	● 39,4	● 70,6	● 126,4	● 30,1
Lubelskie	● 41,1	● 72,1	● 132,4	● 31,3
Lubuskie	● 39,7	● 70,8	● 127,6	● 30,3
Łódzkie	● 44,4	● 74,6	● 147,3	● 34,1
Małopolskie	● 35,2	● 67,6	● 108,8	● 26,6
Mazowieckie	● 37,2	● 70,3	● 112,7	● 28,0
Opolskie	● 40,3	● 68,3	● 144,0	● 31,5
Podkarpackie	● 36,5	● 68,0	● 115,9	● 27,8
Podlaskie	● 38,8	● 69,7	● 125,8	● 29,7
Pomorskie	● 36,0	● 69,5	● 107,3	● 26,9
Śląskie	● 41,9	● 71,8	● 139,7	● 32,2
Świętokrzyskie	● 44,2	● 73,6	● 150,8	● 34,2
Warmińsko-mazurskie	● 38,1	● 69,1	● 122,7	● 29,0
Wielkopolskie	● 36,2	● 69,4	● 109,3	● 27,2
Zachodniopomorskie	● 41,5	● 71,1	● 140,2	● 32,0
<b>Polska</b>	<b>39,0</b>	<b>70,4</b>	<b>124,4</b>	<b>29,7</b>

Źródło: Opracowanie własne na podstawie danych BDL GUS.

<sup>62</sup> G. Trzpiot, A. Ojrzyńska, Analiza ryzyka starzenia demograficznego wybranych miast w Polsce, „Studia ekonomiczne” nr 178. Katowice 2014, s. 234. Dokument PDF dostępny online: [https://www.ue.katowice.pl/fileadmin/\\_migrated/content\\_uploads/15\\_G.Trzpiot\\_A.Ojrzyńska\\_Analiza\\_ryzyka\\_starzenia....pdf](https://www.ue.katowice.pl/fileadmin/_migrated/content_uploads/15_G.Trzpiot_A.Ojrzyńska_Analiza_ryzyka_starzenia....pdf). Data dostępu: 27.04.2024 r.

Analiza wybranych wskaźników demograficznych potwierdza (tabela 8), że województwo świętokrzyskie oraz łódzkie cechują się niekorzystną strukturą ludnościową – współczynniki dotyczące udziału ludzi w najstarszych grupach wiekowych są wyższe niż odsetek mieszkańców w rocznikach dotyczących wieku przedprodukcyjnego (0-17 lat). W tabeli 8 zamieszczono wartości poddanych analizie wskaźników w podziale na województwa. Przy każdej liczbie znajduje się symbol, którego kolor odnosi się do średniej ogólnopolskiej – jeśli dana wartość liczbowa jest wyższa niż średnia dla całego kraju, symbol ma kolor czerwony; jeśli niższa – kolor zielony. Jedynie w przypadku 7 województw badane wartości były niższe niż dane dotyczące całej Polski. Dotyczyło to województw: małopolskiego, mazowieckiego, podkarpackiego, pomorskiego, warmińsko-mazurskiego oraz wielkopolskiego, przy czym współczynniki odnotowane w regionie warmińsko-mazurskim oraz podlaskim były bardzo zbliżone do średniej ogólnopolskiej. Największe dysproporcje między województwami wystąpiły w przypadku wskaźnika dotyczącego ludności w wieku poprodukcyjnym na 100 osób w wieku przedprodukcyjnym, którego interpretacja może być pomocna w przewidywaniu zmiany w zapotrzebowaniu na różnego rodzaju usługi, takie jak opieka zdrowotna, przyszłe potrzeby lokalnych i regionalnych rynków pracy, usługi społeczne czy system edukacji – w tym infrastruktura oraz oferta z obszaru edukacji senioralnej.

W każdym regionie wystąpiło zjawisko większej liczby ludności wieku poprodukcyjnym w stosunku do mieszkańców w wieku przedprodukcyjnym. Najkorzystniejsza struktura cechowała województwo pomorskie, w którym na 100 osób w najmłodszej grupie wiekowej przypadło nieco ponad 107 osób w wieku senioralnym. Podobne wartości odnotowano w województwie małopolskim – 108,8 oraz wielkopolskim – 109,3. Natomiast w województwie śląskim oraz zachodniopomorskim na 100 osób w wieku 0-17 lat przypadło blisko 140 osób w wieku poprodukcyjnym, w opolskim było to 144 osoby, w łódzkim – ponad 147, zaś w świętokrzyskim – aż 150 osób.

Niezwykle istotna jest analiza współczynnika obciążenia demograficznego osobami starszymi. Interpretacja tego parametru wskazuje, w których województwach w sposób szczególny należy dążyć do zachęcenia oraz utrzymania seniorów w aktywności zawodowej, edukacyjnej oraz społecznej. W przypadku tego wskaźnika w aż 9 województwach na 100 osób w wieku przedprodukcyjnym oraz produkcyjnym przypadło ponad 30 osób w wieku poprodukcyjnym – najwięcej w województwie świętokrzyskim (34,2) oraz łódzkim (34,1).

Tabela 9. Wartości wybranych wskaźników demograficznych w 2021 oraz 2022 roku – średnia ogólnopolska.

rok	Ludność w wieku poprodukcyjnym na 100 osób w wieku produkcyjnym		Ludność w wieku nieprodukcyjnym na 100 osób w wieku produkcyjnym		Ludność w wieku poprodukcyjnym na 100 osób w wieku przedprodukcyjnym		Współczynnik obciążenia demograficznego osobami starszymi	
	2021	2022	2021	2022	2021	2022	2021	2022
<b>Polska</b>	38,1	39,0	69,3	70,4	122	124,4	29,0	29,7

Źródło: Opracowanie własne na podstawie danych BDL GUS.

Badanie średniej ogólnopolskiej wybranych wskaźników demograficznych w 2022 roku warto porównać z wartościami dla roku poprzedniego (tabela 9). W każdym analizowanym obszarze odnotowano wzrost współczynników – szczególnie wyraźne zwiększenie dotyczy parametru związanego z ludnością w wieku poprodukcyjnym na 100 osób w wieku przedprodukcyjnym. W 2021 roku wartość ta wniósła 122, by w kolejnym okresie wzrosnąć do 124,4. Wskazuje to na tendencję intensywnie malejącej liczby urodzeń w stosunku do stale rosnącego odsetka mieszkańców w wieku senioralnym. Skalę zmian wskazuje wartość współczynnika obciążenia demograficznego osobami starszymi dla Polski w 2010 roku, kiedy to wyniósł 20,1<sup>63</sup>.

Interesująca jest analiza wskaźników wsparcia generacyjnego: współczynnika potencjalnego wsparcia, czyli liczby osób w wieku 15–64 lata przypadającą na 100 osób w wieku 65 lat i więcej, jak również współczynnika opieki nad rodzicami, który wyznacza liczbę osób w wieku 85 lat i starszych przypadającą na 100 osób w wieku 50–64 lata<sup>64</sup>. Drugi z mierników koreluje z opisanym już zjawiskiem podwójnego starzenia się – w związku z rosnącą długością życia czy zwiększającym się udziałem najstarszych mieszkańców w populacji, osoby w zaawansowanym wieku (50–64 lata) coraz częściej muszą opiekować się swoimi rodzicami (85 lat i więcej). W tabeli 10 zestawiono wartości liczbowe wskaźników wsparcia generacyjnego w województwach w Polsce w 2022 roku. Podobnie, jak w przypadku tabeli 8, posłużono się symbolami, które odnoszą się do średniej ogólnopolskiej. W przypadku współczynnika wsparcia, jeśli jego wartość jest niższa niż średnia ogólnokrajowa, zastosowano czerwony kolor symbolu, gdyż jest to zjawisko negatywne – mniej osób w grupie wiekowej 15-64 lata przypada na 100 ludności w wieku 65 lat i więcej. W odniesieniu do współczynnika opieki nad rodzicami zastosowanie zielonego koloru symbolu wskazuje, że wysokość tego wskaźnika w danym województwie jest niższa niż średnia ogólnopolska.

<sup>63</sup> Dane BDL GUS.

<sup>64</sup> G. Trzpiot. Dynamika zróżnicowania wybranych procesów demograficznych w regionach Polski, „Studia Ekonomiczne. Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach” 2016, nr 290, s. 21.

Tabela 10. Wartości wskaźników wsparcia generacyjnego w województwach w Polsce w 2022 roku.

województwo	współczynnik potencjalnego wsparcia	współczynnik opieki na rodzicami
Dolnośląskie	● 319,4	● 12,0
Kujawsko-pomorskie	● 333,4	● 10,3
Lubelskie	● 317,6	● 12,0
Lubuskie	● 332,3	● 9,8
Łódzkie	● 293,1	● 12,2
Małopolskie	● 368,7	● 11,8
Mazowieckie	● 345,6	● 13,2
Opolskie	● 325,8	● 11,0
Podkarpackie	● 359,2	● 11,4
Podlaskie	● 340,4	● 12,3
Pomorskie	● 361,3	● 10,8
Śląskie	● 313,4	● 10,5
Świętokrzyskie	● 294,9	● 12,6
Warmińsko-mazurskie	● 351,3	● 9,7
Wielkopolskie	● 360,5	● 9,9
Zachodniopomorskie	● 315,4	● 10,7
<b>Polska</b>	<b>334,5</b>	<b>11,4</b>

Źródło: Opracowanie własne na podstawie danych BDL GUS.

### 3.1.3 Prognoza trendów demograficznych

Uwzględnienie obserwowanych tendencji demograficznych jest kluczowe w kontekście przyszłej struktury demograficznej oraz zmian w tym obszarze. Jak wskazują prognozy Głównego Urzędu Statystycznego, w 2030 roku niemal co trzeci mieszkaniec Polski będzie osobą w wieku 60 lat i więcej, natomiast w 2050 roku udział tej grupy wyniesie niemal 40% populacji Polski (tabela 11). Według prognozy GUS, już w 2025 roku subpopulacja mieszkańców Polski w wieku 60 lat i więcej przekroczy 10 mln osób, zaś w 2045 będzie to powyżej 12 mln ludności. W związku z rosnącymi wartościami średniej długości życia, w tabeli 11 zamieszczona jest podgrupa dotycząca osób w wieku 90 lat i więcej. Liczba ludności w tej subpopulacji, według prognozy GUS, w 2050 roku przekroczy aż 822,5 tys. mieszkańców Polski (przy spadku ogółu populacji kraju do niemal 33,2 mln osób). Wobec prognoz demograficznych zasadne jest podejmowanie nie tylko debaty, ale przede wszystkim konkretnych działań, które odnoszą się do poprawy jakości życia osób starszych, przeżywających starość zarówno pomyślną, prawidłową, ale także

patologiczną<sup>65</sup>. Szczególnym wyzwaniem będzie opracowanie inicjatyw adekwatnych do rzeczywistych potrzeb i możliwości subpopulacji w wieku 75 lat i więcej, gdyż ta grupa jest niewystarczająco uwzględniana jeśli chodzi o zainteresowanie badaczy, decydentów, opinię publiczną, z uwagi na zakładaną mniejszą reprezentację, a także fakt, iż kłopoty zdrowotne czy ograniczenia samodzielnego funkcjonowania wpływają na ich społecznie (w tym edukacyjnie) słabszą aktywność („widoczność” poza własnym gospodarstwem domowym)<sup>66</sup>.

Prognozy demograficzne w perspektywie do 2060 roku wyraźnie wskazują postępujący proces starzenia się społeczeństwa polskiego. Już w 2035 roku subpopulacja mieszkańców w wieku powyżej 80 lat przekroczy 3 mln osób, zaś w 2060 będzie to ponad 3,5 mln ludności. W ostatnim prognozowanym przez GUS roku, ogólna liczba mieszkańców Polski spadnie do 30,9 mln, spośród których 38,3% (11,86 mln) stanowić będą osoby w wieku 60 lat i więcej.

Tabela 11. Prognoza trendów demograficznych w Polsce do 2060 roku.

prognoza na rok								
grupy wieku	2025	2030	2035	2040	2045	2050	2055	2060
<b>60-64</b>	2 177 251	2 090 278	2 437 982	2 768 948	2 896 903	2 537 613	2 176 907	1 789 743
<b>65-69</b>	2 438 909	2 023 974	1 945 445	2 277 235	2 593 935	2 721 853	2 390 959	2 056 909
<b>70-74</b>	2 199 204	2 189 486	1 824 030	1 763 220	2 073 734	2 371 129	2 497 668	2 201 913
<b>75-79</b>	1 596 793	1 881 215	1 882 954	1 579 808	1 538 327	1 820 816	2 092 166	2 215 051
<b>80-84</b>	761 685	1 251 972	1 487 196	1 501 343	1 272 087	1 251 955	1 495 904	1 730 339
<b>85-89</b>	531 881	494 092	830 109	1 001 838	1 024 857	882 518	883 855	1 072 854
<b>90 i więcej</b>	309 206	353 205	358 698	550 467	732 591	822 511	788 927	793 026
<b>Łącznie mieszkańców wieku 60+</b>	10 014 929	10 284 222	10 766 414	11 442 859	12 132 434	12 408 395	12 326 386	11 859 835
<b>Łączna prognozowana liczba mieszkańców</b>	37 412 189	37 049 551	36 223 944	35 258 862	34 245 295	33 199 662	32 100 957	30 925 606
<b>Odsetek mieszkańców w wieku 60+ w stosunku do ogólnej liczby ludności</b>	26,8	27,8	29,7	32,5	35,4	37,4	38,4	38,3

Źródło: Opracowanie własne na podstawie danych BDL GUS.

<sup>65</sup> T. Słabiak. Realizacja polityki senioralnej w Polsce – wprowadzenie w tematykę, „Homo et Societas” 2023, nr 7(2022), s. 92. <https://doi.org/10.4467/25436104HS.22.011.17354> [data dostępu: 27.04.2024 r.]

<sup>66</sup> Tamże, s. 92-93.



Według danych BDL GUS, w 2022 roku przeciętne dalsze trwanie życia kobiet (tabela 12) w wieku 60 lat prognozowano na 23,6 lata, zaś w wieku 65 lat – na 19,5 lat. Dla mężczyzn mierniki te wyniosły odpowiednio 18,7 oraz 15,3 lat. Warto odnotować, że w 2020 roku spodziewane przeciętne dalsze trwanie życia wyniosło 23,2 lata dla kobiet w wieku 60 lat, w wieku 65 lat było to 19,1 lat, zaś w przypadku mężczyzn – odpowiednio 17,9 oraz 14,6 lat<sup>67</sup>. Wartości te uległy zatem zwiększeniu, co jest związane z ogólnym zjawiskiem coraz dłuższego życia.

Analizowane w tabeli 12 wartości oznaczają, że umieralność mężczyzn we wszystkich grupach wiekowych jest wyższa niż kobiet, przy czym nie jest to tendencja charakterystyczna dla Polski, ale występuje również w innych państwach. Dane BDL GUS wskazują również, że mieszkańcy ośrodków miejskich żyją dłużej niż ludność na wsi – dotyczy to zarówno kobiet, jak i mężczyzn. Oznacza to, że 60-letnia mieszkanka miasta, według prognoz GUS na 2022 rok, ma do przeżycia 23,7 lata, a jej rówieśniczka na wsi 23,4 lata. Natomiast mężczyźni w wieku 60 lat, zamieszkujący w miastach, żyją średnio o 0,6 roku dłużej niż mieszkający na wsi. W przypadku kobiet zamieszkujących w miastach trwanie życia wyniosło 81 lat było o 0,1 roku krótsze niż dla mieszkanki wsi. Jeśli chodzi o mężczyzn było to odpowiednio 73,7 lat i 73 lata. Różnica między obiema grupami wyniosła 7,3 lat w przypadku obszarów miejskich oraz 8,1 lat na wsi<sup>68</sup>.

Tabela 12. Przeciętne trwanie życia kobiet i mężczyzn w Polsce w podziale na obszar zamieszkania – dane na 2022 rok.

Przeciętne dalsze trwanie życia						
obszar:	ogółem		w miastach		na wsi	
wiek:	60	65	60	65	60	65
<b>mężczyźni</b>	18,7	15,3	18,9	15,6	18,3	14,9
<b>kobiety</b>	23,6	19,5	23,7	19,6	23,4	19,2

Źródło: Opracowanie własne na podstawie danych BDL GUS.

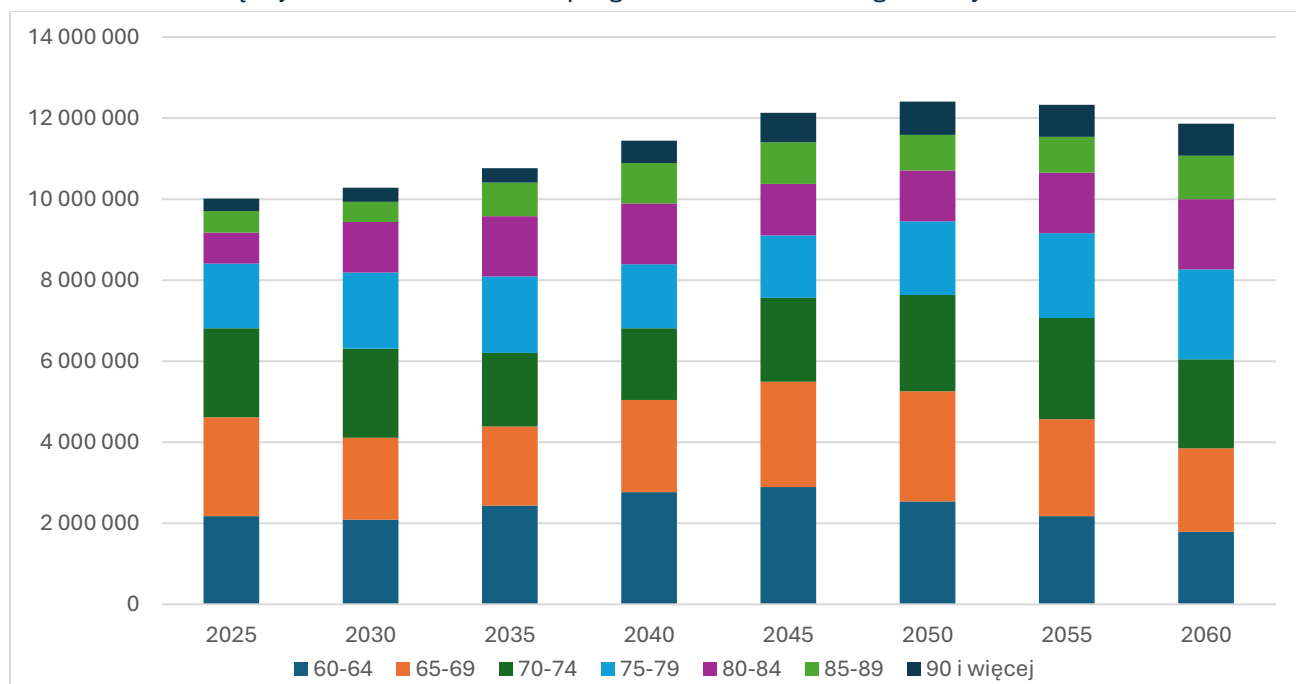
Prognozy trendów demograficznych przygotowane przez GUS wskazują, że stale i dynamicznie będzie rosł udział mieszkańców w wieku 75 lat i więcej (wykres 11). W 2060 roku odsetek ten może wynieść 49% (5,8 mln osób) ogółu ludności w wieku 60 lat i więcej. We wcześniejszych okresach wartość ta może ulegać wahaniom – prognozuje się, że w 2025 roku udział tej grupy w ogóle liczby seniorów wyniesie 32%, w 2035 roku będzie to 42,3%, w 2045 roku – 37,7%, by w 2055 roku wyraźnie przekroczył 40%. Dane zamieszczone na wykresie 11 potwierdzają zatem, że zjawisko „podwójnego starzenia się” będzie miało w przyszłości coraz większe znaczenie.

<sup>67</sup> Dane BDL GUS.

<sup>68</sup> D. Szattys (kier.), Trwanie życia w 2022 r., Główny Urząd Statystyczny, Departament Badań Demograficznych, Warszawa 2023, s. 16-17.

Właściwe zaprojektowanie i utrzymanie efektywności działań z obszaru edukacji senioralnej wymaga stałego śledzenia trendów demograficznych i dostosowywania inicjatyw oraz infrastruktury nie tylko do bieżącej struktury demograficznej społeczeństwa, ale także do przyszłej sytuacji ludnościowej. Aktualna kondycja demograficzna nie wynika bowiem z decyzji podjętych w perspektywie kilku ostatnich lat, lecz jest skutkiem wyborów i postanowień dokonanych 20, 30 czy nawet 50 lat temu.

Wykres 11. Rozkład liczby ludności w najstarszych grupach wiekowych w ogólnej liczbie ludności w wieku 60 lat i więcej w latach 2025-2060 – prognoza trendów demograficznych w Polsce.



Źródło: Opracowanie własne na podstawie danych BDL GUS.

Interpretacja współczynników demograficznych jest kluczowa dla zrozumienia wyzwań, ale również szans związanych ze starzeniem się populacji oraz dla skutecznego planowania efektywnych działań w zakresie edukacji senioralnej w Polsce. Procesy demograficzne należy analizować w długoterminowej perspektywie, ponieważ zmiany, które miały miejsce pół wieku temu, kształtują dzisiejszą sytuację, a obecne zjawiska będą wpływać na przyszłość społeczeństwa. Zmieniająca się struktura demograficzna wymaga podjęcia przemyślanych działań politycznych i społecznych, które odpowiedzą na potrzeby rosnącej grupy osób starszych.

W rozdziale przedstawiono dynamikę wybranych procesów demograficznych, uwzględniając różnice regionalne i lokalne w Polsce. Ze względu na specyfikę zachodzących procesów, zróżnicowanie między województwami będzie widoczne także w przyszłości. Demograficzne zmiany są ściśle związane z procesami gospodarczymi, społecznymi i kulturowymi, takimi jak przepływy na rynku pracy, warunki życia, polityka prorodzinna, infrastruktura publiczna, jakość usług publicznych czy wreszcie dostępność oferty edukacyjnej czy kulturalnej. Polityki publiczne mogą wpływać na sytuację demograficzną i uwzględniać wynikające z niej wyzwania.

Zmiany demograficzne będą miały znaczący wpływ na społeczeństwo, gospodarkę i rynek pracy, szczególnie na poziomie lokalnym. W niektórych przypadkach, zwłaszcza w obszarach wiejskich cechujących się niewystarczającym poziomem rozwoju, zmiany te mogą prowadzić do trudnych sytuacji, potęgowanych przez migrację. Ponadto wzrośnie popyt na nowe usługi społeczne skierowane do osób starszych, co wpłynie na struktury rynkowe i ofertę instytucji publicznych.

Ważnym postulatem jest rozwój orientacji na przyszłość wśród dorosłych obywateli poprzez propagowanie odpowiedzialności za siebie w okresie starości. Oznacza to dbanie o zdrowie i umysł, co przejawia się w stylu życia i zachowaniach prozdrowotnych. Wzrost świadomości seniorów w kwestii praw socjalnych, zawodowych i edukacyjnych świadczy o traktowaniu osób starszych jako cennego zasobu społecznego. Edukacja ta odgrywa fundamentalną rolę w podnoszeniu jakości życia osób starszych, zwiększając ich samodzielność, aktywność społeczną oraz ogólny dobrostan. Inwestowanie w edukację na każdym etapie życia, a szczególnie w późniejszych jego fazach, może przynieść liczne korzyści zdrowotne, psychiczne i społeczne. Edukacja senioralna pomaga także starszym osobom lepiej przystosować się do dynamicznych zmian społeczno-gospodarczych, takich jak zmiany na rynku pracy czy postęp technologiczny. Dzięki możliwościom ciągłego rozwoju, seniorzy mogą pozostać w aktywności, uczestniczyć w życiu społecznym, dzieląc się swoim bogatym doświadczeniem i wiedzą, co sprzyja budowaniu zintegrowanego i bardziej odpornego społeczeństwa.

Sytuacja demograficzna seniorów w Polsce wymaga świadomej i strategicznej odpowiedzi, która zapewni starszym osobom godne i aktywne życie. Rozwój edukacji senioralnej jest istotnym elementem tej strategii, oferując nie tylko wsparcie dla obecnych i przyszłych seniorów, ale również przyczyniając się do długoterminowej stabilności społeczno-gospodarczej państwa. Realizacja tych celów wymaga współpracy między różnymi sektorami i poziomami zarządzania oraz stałego monitorowania zmian demograficznych i dostosowywania do nich polityk publicznych. Wśród głównych wyzwań, które wymagają odpowiednich działań zaradczych, należy wymienić takie zjawiska, jak: coraz dłuższy okres trwania życia, wydłużenie okresu aktywności zawodowej, włączenie potencjału osób starszych w obszar aktywności społecznej, w tym edukacyjnej, a także obywatelskiej, zapotrzebowanie na rozwiązania pozwalające osobom pracującym w wieku senioralnym na godzenie życia zawodowego z rodzinnym (konieczność sprawowania opieki nad rodzicami lub innymi osobami zależnymi).

# Rozdział 4. Aktywność edukacyjna seniorów w Polsce na tle wybranych państw europejskich

## 4.1 Podejmowanie aktywności edukacyjnej przez osoby starsze – dane statystyczne, wskaźniki, indeks aktywnego starzenia się

Aktywność edukacyjna stanowi jedną z ważniejszych form zaangażowania podejmowanego przez osoby starsze, ponieważ wpływa pozytywnie na ich jakość życia oraz zdolność adaptacji do zmieniających się warunków. Ze względu na postęp technologiczny, orientacja w otaczającym nas świecie wymaga stałego uczenia się i dostosowywania do przemian<sup>69</sup>.

Zgodnie z ustawą z dnia 22 grudnia 2015 r. o Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji (Dz. U. z 2020 r. poz. 226, z 2023 r., poz. 2005), aktywność edukacyjna odbywa się poprzez edukację formalną oraz pozaformalną, a także poprzez uczenie się nieformalne. Edukację formalną zapewniają uczelnie oraz inne podmioty systemu szkolnictwa wyższego, w ramach programów, które prowadzą do uzyskania kwalifikacji pełnych, kwalifikacji nadawanych po ukończeniu studiów podyplomowych albo kwalifikacji w zawodach. Edukacja formalna oznacza uczenie się w szkole lub na uczelni w ramach programów prowadzących do nabycia kwalifikacji pełnych lub cząstkowych.

Edukacja pozaformalna to kształcenie i szkolenie realizowane w ramach programów, które nie prowadzą do uzyskania kwalifikacji pełnych lub kwalifikacji, o których mowa powyżej. Edukacją pozaformalną jest uczenie się zorganizowane instytucjonalnie, w ramach programów, które nie wchodzą w zakres edukacji formalnej.

Dodatkowym sposobem zdobywania wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych jest uczenie się nieformalne – uzyskiwanie efektów uczenia się poprzez różnego rodzaju aktywność poza edukacją formalną i edukacją pozaformalną. Uczenie się nieformalne może oznaczać:

- samodzielne uczenie się (np. języka obcego, obsługi komputera);
- uczenie się w wyniku innej aktywności – w pracy zawodowej, podczas wykonywania obowiązków domowych, realizując zainteresowania pozazawodowe (efekty uczenia się stanowią wtedy wartość dodaną działań, które zasadniczo człowiek podejmuje nie po to, żeby się uczyć)<sup>70</sup>.

---

<sup>69</sup> I. Mandrzejewska-Smól, Aktywność edukacyjna jako główny wyznacznik aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym osób w okresie późnej dorosłości, „Przegląd Pedagogiczny” 2014, nr 2, s. 204.

<sup>70</sup> W. Stęchły, Edukacja formalna wobec edukacji pozaformalnej i uczenia się nieformalnego. Analiza komplementarności instytucjonalnej w kontekście Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji. Warszawa 2021, s. 7-8.

Na podstawie danych Głównego Urzędu Statystycznego można zaprezentować stan aktywności edukacyjnej Polaków w różnych grupach wiekowych – dane dotyczące kształcenia i szkolenia osób dorosłych od roku 2010 zamieszczono w tabeli 13. Odsetek osób uczestniczących w kształceniu lub szkoleniu jest najwyższy w najmłodszej grupie (25-34 lata) – w roku 2022 wynosił 11,3%. Najniższy odsetek odnotowano w grupie najstarszej (50-74 lata), w której jedynie 2,9% uczestniczy w edukacji. Warto jednak zauważyć, że w ciągu ostatnich 10 lat ten wskaźnik uległ potrojeniu, a wzrost odsetka osób kształcących się wśród najstarszych dorosłych był najbardziej wyraźny.

Tabela 13. Osoby dorosłe uczestniczące w kształceniu lub szkoleniu.

wymiar	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
w wieku 25-64 lata	5,2	4,4	4,5	4,3	4	3,5	3,7	4	5,7	4,8	3,7	5,4	7,6
w wieku 25-34 lata	11,2	9,8	9,9	9,6	8,4	7,4	7,6	7,7	9,6	8,1	6,3	8,1	11,3
w wieku 25-49 lata	7,5	6,4	6,5	6,3	5,7	5	5,1	5,3	7,5	6,2	4,8	6,9	9,4
w wieku 25-74 lata	4,6	3,9	4	3,8	3,5	3,1	3,3	3,5	5	4,1	3,1	4,5	6,4
w wieku 35-44 lata	5,2	4,2	4,3	4,2	4,2	3,8	3,6	4,1	6,6	5,4	4,4	6,7	9
w wieku 45-54 lata	2,7	2,2	2,3	2,1	2	1,9	2,2	2,6	4,3	3,8	2,6	4,7	6,6
w wieku 50-74 lata	1,2	0,9	0,9	0,9	1	0,8	1	1,2	2	1,7	1,2	1,8	2,9
w wieku 55-64 lata	1	0,8	0,8	0,8	1	0,8	1	1,2	1,9	1,7	1,4	2	3,3

Źródło: opracowanie własne na podstawie danych GUS.

Kluczowych danych statystycznych dotyczących aktywności edukacyjnej osób dorosłych, w tym osób starszych, dostarczają wyniki cyklicznie przeprowadzanego badania „Uczenie się osób dorosłych”. Celem badania, którego ostatnia edycja odbyła się całej Unii Europejskiej w 2023 roku, było dostarczenie porównywalnych dla krajów UE danych dotyczących edukacji osób dorosłych. Zestaw zmiennych obowiązujących w badaniu obejmował udział osób w wieku 18-69 lat uczestniczących w systemie edukacji formalnej, pozaformalnej oraz uczeniu się nieformalnym w powiązaniu z cechami społeczno-demograficznymi.

W 2022 r. w Polsce 54% osób w wieku 18-69 lat deklarowało, że zdobywało wiedzę w różnych formach, w tym 48,3% (11,4 mln osób) uczyło się w sposób nieformalny od współpracowników, kolegów, członków rodziny lub samodzielnie. Edukacja w systemie szkolnym lub na studiach wyższych (edukacja formalna) obejmowała 2,3 mln osób, czyli 9,2% badanej populacji.

W kursach, szkoleniach oraz w innych tego typu formach zorganizowanego uczenia się, uczestniczyła co piąta osoba w wieku 18-69 lat (5,6 mln osób) (tabela 14). We wszystkich formach aktywności edukacyjnej, uczestniczyło relatywnie więcej kobiet niż mężczyzn. Na uwagę zasługuje spadek odsetka osób dorosłych uczestniczących w edukacji formalnej i pozaformalnej, przy jednoczesnym zwiększeniu grupy osób uczących się nieformalnie, w porównaniu z analogicznym badaniem z 2016 roku<sup>71</sup>.

Tabela 14. Osoby w wieku 18-69 lat uczestniczące w edukacji formalnej i pozaformalnej oraz uczeniu się nieformalnym według płci.

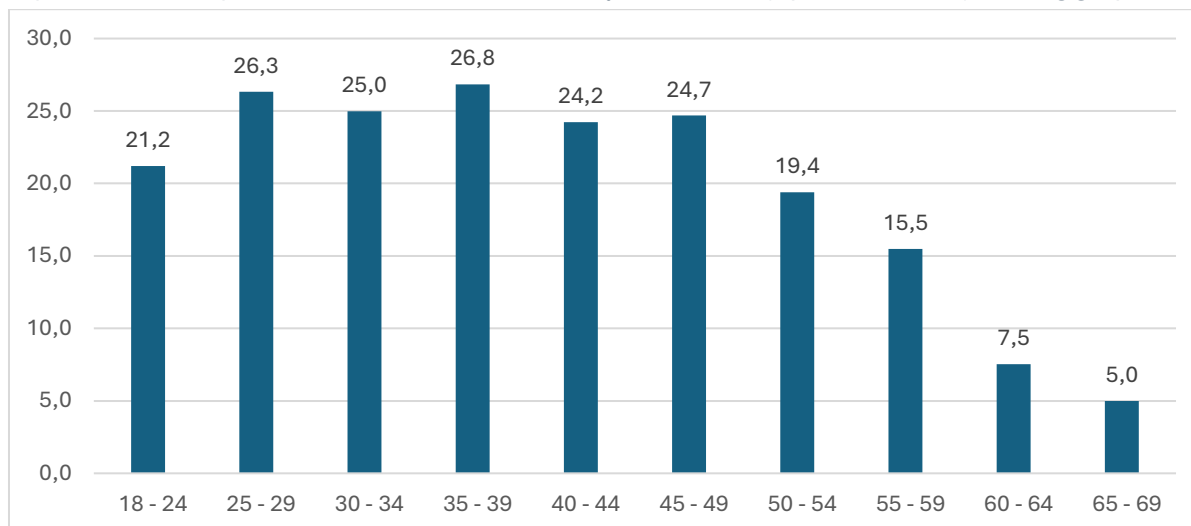
Wyszczególnienie	Ogółem		Mężczyźni		Kobiety	
	2016	2022	2016	2022	2016	2022
<b>Osoby w wieku 18-69 lat ogółem w tys.</b>	26960	24833	13323	12224	13637	12609
<b>w % ogółem:</b>						
<b>uczestniczące w:</b>						
<b>jakiegokolwiek formie uczenia się</b>	45,9	54,0	45,3	52,6	46,4	55,3
<b>edukacji formalnej</b>	11,3	9,2	10,4	7,9	12,2	10,5
<b>edukacji pozaformalnej</b>	21,4	19,8	21,7	18,7	21,1	20,8
<b>uczeniu się nieformalnym</b>	31,4	48,3	30,8	46,7	32,0	49,8
<b>nieuczestniczące w żadnej formie uczenia się</b>	54,1	46,0	54,7	47,4	53,6	44,7

Źródło: GUS, Uczenie się osób dorosłych w 2022 roku, Informacje sygnalne

Edukacja pozaformalna bardzo często daje możliwość uzupełnienia kwalifikacji osób, które są aktywne na rynku pracy, poprzez m.in.: szkolenia, kursy bądź studia podyplomowe. Porównanie uczestnictwa w edukacji pozaformalnej poszczególnych grup wiekowych wskazuje na wyraźny spadek tej aktywności edukacyjnej wraz z wiekiem. Najwyższy odsetek znajduje się w grupie wiekowej 35-39 lat (26,8%), podczas gdy w grupie 65-69 lat spada do 5% (wykres 12).

<sup>71</sup> Uczenie się osób dorosłych w 2022 r., <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/edukacja/edukacja/uczenie-sie-osob-doroslych-w-2022-roku,22,1.html> (data dostępu: 16.04.2024).

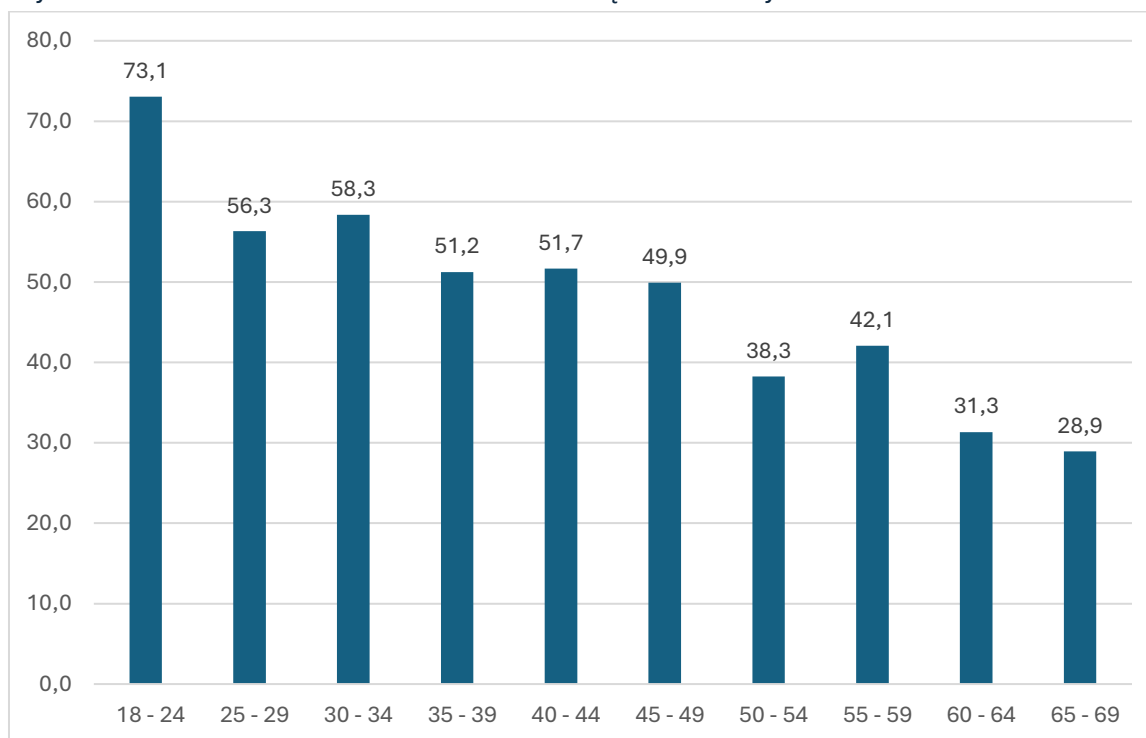
Wykres 12. Osoby w wieku 18-69 lat uczestniczące w edukacji pozaformalnej według grup wieku.



Źródło: GUS, Uczenie się osób dorosłych w 2022 roku, Informacje sygnałne

Analogiczne dane dotyczące aktywności w ramach uczenia się nieformalnego również wskazują na spadek odsetka osób w nim uczestniczących. Jednakże również w najstarszej badanej grupie 65-69 lat udział w uczeniu się nieformalnym deklaruje blisko 30% osób (wykres 13).

Wykres 13. Wskaźnik uczestnictwa w uczeniu się nieformalnym.



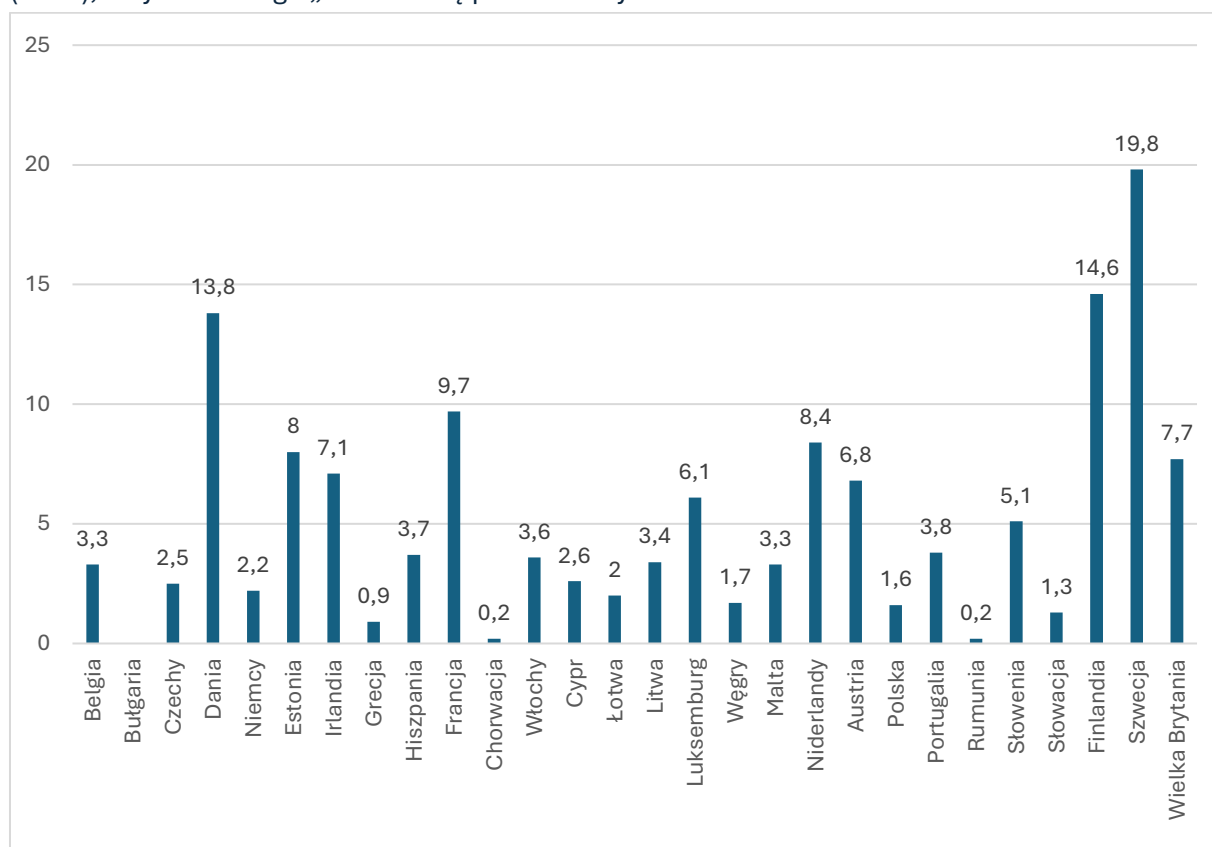
Źródło: GUS, Uczenie się osób dorosłych w 2022 roku, Informacje sygnałne

Porównanie poziomu aktywności edukacyjnej seniorów w Polsce oraz w innych państwach Unii Europejskiej umożliwia Indeks aktywnego starzenia się (Active Ageing Index – AAI), skonstruowany w 2012 roku przez pracowników Centrum Polityki Społecznej

i Rozwoju w Wiedniu<sup>72</sup>. Indeks aktywnego starzenia się (AAI) to narzędzie służące do pomiaru niewykorzystanego potencjału osób starszych w zakresie aktywnego i zdrowego starzenia się na poziomie krajowym i regionalnym. Mierzy poziom, prowadzenia przez osoby starsze niezależnego życia, uczestnictwa w płatnym zatrudnieniu i działalności społecznej, a także ich zdolność do aktywnego starzenia się. Indeks zbudowany jest z dwudziestu dwóch indywidualnych wskaźników, które pogrupowano w cztery domeny. Każda domena odzwierciedla inny aspekt aktywnego starzenia się. Indeks AAI oferuje także podział wyników według płci, aby podkreślić różnice w aktywnym starzeniu się mężczyzn i kobiet<sup>73</sup>.

W celu porównania poziomu aktywności edukacyjnej seniorów w Polsce na tle pozostałych państw Unii Europejskiej, warto przyrzeć się wskaźnikowi uczenia się przez całe życie, który został zawarty w ramach obszaru zatytułowanego „Niezależne, zdrowe i bezpieczne życie”. Analiza wyników Indeksu wskazuje na duże zróżnicowanie państw europejskich pod względem aktywności edukacyjnej osób starszych (wykres 14).

Wykres 14. Porównanie państw UE na podstawie wskaźnika 3.8 Indeksu Aktywnego Starzenia się (2020), zatytułowanego „Uczenie się przez całe życie”.



Źródło: Opracowanie własne na podstawie:

<https://statswiki.unece.org/pages/viewpage.action?pageId=76287845>

<sup>72</sup> Ł. Jurek, Indeks aktywnego starzenia się jako narzędzie ewaluacji polityki senioralnej, Acta Universitatis Lodziensis. „Folia Oeconomica” 2015, nr 4 (315), s. 45.

<sup>73</sup> <https://statswiki.unece.org/display/AAI/I.+AAI+in+brief> (data dostępu: 14.04.2024).



Porównanie wysokości wskaźnika za 2020 rok wskazuje na wyraźne zróżnicowanie państw europejskich pod względem aktywności edukacyjnej seniorów. Polska zajęła dopiero 23. miejsce (tabela 15) spośród 27 badanych krajów Unii Europejskiej (według stanu na 2020 rok). Najlepiej pod tym względem wypadły kraje Europy Północnej oraz Zachodniej, które wyraźnie odstają od krajów Europy Wschodniej oraz Południowej.

Tabela 15. Indeks aktywnego starzenia się 2020, wskaźnik Uczenie się przez całe życie.

Miejsce	Państwo	Wartość wskaźnika
1	Szwecja	19,8
2	Finlandia	14,6
3	Dania	13,8
4	Francja	9,7
5	Niderlandy	8,4
6	Estonia	8,0
7	Wielka Brytania	7,7
8	Irlandia	7,1
9	Austria	6,8
10	Luksemburg	6,1
11	Słowenia	5,1
12	Portugalia	3,8
13	Hiszpania	3,7
14	Włochy	3,6
15	Litwa	3,4
16	Belgia	3,3
17	Malta	3,3
18	Cypr	2,6
19	Czechy	2,5
20	Niemcy	2,2
21	Łotwa	2,0
22	Węgry	1,7
23	Polska	1,6
24	Słowacja	1,3
25	Grecja	0,9
26	Chorwacja	0,2
27	Rumunia	0,2
-	Bułgaria	b.d.

Źródło: Opracowanie własne na podstawie:

<https://statswiki.unece.org/pages/viewpage.action?pageId=76287845>

Podjęcie aktywności edukacyjnej przez osoby starsze jest niezwykle istotne ze względu na zmiany technologiczne i konieczność dostosowania się do zmieniającej się rzeczywistości. Analiza danych statystycznych dotyczących edukacji pozaformalnej osób w różnych grupach wiekowych wskazuje na wzrost aktywności edukacyjnej we wszystkich grupach wiekowych. Również w grupie osób powyżej 50. roku życia odsetek ten rośnie, choć ciągle jest niższy niż u osób młodszych.

Porównaniu aktywności edukacyjnej osób starszych w Polsce do sytuacji w innych krajach Unii Europejskiej może służyć Indeks aktywnego starzenia się. W kategorii dotyczącej uczenia się przez całe życie Polska zajęła w 2020 roku dopiero 23. miejsce (na 27 badanych państw). Sytuacja jest pod tym względem dość podobna do innych krajów Europy Środkowo-Wschodniej i z pewnością wymaga podejmowania działań związanych z promocją aktywności edukacyjnej seniorów.

# Rozdział 5. Polityki publiczne w Polsce wobec edukacji senioralnej

## 5.1 Polityka senioralna a polityka społeczna

Polityka senioralna jest definiowana jako ogół działań organów administracji publicznej oraz innych organizacji i instytucji, które realizują zadania i inicjatywy kształtujące warunki godnego i zdrowego starzenia się<sup>74</sup>. Ma ona charakter wielokierunkowy i obejmuje różne aspekty dotyczące zaspakajania potrzeb, podnoszenia jakości życia oraz wspomagania w sytuacjach kryzysowych osób w wieku senioralnym. Jest jednym z komponentów polityki społecznej, którą określa się jako sferę działania państwa, podmiotów publicznych, związków zawodowych i organizacji pozarządowych zmierzających do poprawy warunków życia i pracy ludności, zaspakajania ich potrzeb oraz usuwania nierówności społecznych<sup>75</sup>. Różnorodność ujęć definicyjnych polityki społecznej wskazuje, że obejmuje ona całokształt stosunków społecznych mających swoje odzwierciedlenie w ustroju politycznym i społeczno-gospodarczym. Jest to „sfera działania państwa oraz innych ciał publicznych i sił społecznych, która zajmuje się kształtowaniem warunków życia ludności oraz stosunków międzyludzkich (zwłaszcza w środowisku zamieszkania i pracy)”<sup>76</sup>. Podobnie politykę społeczną określa J. Auleytner jako „działalność państwa, samorządów i organizacji pozarządowych, której celem jest poprawa położenia materialnego, asekuracja przed ryzykami życiowymi i wyrównywanie szans życiowych grup społeczeństwa ekonomicznie i społecznie najuboższych”<sup>77</sup>.

Polityka społeczna to obszar interwencji publicznej obejmujący powiązane i zintegrowane ze sobą dziedziny życia społeczno-gospodarczego: system lokalnej pomocy społecznej, zatrudnienie i praca, przedsiębiorczość, integracja społeczna, ochrona zdrowia, mieszkalnictwo, system edukacji, oświata i wychowanie, aktywność obywatelska, bezpieczeństwo i porządek publiczny, kultura, ochrona środowiska, infrastruktura społeczna, nierówności społeczne, dobrobyt. W ujęciu W. Turnowieckiego to obszary działania obejmujące trzy kategorie: związane ze sferą bytu (warunki socjalno-bytowe), zaspokajaniem potrzeb związanych ze sferą pozamaterialną (spędzanie czasu wolnego, edukacji, kultury), a także potrzeby o charakterze psychospołecznym (aktywność społeczna i obywatelska, satysfakcja życiowa, relacje społeczne)<sup>78</sup>. Należy wskazać,

---

<sup>74</sup> Art. 4 Ustawy z dnia 11 września 2015 r. o osobach starszych, Dz.U. z 2015 r., poz. 1705

<sup>75</sup> S. Czajka, *Zarys polityki społecznej*, Warszawa 1986, s. 11-12.

<sup>76</sup> A. Rajkiewicz, *Polityka społeczna – problemy i zadania*, w: W. Anioł red., *Polityka społeczna. Wybór tekstów teoretycznych*, Warszawa 1984, s. 71.

<sup>77</sup> J. Auleytner, K. Głębicka, *Polityka społeczna pomiędzy opiekuńczością a pomocniczością*, Warszawa 2000, s. 16

<sup>78</sup> W. Turnowiecki, *Polityka społeczna*, Gdańsk 2004, s. 10.

że polityka społeczna to również dyscyplina naukowa, w ramach której wyodrębnia się naukę o polityce społecznej i naukę dla polityki społecznej<sup>79</sup>. R. Szarfenberg w opracowaniu „Perspektywy badawcze polityki społecznej – wprowadzenie” zaproponował jej ujęcie w kilku kategoriach: 1) polityka społeczna jako publiczne rozwiązywanie problemów społecznych; 2) polityka społeczna jako działalność państwa w imię sprawiedliwości społecznej; 3) polityka społeczna jako kształtowanie stosunków międzyludzkich w miejscu pracy i w miejscu zamieszkania; 4) polityka społeczna jako instytucje publiczne regulujące zachowania zaspokajające potrzeby podstawowe<sup>80</sup>.

Przedmiot polityki społecznej ulega przeobrażeniom i transformacjom uwzględniając zmiany społeczno-gospodarcze i wyzwania rozwojowe. W ramach polityki społecznej wyodrębnia się szczegółowe polityki: rodzinną, ludnościową (demograficzną), zatrudnienia, mieszkaniową, ochrony zdrowia, edukacyjną, kulturalną, w zakresie zabezpieczenia społecznego czy przeciwdziałania zjawiskom patologii społecznej. Wskazuje się na szczegółowe polityki społeczne skierowane i dedykowane określonym grupom społecznym, np. osobom starszym, niepełnosprawnym, młodzieży, osobom niesamodzielnym. Grupy te wyodrębnia się ze względu na ich szczególne funkcje lub specyficzne potrzeby. Czynniki determinującymi politykę społeczną w Polsce i Europie są uwarunkowania demograficzne, które odnoszą się nie tylko do osób starszych, ale również do innych grup społecznych mających wpływ na kształtowanie rozwoju społeczno-gospodarczego.

W ujęciu praktycznym polityka senioralna jest rodzajem polityki publicznej opierającej się na programach społecznych, które koncentrują się na zaspakajaniu potrzeb osób starszych, podnoszeniu jakości ich życia oraz zwiększaniu aktywności społecznej, a także przeciwdziałaniu sytuacjom kryzysowym. Według M. Zawartka polityka senioralna stanowi część polityki publicznej, jak i polityki społecznej, a jednocześnie jest reakcją na powstające aktualne, nowe wyzwania w życiu społecznym<sup>81</sup>. Istotne jest to, że polityka senioralna „powinna charakteryzować się administracyjnym profesjonalizmem z odpowiedzialnością wobec odbiorców, musi też zapewniać istnienie procedur i instytucji służących ustalaniu zadań i skutecznej realizacji politycznych priorytetów”<sup>82</sup>. Zgodnie z rozważaniami dotyczącymi polityki senioralnej rozpatruje się ją w odniesieniu do procesu starzenia się i opiera na trzech powiązanych ze sobą podejściach:

1. polityce wobec starości, w której punktem odniesienia jest faza życia;
2. polityce wobec osób starszych, kiedy podmiotem zainteresowania jest zbiorowość osób, które przekroczyły granicę starości;

---

<sup>79</sup> J. Supińska, Dylematy polityki społecznej, Warszawa 1991, s. 27-29.

<sup>80</sup> R. Szarfenberg, Perspektywy badawcze polityki społecznej – wprowadzenie, „Problemy polityki społecznej” 2013, vol. 22, s. 18.

<sup>81</sup> M. Zawartka, Seniorzy i polityka senioralna w polityce publicznej, „Studia Politicae Universitatis Silesiensis” 2018, T. 22, s. 49-57.

<sup>82</sup> M. Skinder, Polska polityka społeczna w odniesieniu do seniorów ze szczególnym uwzględnieniem prawa i uwarunkowań społeczno-polityczno-gospodarczych, Świat Idei i Polityki 2021, t. 21, nr 2, s. 186–208.

3. polityce wobec starzenia się, która opiera się reakcji systemów i struktur państwowych na zachodzące zmiany demograficzne poprzez różne działania i mechanizmy, np. w sferze gospodarczej, edukacyjnej, inwestycyjnej.

Polityka wobec starości związana jest z wydłużaniem się cyklu życia oraz dłuższym średnim czasem pozostawania w fazie starości. W takim ujęciu polityka senioralna jest polityką społeczną odnoszącą się do cyklu życia jakim jest starość, a jej celem jest tworzenie optymalnych warunków do przeżywania kolejnych faz cyklu życia oraz udzielania wsparcia na wypadek kryzysu. B. Szatur-Jaworska definiuje ją jako politykę, której celem jest „stwarzanie obecnie i na przyszłość – warunków zaspokajania potrzeb ludzi starych oraz kształtowanie odpowiednich relacji pomiędzy starszym pokoleniem a młodszymi generacjami, drogą ograniczania uzależnienia starszych od młodszych, zapobiegania marginalizacji ludzi starych oraz kształtowanie stosunków międzypokoleniowej solidarności”<sup>83</sup>. W praktyce oznacza to tworzenie takich mechanizmów rozwiązywania problemów społecznych osób starszych, aby mogli samodzielnie im przeciwdziałać, a jedynie w sytuacjach kryzysowych korzystać ze wsparcia. Wymaga to wdrożenia takiego systemu usług społecznych, który zmniejszyłby stopień uzależnienia od otoczenia i przeciwdziałał marginalizacji osób starszych. Polityka wobec starości wymaga perspektywy długookresowej, gdzie jej adresatami są nie tylko seniorzy, ale również pokolenia przygotowujące się do starości. Polityka wobec osób starszych odnosi się do specyficznych uwarunkowań i potrzeb osób w wieku starszym, natomiast polityka wobec starości odnosi się do starości jako jednego z cyklów życia jednostki<sup>84</sup>. Politykę społeczną wobec osób starszych określa się jako „działalność różnych podmiotów mającą na celu zaspokajanie potrzeb tej zbiorowości oraz kształtowanie odpowiednich relacji pomiędzy starszym pokoleniem, a młodszymi generacjami – dzięki ograniczaniu uzależnienia starszych od młodszych, likwidacji różnych form społecznego wykluczenia ludzi starych, sprzyjaniu ich szerokiej społecznej partycypacji oraz kształtowaniu stosunków międzypokoleniowej solidarności”<sup>85</sup>. Skierowana jest ona na podejmowanie działań zorientowanych na interesy i potrzeby osób starszych oraz odnosi się do tych obszarów polityki społecznej, które umożliwiają osobom starszym samodzielne funkcjonowanie w społeczeństwie, wpływają na podniesienie standardów życia, dostosowują usługi społeczne do ich potrzeb poprzez ich indywidualizację i działania włączające. Każda ze wskazanych polityk wymaga innych programów i instrumentów wsparcia, które zdaniem B. Szatur-Jaworskiej powinny być prowadzone równoległe i w powiązaniu ze sobą<sup>86</sup>. Natomiast polityka wobec starzenia się

---

<sup>83</sup> B. Szatur-Jaworska, *Ludzie starzy i starość w polityce społecznej*, Warszawa 2000, s. 119.

<sup>84</sup> A. Klimczuk, *Wybrane koncepcje polityki społecznej związane ze starzeniem się ludności*, w: K. Sztop-Rutkowska (red.), *Seniorzy partycypują*, Białystok 2014, s. 15-26.

<sup>85</sup> Tamże, s. 15.

<sup>86</sup> B. Szatur-Jaworska, *Dwa aspekty polityki społecznej – polityka wobec ludzi starych i polityka wobec starości*, w: B. Szatur-Jaworska, P. Błądowski, M. Dzięgielewska (red.), *Podstawy gerontologii społecznej*, Warszawa 2006, s. 291-292.

odnosi się do systemu działań publicznych i rozwiązań systemowych ograniczających bądź też rozwiązujących problemy związane ze wzrostem w społeczeństwie odsetka ludzi w wieku senioralnym. Według A. Klimczuka jest to „zestaw systematycznych działań i instrumentów formułowanych w odpowiedzi na wyzwania starzejącego się społeczeństwa, które obejmują takie dziedziny, jak m.in. polityka gospodarcza, polityka technologiczna i innowacyjna, polityka zdrowotna, polityka mieszkaniowa, polityka kulturalna i polityka społeczna”<sup>87</sup>.

Analizując zależności pomiędzy polityką społeczną a polityką senioralną należy wskazać na konieczność odniesienia do wartości, które je definiują. Ujęcie aksjologiczne jest równie ważnym punktem wyjścia dla programów polityki społecznej. Idee polityki społecznej wynikają z Karty Podstawowych Praw Obywateli Unii Europejskiej, określanej jako nowoczesny i kompleksowy instrument prawa europejskiego, który zapewnia ochronę i upowszechnianie praw i wolności człowieka w kontekście przemian zachodzących w społeczeństwie, postępu społecznego oraz rozwoju naukowo-technicznego. Są nimi: prawo do godności i integralności, prawo do wolności i bezpieczeństwa osobistego, w tym poszanowania życia prywatnego i rodzinnego, prawo do równości odnoszące się do równości wobec prawa, różnorodności kulturowej, równość kobiet i mężczyzn, prawa osób w podeszłym wieku, integracji osób niepełnosprawnych, solidarności, praw obywatelskich i dostępu do wymiaru sprawiedliwości oraz równe traktowanie wszystkich ludzi w zakresie przysługujących im dóbr i wartości społecznych<sup>88</sup>. Najważniejszymi zasadami, którymi kieruje się polityka społeczna wobec seniorów są:

- 1.** zasada pomocniczości (subsydiarności), której działania na szczeblu lokalnym lepiej służą rozwiązywaniu problemów społecznych niż rozwiązania na wyższych szczeblach struktur państwowych, w tym programy opiekuńcze na poziomie krajowym;
- 2.** zasada kompleksowości oceny potrzeb, zakładająca konieczność wielokierunkowej identyfikacji sytuacji lokalnej społeczności, w tym osób starszych z punktu widzenia warunków bytowych, stanu zdrowia, podejmowanych aktywności, potrzeb i niezbędnych rodzajów wsparcia;
- 3.** zasada lokalności, odnosząca się deinstytucjonalizacji usług społecznych, gdzie potrzeby osób starszych zaspakajane są poprzez rodzinę, najbliższe otoczenie i samorząd lokalny<sup>89</sup>.

---

<sup>87</sup> A. Klimczuk, Polityka publiczna wobec starzenia się ludności. Przegląd pojęć i podejść teoretycznych, w: Studia z Polityki Publicznej, Warszawa 2018, nr 4(20), s. 70.

<sup>88</sup> <https://eur-lex.europa.eu/PL/legal-content/summary/charter-of-fundamental-rights-of-the-european-union.html>

<sup>89</sup> Z. Szweda-Lewandowska, Polityka społeczna wobec starości i osób starszych, w: P. Szukalski, Z. Szweda-Lewandowska, Elementy gerontologii społecznej (red.), Łódź 2011, s. 114-115.

Należy zwrócić przede wszystkim uwagę na zasadę subsydiarności, która oznacza podmiotowe traktowanie człowieka bez względu na wiek i zobowiązuje do wprowadzania rozwiązań socjalnych mających na celu wyzwalanie aktywności społecznej. Zajmuje ona szczególne miejsce, bo jako jedyna z wymienianych tu wartości socjalnych została bezpośrednio wpisana do aktów unijnego prawa socjalnego. W praktyce oznacza, że społeczność nie powinna ingerować w sprawy, z którymi poszczególne jednostki są w stanie poradzić sobie same, lecz jedynie tam, gdzie pomoc jest niezbędna. Takie założenie zostało wykorzystane przy tworzeniu różnych modeli polityki społecznej. Na tej podstawie powstało wiele koncepcji polityki społecznej, w tym senioralnej.

Głównymi czynnikami decydującymi o powodzeniu polityki senioralnej są kompleksowość i długofalowość działań podejmowanych na rzecz osób starszych, a także szybkie reagowanie na zachodzące procesy demograficzne, społeczne, gospodarcze oraz prawidłowe diagnozowanie potrzeb seniorów. Szczegółowe polityki społeczne, w tym polityka senioralna powinny być komplementarne wobec siebie i zapewniać efekt synergii. Decentralizacja wielu obszarów polityki społecznej umożliwia trafne diagnozowanie potrzeb osób starszych i dostosowanie polityki senioralnej do potrzeb edukacyjnych, zdrowotnych, społecznych, interpersonalnych i bytowych. Polityka senioralna jest przykładem sektorowej polityki publicznej. Stanowi wraz z innymi sektorowymi (branżowymi) politykami coraz istotniejszy fragment konstrukcyjny współczesnej polityki społecznej. Jednocześnie powinna być zaprojektowana horyzontalnie, czyli zachować spójność z polityką państwa w obszarze rynku pracy, edukacji (uczenia się przez całe życie), zdrowia, infrastruktury, mieszkalnictwa i innych<sup>90</sup>.

## **5.2 Cele polityki społecznej w ramach edukacji senioralnej**

Cele polityki społecznej w Polsce w zakresie edukacji senioralnej oparte są o regulacje prawne, dyrektywy, dokumenty strategiczne i programowe na poziomie europejskim, krajowym, regionalnym i samorządowym. Analizując uwarunkowania formalno-prawne należy podkreślić, że w polskim systemie kształcenia nie występują ograniczenia wiekowe w zakresie możliwości edukacji. Brakuje jednak systemowego i spójnego podejścia do kształcenia osób starszych, odzwierciedlonego w odpowiednich regulacjach prawnych i dokumentach programowych. Ustawa z dnia 11 września 2015 r. o osobach starszych nie zawiera przepisów odnoszących się do edukacji senioralnej. Określa jedynie zakres monitorowania oraz przedstawiania informacji o sytuacji osób starszych, podmiotach uczestniczący w realizacji tego zadania oraz źródła jego finansowania. W art. 5 pkt 2 wskazuje się, że przedmiotem informacji o sytuacji osób starszych jest między innymi aktywność edukacyjna i kulturalna osób starszych.

---

<sup>90</sup> J. Podgórska-Rykała, Czy, po co i jak przystąpić do tworzenia polityki senioralnej w Polsce?, Centrum Ekspertyzy Lokalnej, „Analiza Celowa” 2022, s. 2-10.

Polityka senioralna w Polsce jest stosunkowo nową dziedziną aktywności władz publicznych. Jej założenia po raz pierwszy przyjęto w ramach „Długofalowej Polityki Senioralnej w Polsce na lata 2014-2020” i były one kontynuacją działań przyjętych w Rządowym Programie na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2012–2013 (Program ASOS). Był to pierwszy ogólnopolski program przeznaczony dla osób starszych oraz współpracy międzypokoleniowej. Realizacja Programu ASOS pozwoliła na stworzenie podstaw polityki senioralnej w Polsce (polityki dotyczącej osób starszych oraz dla osób starszych)<sup>91</sup>.

Celem ogólnym polityki senioralnej „Długofalowej Polityki Senioralnej w Polsce na lata 2014-2020” w obszarze aktywności edukacyjnej, społecznej i kulturalnej było wspieranie idei uczenia się wśród osób starszych i aktywizowanie do działań obywatelskich i społecznych: rozwój oferty edukacyjnej dla osób starszych, rozwój i wspieranie aktywności społecznej osób starszych (w tym zaangażowania obywatelskiego i wolontariatu). Cele edukacji senioralnej przyjęte w dokumencie „Długofalowa Polityka Senioralna w Polsce na lata 2014-2020” obejmowały następujące priorytety i cele:

1. Priorytet 1. Rozwój oferty edukacyjnej dla osób starszych w obszarach zgodnych z potrzebami (z wyodrębnieniem edukacji prozdrowotnej, edukacji obywatelskiej, upowszechnienia edukacji w zakresie nowych technologii);
2. Priorytet 2. Wspieranie rozwoju systemowych rozwiązań dla organizacji różnych form uczenia się osób starszych, w tym ruchu Uniwersytetów Trzeciego Wieku.

Warto zaznaczyć, że w ramach założeń aktywności na rynku pracy wyodrębniono cel dotyczący upowszechnienia oferty edukacyjnej, poprawy jej jakości oraz dostosowania zarówno do potrzeb rynku pracy, jak i do potrzeb oraz możliwości odbiorców (pracowników i poszukujących pracy w wieku 50+). Wskazane kierunki interwencji publicznej i rekomendacje obejmowały m.in.:

- rozwijanie oferty edukacyjnej seniorów w zakresie profilaktyki zdrowotnej;
- rozwój warunków w różnych formach uczenia się seniorów do promowania zdrowego stylu życia;
- rozwijanie u osób starszych kompetencji społecznych i obywatelskich, w tym motywowanie do podejmowania aktywności obywatelskiej i wolontariatu;
- wspieranie i rozwój innowacyjnych form edukacji (kształcenia i szkolenia) osób w podeszłym wieku;
- stworzenie rozwiązań systemowych dotyczących uczenia osób starszych w zakresie kompetencji cyfrowych;
- rozwój warunków dla systemu edukacji międzypokoleniowej;
- upowszechnianie korzyści z posiadania kompetencji cyfrowych oraz rozwiązań w ramach nowych technologii wśród seniorów;
- wspieranie działań edukacyjnych w zakresie wykorzystania nowoczesnych technologii w służbie osobom starszym (*Ambient Assisted Living, AAL*)<sup>92</sup>.

---

<sup>91</sup> Załącznik do Uchwały nr 238 Rady Ministrów z dnia 24 grudnia 2013 r. w sprawie przyjęcia dokumentu Założenia Długofalowej Polityki Senioralnej w Polsce na lata 2014–2020, (M.P.2013, poz. 118), s. 4.

<sup>92</sup> Tamże, s. 31-33



Obecnie system polityki senioralnej w Polsce kształtuje się w oparciu między innymi o wytyczne rządowego dokumentu zatytułowanego „Polityka społeczna wobec osób starszych 2030. Bezpieczeństwo-Uczestnictwo-Solidarność”. W dokumencie znajduje się katalog działań, stanowiących podstawę polityki społecznej wobec osób starszych, w którym wskazano, że jednym z wyznaczników wzrostu jakości życia jest możliwość i faktyczny udział w działaniach edukacyjnych. W ramach celów polityki senioralnej wyodrębniono obszary uwzględniające działania skierowane do ogółu osób starszych, w tym edukację senioralną (Obszar VII) i wskazano następujące priorytetowe kierunki rozwoju:

1. kształtowanie pozytywnego postrzegania starości w społeczeństwie;
2. uczestnictwo w życiu społecznym oraz wspieranie wszelkich form aktywności obywatelskiej, społecznej, kulturalnej, artystycznej, sportowej i religijnej;
3. tworzenie warunków umożliwiających wykorzystanie potencjału osób starszych jako aktywnych uczestników życia gospodarczego i rynku pracy, dostosowanych do ich możliwości psychofizycznych oraz sytuacji rodzinnej;
4. promocja zdrowia, profilaktyka chorób, dostęp do diagnostyki, leczenia i rehabilitacji;
5. zwiększanie bezpieczeństwa fizycznego – przeciwdziałanie przemocy i zaniedbaniom wobec osób starszych;
6. tworzenie warunków do solidarności i integracji międzypokoleniowej;
7. działania na rzecz edukacji dla starości (kadry opiekuńcze i medyczne), do starości (całe społeczeństwo), przez starość (od najmłodszego pokolenia) oraz edukacja w starości (osoby starsze)<sup>93</sup>.

W edukacji skierowanej do osób starszych wskazuje się na działania, które powinny być realizowane wielokierunkowo i przy współudziale różnych podmiotów instytucjonalnych, w tym sektora pozarządowego. Są to:

- zwiększanie dostępności oferty edukacyjnej dla osób starszych poprzez wspieranie organizacji pozarządowych i podmiotów, o których mowa w art. 3 ust. 3 ustawy o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie, i innych instytucji działających w obszarze edukacji osób starszych, rozpowszechnianie informacji o możliwościach aktywności edukacyjnej osób starszych, a także zwiększenie dostępności różnych form edukacji dla seniorów;
- rozwój i promocję zawodów opiekuńczych oraz doskonalenie kompetencji kadr poprzez prowadzenie kampanii społecznych promujących zawody opiekuńcze, rozwój i uzupełnianie kompetencji kadry pomocy społecznej dotyczących zagadnień, potrzeb i możliwości osób starszych (np. wprowadzenie specjalizacji

---

<sup>93</sup> Załącznik do Uchwały nr 161 Rady Ministrów z dnia 26 października 2018 r. w sprawie przyjęcia dokumentu Polityka społeczna wobec osób starszych 2030. BEZPIECZEŃSTWO – UCZESTNICTWO – SOLIDARNOŚĆ (M.P. 2018, poz. 1169), s. 14

dla pracowników socjalnych), poszerzenie oferty edukacyjnej dla rozwoju nowych kierunków studiów i innych form kształcenia dedykowanych osobom starszym (np. z gerontologii społecznej bądź opiekuńczej);

- rozwój edukacji nieformalnej (radio, telewizja, Internet, audiobooki) obejmującej wspieranie kształcenia ustawicznego poprzez doradztwo edukacyjne, upowszechnianie informacji związanych z edukacją nieformalną;
- upowszechnianie edukacji w zakresie nowych technologii w zakresie kształtowanie lub wzmacnianie kompetencji seniorów w zakresie nowych mediów przez realizację kampanii informacyjno-edukacyjnych oraz szkoleń, a także rozwój gerontechnologii dla poprawy jakości życia<sup>94</sup>.

W dokumencie edukację senioralną ujęto również w Obszarze VI: „Tworzenie warunków do solidarności i integracji międzypokoleniowej”, w którym wskazano na konieczność promocji projektów edukacyjnych dla osób starszych, w tym z zakresu samopomocy, wolontariatu oraz realizację kampanii społecznych promujących edukację międzypokoleniową. Wskazano, że pozwoli to na „podniesienie świadomości zarówno osób starszych, jak i całego społeczeństwa na temat istniejących możliwości do uczestniczenia w działaniach międzypokoleniowych, ale także wpłynie pozytywnie na spójność międzypokoleniową.”<sup>95</sup>. Dodatkowo, w ramach Obszaru III: „Tworzenie warunków umożliwiających wykorzystanie potencjału osób starszych jako aktywnych uczestników życia gospodarczego i rynku pracy, dostosowanych do ich możliwości psychofizycznych oraz sytuacji rodzinnej”, wskazano na następujące kategorie działań: „1. zapobieganie wykluczeniu ekonomicznemu (zwiększanie bezpieczeństwa socjalnego), cyfrowemu i technologicznemu osób starszych; 2. tworzenie zachęt dla osób starszych do pozostawania na rynku pracy; 3. propagowanie wśród pracodawców zasad społecznej odpowiedzialności biznesu oraz zarządzania wiekiem; 4. propagowanie wśród podmiotów komercyjnych i niekomercyjnych znajomości zasad srebrnej gospodarki.”<sup>96</sup>.

Cele polityki edukacyjnej zostały również zwarte w „Zintegrowanej Strategii Umiejętności 2030. Polityka na rzecz rozwijania umiejętności zgodnie z ideą uczenia się przez całe życie” (ZSU), która jest rządowym dokumentem strategicznym dotyczącym edukacji dzieci, młodzieży i osób dorosłych. Należy podkreślić, że w ZSU nie wyodrębniono osób starszych jako grupy docelowej, a wskazano na zjawisko inkluzji społecznej i zawodowej osób w każdym wieku poprzez rozwój ich umiejętności na wszystkich etapach edukacji formalnej, pozaformalnej i uczenia się nieformalnego. W dokumencie odwołano się do idei uczenia się przez całe życie poprzez: „promowanie idei uczenia się przez całe życie, tworzenie warunków rozwoju umiejętności dla aktywnego uczestnictwa w dynamicznie zmieniającym się świecie wyzwań zawodowych, społecznych, rodzinnych i osobistych,

---

<sup>94</sup> Tamże, s. 56-57

<sup>95</sup> Tamże, s. 53

<sup>96</sup> Tamże, s. 39

tworzenie dla wszystkich szans na rozwój umiejętności, w tym niwelowanie barier w dostępie do instytucji kształtowania umiejętności, zapewnienie adekwatnych, skutecznych i wysokiej jakości rozwiązań dydaktycznych i metodycznych, wspieranie realizacji zadań instytucji i organizacji kształtujących umiejętności i pełniejsze jej dostosowanie do wyzwań współczesności, w tym wzmocnienie współpracy ze środowiskiem społecznym i gospodarczym, wypracowanie mechanizmów stałego monitorowania i ewaluowania efektów proponowanych rozwiązań dydaktycznych, organizacyjnych i zarządczych.”<sup>97</sup>.

Dokumentem strategicznym na poziomie rządowym o charakterze programowym jest „Strategia Rozwoju Usług Społecznych polityka publiczna do roku 2030 (z perspektywą do 2035 r.)”, która stanowi politykę publiczną w rozumieniu ustawy z dnia 6 grudnia 2006 r. o zasadach prowadzenia polityki rozwoju. W Strategii wskazuje się na osoby starsze jako grupę docelową usług społecznych oraz rozwój usług środowiskowych w miejscu zamieszkania. W dokumencie rekomenduje się wspieranie aktywności seniorów, m.in. przez ułatwienie dostępu do usług świadczonych przez instytucje kultury, rekreacji i edukacji, wspomaganie rozwoju podmiotów zrzeszających osoby starsze oraz promowanie idei wolontariatu świadczonego wśród osób należących do tej kategorii wiekowej, rozwój klubów samopomocy (w tym klubów seniora), dziennych domów pomocy, gospodarstw opiekuńczych oraz rodzinnych domów pomocy, promowanie rozszerzania usług instytucji z różnych obszarów nieprzeznaczonych wprost dla osób starszych na rzecz utrzymania ich aktywności<sup>98</sup>.

Uszczegółowieniem do strategii sektorowych są programy krajowe. Odniesienia do polityki społecznej w obszarze edukacji senioralnej uwzględnione zostały w „Krajowym Programie Przeciwdziałania Ubóstwu i Wykluczeniu Społecznemu. Aktualizacja 2021-2027, polityka publiczna z perspektywą do 2030 roku” (KPPUiWS), który zawiera kompleksowe działania nakierowane na trwałe zmniejszenie liczby osób zagrożonych ubóstwem i wykluczeniem społecznym poprzez zapewnienie spójności społecznej. W Programie uwzględniono problemy związane m.in. ze specyficznymi potrzebami grup zagrożonych wykluczeniem, jak również segregacji przestrzennej i edukacyjnej. Wyszczególniono Priorytet III „Usługi społeczne dla osób z niepełnosprawnościami, osób starszych i innych osób potrzebujących wsparcia w codziennym funkcjonowaniu”, w ramach którego przewidziane są działania na rzecz włączenia społecznego osób starszych. Wśród zaplanowanych do realizacji przedsięwzięć jest Działanie 3.2.

---

<sup>97</sup> Załącznik do uchwały nr 195/2020 Rady Ministrów z dnia 28 grudnia 2020 r. w sprawie przyjęcia polityki publicznej „Zintegrowana Strategia Umiejętności 2030 (część szczegółowa). Polityka na rzecz rozwijania umiejętności zgodnie z ideą uczenia się przez całe życie”, s.8-9 dostęp: <https://www.gov.pl/web/edukacja/zintegrowana-strategia-umiejtnosci-2030-czesc-szczegolowa--dokument-przyjety-przez-rade-ministrow>

<sup>98</sup> Załącznik do uchwały nr 135/2022 Rady Ministrów z dnia 15 czerwca 2022 r. w sprawie przyjęcia polityki publicznej pod nazwą Strategia rozwoju usług społecznych, polityka publiczna do roku 2030 (z perspektywą do 2035 r.), s. 37-38, pobrano z: <https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/download.xsp/WMP20220000767/O/M20220767.pdf>

„Wsparcie osób starszych w codziennym funkcjonowaniu, aktywizacja społeczna seniorów, przeciwdziałanie samotności”, w którym wskazano na konieczność zapobiegania dezaktywizacji seniorów oraz wsparcia w codziennym funkcjonowaniu. Odbędzie się to poprzez inicjatywy związane m.in. z wzbogaceniem oferty zagospodarowania czasu wolnego dla osób starszych, rozwijaniem przedsiębiorczości społecznej oraz postaw aktywizujących do podejmowania pracy przez osoby starsze czy rozwijaniem kompetencji społecznych (wiedzy, umiejętności, postaw) wobec starości osób w każdym wieku. W ramach Programu wskazano także działania z zakresu rozwoju usług środowiskowych, dla osób starszych potrzebujących wsparcia w codziennym funkcjonowaniu (Działanie 3.3). Inicjatywy te mają służyć zapewnieniu dostępu do organizowanych usług, w tym poradnictwa prawnego, wsparcia psychologicznego i psychospołecznego czy też działań edukacyjnych, szkoleń praktycznych oraz wymiany doświadczeń<sup>99</sup>.

Wymienione dokumenty na poziomie rządowym wpisują się w koncepcję zrównoważonego rozwoju ONZ, w której w ramach celu 4 postuluje się zapewnienie wszystkim edukacji wysokiej jakości oraz promowanie uczenia się przez całe życie<sup>100</sup>. Realizacja celów zrównoważonego rozwoju w Polsce w zakresie edukacji została przedstawiona w dokumencie „Realizacja Celów Zrównoważonego Rozwoju, Raport z 2018 r.”, w którym w ramach Celu 4: „Zapewnić wszystkim wysokiej jakości edukację oraz promować uczenie się przez całe życie” wskazano, że „niezbędne jest rozwijanie takich umiejętności, jak: kreatywność, rozwiązywanie problemów, praca zespołowa, przygotowanie do uczenia się przez całe życie. Równie istotne jest tworzenie warunków dla rozwoju edukacji na całym obszarze kraju i wyrównywania szans edukacyjnych, a także tworzenie warunków do większego zaangażowania osób dorosłych w podnoszenie/aktualizację kwalifikacji”<sup>101</sup>. W raporcie określono osoby dorosłe jako odbiorców polityki edukacyjnej. Nie wyodrębniono osób starszych jako grupy docelowej. Jako projekty strategiczne podano „Inicjatywę na rzecz umiejętności” – program promujący uczenie się w różnych formach przez całe życie.

Cele edukacji senioralnej w Polsce na poziomie regionalnym ujęte są w strategiach regionalnych, w tym polityki społecznej dla poszczególnych województw oraz programach wsparcia dla seniorów, które odnoszą się do najbardziej kluczowych problemów społecznych oraz mają prowadzić do zniwelowania niekorzystnych zjawisk społecznych. Analizując wybrane strategie wskazano przykładowe cele w zakresie edukacji senioralnej (tabela 16):

---

<sup>99</sup> Krajowy Program Przeciwdziałania Ubóstwu i Wykluczeniu Społecznemu. Aktualizacja 2021-2027, polityka publiczna z perspektywą do 2030 roku, Monitor Polski 2021, poz. 843.

<sup>100</sup> Rezolucja Zgromadzenia Ogólnego ONZ w dniu 25 września 2015 r. Przekształcamy nasz świat. Agenda zrównoważonego rozwoju 2030. A/Res/70/1., s. 16, dostęp: [http://www.unic.un.org.pl/files/164/Agenda%202030\\_pl\\_2016\\_ostateczna.pdf](http://www.unic.un.org.pl/files/164/Agenda%202030_pl_2016_ostateczna.pdf).

<sup>101</sup> Realizacja Celów Zrównoważonego Rozwoju w Polsce, Raport 2018, dostęp: [https://www.unic.un.org.pl/files/259/Polska\\_VNR\\_20180615.pdf](https://www.unic.un.org.pl/files/259/Polska_VNR_20180615.pdf).

Tabela 16. Cele rozwojowe wybranych dokumentów strategicznych w Polsce.

Nazwa dokumentu strategicznego	Cele rozwojowe
<p><b>Strategia Polityki Społecznej Województwa Lubelskiego na lata 2021 – 2030</b></p>	<p>Cel operacyjny: Wsparcie osób starszych w środowisku lokalnym powodujące wzrost aktywności osób starszych w życiu społecznym, kulturalnym i zawodowym.</p> <p>Rekomendacje:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zwiększenie oferty usług edukacyjnych, rekreacyjnych i kulturalnych dla osób starszych, w szczególności na terenach wiejskich.</li> <li>2. Promowanie wśród seniorów form aktywnego spędzania czasu i zdrowego stylu życia.</li> <li>3. Rozwój wolontariatu i grup samopomocowych wśród osób starszych</li> <li>4. Rozwój edukacyjnych form wspierania osób starszych (m.in. Uniwersytet Trzeciego Wieku, programy kształcenia ustawicznego) z uwzględnieniem rozwoju kompetencji cyfrowych.</li> </ol>
<p><b>Strategia Polityki Społecznej Województwa Warmińsko-Mazurskiego na lata 2021-2030</b></p>	<p>Cel operacyjny: Tworzenie warunków do wszechstronnej aktywności osób starszych.</p> <p>Kierunki działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Upowszechnianie, promowanie i wspieranie działalności oraz potencjału uniwersytetów i akademii trzeciego wieku oraz innych organizacji i placówek aktywizujących osoby starsze.</li> <li>2. Poprawa dostępności usług kulturalnych, sportowych i edukacyjnych skierowanych do osób starszych.</li> <li>3. Wspieranie działań zapewniających bezpieczeństwo osób starszych, takich jak akcje i kampanie informacyjne, szkolenia i inne.</li> <li>4. Wspieranie działań na rzecz włączenia cyfrowego osób starszych, w tym kursów, szkoleń i innych rozwiązań służących zwiększeniu kompetencji seniorów w postępowaniu się nowoczesnymi technologiami.</li> </ol>
<p><b>Wielkopolski Program Wspierania Osób Starszych na lata 2021-2025</b></p>	<p>Kierunki działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pobudzanie aktywności społecznej i obywatelskiej osób starszych (m.in. z uwzględnieniem metody OSL, animacji senioralnej).</li> <li>2. Wspieranie rozwoju NGO/PES/PS działających na rzecz aktywnych osób starszych (m.in. UTW, klubów seniora).</li> <li>3. Wspieranie programów/ inicjatyw/ działań przeciwdziałających ubóstwu i zadłużeniu seniorów (w tym: edukacja finansowa, przeciwdziałanie bezdomności).</li> <li>4. Wspieranie programów/ inicjatyw/ działań zapobiegających wykluczeniu cyfrowemu.</li> <li>5. Wspieranie programów/ inicjatyw/ działań umożliwiających wykorzystanie potencjału i doświadczenia, w tym zawodowego osób starszych (np. mentoring, społeczna odpowiedzialność biznesu, wolontariat pracowniczy).</li> </ol>

Źródło: opracowanie własne na podstawie dostępnych dokumentów strategicznych<sup>102</sup>.

<sup>102</sup> <https://rops.lubelskie.pl/wp-content/uploads/2021/01/Strategia-Polityki-Spolecznej-Wojewodztwa-Lubelskiego-na-lata-2021-2030-1.pdf> (data dostępu 26.04.2024); <https://warmia.mazury.pl/polityka-spoleczna/programy-i-projekty/7162-strategia-polityki-spolecznej-wojewodztwa-na-lata-2021-2030> (data dostępu: 26.04.2024); <https://rops.poznan.pl/files/wielkopolski-program-wspierania-osob-starszych-2021-2025-tradycyjna.pdf> (data dostępu: 26.04.2024).

Natomiast na poziomie lokalnym cele edukacji senioralnej zawarte są w strategiach gminnych, lokalnych programach deinstytucjonalizacji usług społecznych, lokalnych planach rewitalizacji, strategiach rozwiązywania problemów społecznych, a także lokalnych strategiach sektorowych dedykowanych osobom starszym. Dodatkowo edukacja osób starszych jest wpisana w wiele inicjatyw społecznych realizowanych przez jednostki samorządu terytorialnego, organizacje pozarządowe, przedsiębiorców, a nawet samych seniorów. Cele edukacji senioralnej na poziomie regionalnym i lokalnym odnoszą się przede wszystkim do edukacji prozdrowotnej, cyfrowej i obywatelskiej.

Warto zwrócić uwagę, że wsparcie społeczne w zakresie realizacji celów edukacji senioralnej na poziomie lokalnym może sprowadzać się do kilku istotnych zakresów:

1. samorząd terytorialny we współpracy z organizacjami pozarządowymi może organizować grupowe formy edukacji dla seniorów w zakresie zadań własnych i programu współpracy z NGO;
2. samorząd terytorialny we współpracy z uczelniami może organizować grupowe i międzypokoleniowe formy edukacji;
3. samorząd terytorialny może przygotować diagnozę potrzeb edukacyjnych seniorów i zasobów edukacyjnych seniorów<sup>103</sup>.

Efektom współpracy trójsektorowej na poziomie regionalnym i lokalnym powinna być powszechnie dostępna i wysokiej jakości edukacja dla osób starszych. Uwzględniając demograficzne starzenie się społeczeństwa, a także dynamikę zmian społeczno-gospodarczych wydaje się, że znaczenie edukacji senioralnej będzie coraz większe.

Analizując założenia polityki senioralnej w Polsce należy wskazać, że za oczekiwanymi efektami edukacji senioralnej powinny wystąpić zmiany jakościowe: podwyższenie poziomu aktywności edukacyjnej seniorów, zwiększenie dostępności różnych form edukacji dla seniorów, zmniejszenie skali wykluczenia cyfrowego seniorów czy zwiększenie dostępności do usług edukacyjnych świadczonych na rzecz osób starszych. Istotne jest upowszechnienie znaczenia edukacji w starszym wieku oraz uzyskanie jak największej spójności w zakresie polityki edukacyjnej wobec osób starszych.

---

<sup>103</sup> P. Błędowski, Badanie terenowe „Zakres i zasady wsparcia środowiskowego dla osób starszych” – streszczenie raportu w: B. Szatur-Jaworska, P. Błędowski, System wsparcia osób starszych w środowisku zamieszkania – przegląd sytuacji, propozycja modelu. SYNTEZA, Warszawa 2017, s. 47-64, pobrano z: <https://bip.brpo.gov.pl/sites/default/files/System%20wsparcia%20os%C3%B3b%20starszych.pdf> (data dostępu: 27.04.2024).

### 5.3 Programy i instrumenty wsparcia edukacji senioralnej

W Polsce w ramach polityki senioralnej realizowane są programy uwzględniające zmiany społeczno-gospodarcze dedykowane osobom starszym. W koncepcji starzenia się przyjętej przez WHO, dokumentach UE i w polityce senioralnej w Polsce przyjmuje się założenie, że warunkiem dobrej jakości życia człowieka jest jego aktywność. Zakłada się także, że cele w zakresie pokonywania ograniczeń zdrowotnych, społeczno-ekonomicznych utrudniające aktywność można zrealizować poprzez odpowiednio zaprojektowane działania edukacyjne<sup>104</sup>. Dlatego niezbędne są programy wykorzystującego różnorodne instrumenty oddziaływania oraz oparte na szerokiej współpracy partnerów społeczno-gospodarczych.

Głównymi źródłami finansowania działań w zakresie edukacji senioralnej w Polsce są środki w ramach dostępnych programów rządowych wdrażanych przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej na rzecz osób starszych. W perspektywie finansowej 2014-2020 zrealizowano dwa programy rządowe wspierające aktywność społeczną osób starszych: program wieloletni „Senior+” na lata 2015–2020 oraz Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014–2020 (ASOS), skierowany do sektora pozarządowego. Obecnie działania skierowane do seniorów realizowane są w oparciu o programy rządowe: Program wieloletni na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021-2025<sup>105</sup> oraz Program wieloletni "Senior+" na lata 2021-2025<sup>106</sup>.

#### o Program wieloletni na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021-2025

Celem Programu jest zwiększenie uczestnictwa osób starszych we wszystkich dziedzinach życia społecznego poprzez wspieranie aktywności organizacji pozarządowych działających na rzecz seniorów w ramach cztery priorytety działań, które zawierają następujące obszary wsparcia:

1. aktywność społeczna (zwiększenie udziału osób starszych w aktywnych formach spędzania czasu wolnego, wspieranie seniorów mniej samodzielnych i ich otoczenia w miejscu zamieszkania, rozwijanie wolontariatu osób starszych w środowisku lokalnym, wzrost zainteresowania i zaangażowania osób starszych w obszarze rynku pracy);
2. partycypacja społeczna (wzmocnienie samoorganizacji środowiska osób starszych, zwiększenie wpływu osób starszych na decyzje dotyczące warunków życia obywateli);

---

<sup>104</sup> A. Kozerska, Edukacja seniorów w kontekście paradygmatu pomyślnego starzenia się – kontrowersje i wątpliwości, „Edukacja Dorosłych” 2015, nr 2, s. 30.

<sup>105</sup> Uchwała nr 167/2020 Rady Ministrów z dnia 16 listopada 2020 r. w sprawie ustanowienia programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021-2025, (MP 2020, poz. 1125).

<sup>106</sup> Uchwała nr 191 Rady Ministrów z dnia 21 grudnia 2020 r. w sprawie ustanowienia programu wieloletniego „Senior+” na lata 2021–2025, (M.P. 2021 poz. 10).

3. włączenie cyfrowe (zwiększanie umiejętności posługiwania się nowoczesnymi technologiami i korzystania z nowych mediów przez osoby starsze; upowszechnianie i wdrażanie rozwiązań technologicznych sprzyjających włączaniu społecznemu i bezpiecznemu funkcjonowaniu osób starszych);
4. przygotowanie do starości (wzmacnianie trwałych relacji międzypokoleniowych, kształtowanie empatycznych postaw wobec osób starszych oraz upowszechnianie pozytywnego wizerunku starości, zwiększenie bezpieczeństwa osób starszych)<sup>107</sup>.

W Programie, w obszarze „Wsparcie na rynku pracy”, wchodzącym w skład priorytetu „Aktywność społeczna”, określono konkretne kategorie działań skierowanych do osób starszych:

- o umożliwiające kontynuowanie pracy zawodowej zorientowanej na cele społeczne i jednocześnie przynoszącej dodatkowy dochód;
- o polegające na uczestnictwie osób starszych w zajęciach wzmacniających kompetencje niezbędne do kontynuowania pracy zawodowej w obszarach związanych z wykształceniem lub zainteresowaniami, w szczególności ukierunkowanymi na cele społeczne.

Bezpośrednimi beneficjentami dofinansowanych projektów mogą być: osoby starsze w wieku 60 lat i więcej, opiekunowie (formalni i nieformalni) osób starszych, rodziny osób starszych jako najbardziej naturalne i najbliższe środowisko seniorów, młodsze grupy wiekowe, które powinny być zaangażowane w projekty wzmacniające integrację międzypokoleniową.

Środki finansowe Programu pochodzą z budżetu państwa. Są ujęte w ustawie budżetowej na poszczególne lata trwania Programu. Łączna wartość środków przeznaczonych na dotacje w ramach Programu wynosi 200 mln zł.

#### **o Program wieloletni "Senior+" na lata 2021-2025**

Celem strategicznym Programu jest zwiększenie aktywnego uczestnictwa seniorów w życiu społecznym poprzez dofinansowanie rozbudowy infrastruktury ośrodków wsparcia w środowisku lokalnym oraz zwiększenie liczby miejsc w ośrodkach wsparcia „Senior+”, czyli wsparcie działań jednostek samorządu terytorialnego w rozwoju na ich terenie sieci Dziennych Domów „Senior+” i Klubów „Senior+”. Udział w Programie umożliwia seniorom korzystanie z oferty na rzecz społecznej aktywności<sup>108</sup>.

---

<sup>107</sup> Załącznik do Uchwały nr 167/2020 Rady Ministrów z dnia 16 listopada 2020 r. w sprawie ustanowienia programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025, (MP 2020, poz. 1125), s. 19-25.

<sup>108</sup> Załącznik do uchwały nr 191/2020 Rady Ministrów z dnia 21 grudnia 2020 r. w sprawie ustanowienia programu wieloletniego „Senior+” na lata 2021–2025, (MP 2020, poz.10), s. 5, dostęp: <https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/download.xsp/WMP2021000010/O/M20210010.pdf>



W ramach Programu jednostki samorządu terytorialnego, w trybie otwartego konkursu ofert, mogą ubiegać się o uzyskanie środków finansowych przeznaczonych na:

1. moduł 1 – jednorazowe wsparcie finansowe na utworzenie i/lub wyposażenie ośrodka wsparcia w wysokości do 80% całkowitego kosztu realizacji zadania. Dofinansowanie nie może być wyższe niż 400 tys. zł w przypadku Dziennego Domu „Senior+” oraz 200 tys. zł w przypadku Klubu „Senior+”;
2. moduł 2 – zapewnienie funkcjonowania już istniejących ośrodków wsparcia, utworzonych w ramach modułu 1. Dofinansowaniu z budżetu państwa w każdym roku budżetowym, w trybie konkursowym, mogą podlegać działania związane z całorocznym bieżącym utrzymaniem ośrodka wsparcia<sup>109</sup>.

Środki finansowe na realizację Programu planowane są w budżecie państwa w łącznej kwocie 300 mln zł. Założono, że po ostatniej edycji Programu funkcjonować powinno 125 nowych Dziennych Domów „Senior+” i 250 nowych Klubów „Senior+”<sup>110</sup>.

- Pozostałe instrumenty wsparcia

Analizując programy i instrumenty wspierające edukację senioralną należy wskazać na bardzo znaczącą rolę funduszy UE na lata 2021-2027 w ramach polityki spójności (Cel 4: Europa o silniejszym wymiarze społecznym), w których wskazuje się na takie wyzwania jak: podnoszenie poziomu umiejętności i kwalifikacji społeczeństwa, zwiększenie uczestnictwa osób dorosłych w uczeniu się przez całe życie i rozwój kompetencji cyfrowych wszystkich grup społecznych. Projekty skierowane do osób starszych, w tym edukacyjne, realizowane są w ramach programów krajowych dla Polski: Programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027 (FERS), w ramach którego przewidziane jest wsparcie na rzecz m.in.: poprawy sytuacji osób na rynku pracy, zwiększenia dostępności dla osób ze szczególnymi potrzebami, podnoszenia jakości edukacji i rozwoju kompetencji, integracji społecznej, rozwoju usług społecznych i ekonomii społecznej oraz ochrony zdrowia, a także w ramach szesnastu regionalnych programów operacyjnych, wspierających projekty dotyczące poprawy infrastruktury społecznej oraz podnoszenia jakości i dostępu do edukacji również dla osób starszych<sup>111</sup>. Przy planowaniu działań w obszarze edukacji dla osób starszych w ramach polityki senioralnej należy uwzględnić wiele komplementarnych wobec siebie instrumentów i rozwiązań realizowanych przez sektor publiczny, pozarządowy i prywatny. Warto wskazać również na możliwości zastosowania ustawy o organizacjach pożytku publicznego i wolontariacie, która reguluje zlecenie zadań publicznych, programy współpracy z organizacjami pozarządowymi, możliwości wykorzystania dostępnych środków przez sektor pozarządowy, tworzenie partnerstw lokalnych czy też wdrażanie/upowszechnianie innowacji społecznych w obszarze wspierania edukacji osób starszych i działań międzypokoleniowych.

---

<sup>109</sup> Tamże, s. 10.

<sup>110</sup> Tamże, s. 25-26

<sup>111</sup> Pobrano z: <https://www.rozwojspoeczny.gov.pl/> (data dostępu 28.04.2024)

# Rozdział 6. Założenia systemu edukacji senioralnej

## 6.1 Definicja pojęcia „edukacja senioralna”

W literaturze i badaniach naukowych nie ma jednomyślności czy edukację osób starszych powinno się zakwalifikować do edukacji dorosłych, czy też traktować jako część gerontologii społecznej<sup>112</sup>. Występują problemy pojęciowe, a poszczególne definicje różnią się akcentowaniem różnych funkcji, rodzajów i odmian oraz pojęć. Proponuje się nowe określenia, np. gerontologia edukacyjna, geragogika, edukacja całościowa, edukacja permanentna, edukacja nieustająca, edukacja ustawiczna czy też kształcenie w późnej dorosłości<sup>113</sup>. Podkreśla się również różnice między edukacją, czyli procesem, który prowadzić ma do zamierzonych celów a uczeniem się, które jest działaniem incydentalnym, niezaplanowanym, sytuacyjnym oraz odbywającym się w codzienności<sup>114</sup>.

Początek naukowej refleksji nad edukacją senioralną pojawił się w połowie lat 70. XX wieku<sup>115</sup>, jednakże określenia „geragogika” w znaczeniu „wychowanie ludzi starzejących się i starych” po raz pierwszy użył już w 1952 roku F. A. Kehrer, a w 1956 r. H. Miskes. Usytuował on geragogikę w systemie nauk gerontologicznych i określił ją jako system „praktycznej, pedagogicznej profilaktyki, prewencji i opieki, która musi sprowadzać się (...) do doradztwa i terapii”<sup>116</sup>. Następnie, w 1962 roku, O. F. Bollnow wprowadził pojęcie „gerontogogika”, utożsamiając je z istotą kształcenia osób w wieku późnej dorosłości<sup>117</sup>. Podobne znaczenie miały terminy wprowadzone przez Olę Czerniawską: gerontagogia, geragogia i geriagogia<sup>118</sup>.

W 1976 roku ukazał się pierwszy numer amerykańskiego pisma „Educational Gerontology” i od tego momentu przyjmuje się instytucjonalny początek teoretycznej refleksji nad edukacją senioralną<sup>119</sup>. W literaturze naukowej zaczęło pojawiać się coraz

---

<sup>112</sup> J. Halicki, Edukacja osób starszych w Polsce – jej wymiar teoretyczny i praktyczny, „Edukacja Dorosłych” 2013, nr 2, s. 10.

<sup>113</sup> Z. Wiatrowski, Edukacja w wieku senioralnym, „Edukacja Zawodowa i Ustawiczna” 2016, nr 1, s. 243.

<sup>114</sup> Z. Szarota, Zadania i funkcje społeczne edukacji dorosłych w perspektywie uczenia się w dorosłości, „Pedagogika Społeczna” 2019, nr 2, s. 121.

<sup>115</sup> M. Halicka, J. Halicki, Starzenie się i starość w badaniach i praktyce edukacyjnej – wybrane aspekty, „Pedagogika Społeczna” 2017, nr 2, s. 155.

<sup>116</sup> Za: Z. Szarota, Era trzeciego wieku – implikacje edukacyjne, „Edukacja Ustawiczna Dorosłych” 2014, nr 1, s. 13; Por. A. Leszczyńska-Rejchert, Geragogika jako subdyscyplina pedagogiczna – założenia i formy realizacji, „Chowanna” 2009, nr 2, s. 225-233.

<sup>117</sup> Tamże.

<sup>118</sup> E. Kowalska-Dubas, Geragogika jako subdyscyplina pedagogiczna, „Studia z Teorii Wychowania” 2020, nr 2, s. 144.

<sup>119</sup> M. Halicka, J. Halicki, dz. cyt., s. 155.

więcej badań na temat istoty, funkcji czy rozważań definicyjnych edukacji w wieku późnej dorosłości, w których podkreśla się jej znaczenie w podtrzymywaniu aktywności. Mitwinter określił edukację seniorów jako rodzaj „intelektualnego joggingu”, który ma na celu rozruszanie psychicznych, kulturalnych i społecznych zasobów, natomiast McCluski jako remedium na różne potrzeby. Wiele definicji edukacji senioralnej akcentuje również rozwój i dążenie do niezależności. Według Allmana edukacja to proces emancypacyjny umożliwiający pozostawianie seniorom kontroli nad własnym życiem, natomiast dla Groombridge jest to proces wzrostu, uświadomienia i doświadczenia<sup>120</sup>.

Od ostatniej dekady XX wieku najważniejszym celem edukacji senioralnej stało się dążenie do samodzielności<sup>121</sup>. Z edukacją w wieku senioralnym wiąże się:

- dążenie do bycia aktywnym intelektualnie, poznawczo i refleksyjnie;
- dążenie do bycia podmiotem w każdej sytuacji ludzkiego bycia i działania.
- urzeczywistnienie siebie zgodnie ze swoimi przekonaniami, które często były tłumione przez całe życie;
- uznanie wiedzy naukowej i popularnonaukowej jako optymalnego drogowskazu<sup>122</sup>.

Edukacja stała się zatem „procesem optymalizacji szans zdrowotnych oraz związanych z uczestnictwem i bezpieczeństwem, w celu polepszenia jakości życia, kiedy ludzie się starzeją.”<sup>123</sup>. Aktywność edukacyjna osób starszych łączy się w zasadniczy sposób z potrzebą rozwoju osobistego, poczucia własnej wartości, przynależności, realizowania własnych planów życiowych, przystosowania do zmieniających się warunków oraz oczekiwań społecznych<sup>124</sup>. We współczesnej gerontologii edukacja senioralna jest rozumiana jako proces emancypacyjny, umożliwiającym odzyskanie i utrzymanie osobie starszej kontroli nad własnym życiem<sup>125</sup>.

Przez edukację osób starszych w ujęciu węższym należy więc rozumieć „całokształt działań i ofert edukacyjnych, których adresatami są osoby starsze (...), w szerszym – to ogół działań wpływających na podniesienie standardu życia i satysfakcji życiowej osób starszych”<sup>126</sup>. Zofia Szarota przez edukację gerontologiczną rozumie „usystematyzowany przekaz wiedzy na temat interdyscyplinarnych zagadnień charakteryzujących proces starzenia się i fazy życia, jaką jest starość właściwa”<sup>127</sup>, obejmujący cztery obszary: edukację do starości, czyli przygotowanie do roli osoby starszej;

---

<sup>120</sup> Tamże, s. 156

<sup>121</sup> Tamże.

<sup>122</sup> Z. Szarota, *Era...dz. cyt.*, s. 13.

<sup>123</sup> M. Malik, *Wartość edukacji w życiu seniora*, „Zeszyty Naukowe KUL” 2022, nr 65, s. 88.

<sup>124</sup> D. Rynkowska, *Rola i znaczenie aktywności społecznej seniorów*, „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska” 2016, Vol. XLI, s. 94.

<sup>125</sup> A. Majewska-Kafarowska, *dz. cyt.*, s. 222.

<sup>126</sup> P. Świątek, *Uniwersytet Trzeciego Wieku jako instytucja realizująca idee edukacji osób starszych*, „Studia Humanistyczne AGH” 2012, Tom 11, s. 157.

<sup>127</sup> Z. Szarota, *Uczenie się...*, *dz. cyt.*, s. 24., Por. M. Dzięgielewska, *Edukacja jako sposób przygotowania do starości*, „Chowanna” 2009, nr 2, s. 55, M. Lajzerowicz, *Starzenie się ludności i wykluczenie osób starszych a edukacja do starości*, „Rozprawy Społeczne” 2020, tom 14, nr 1, s. 90.

- edukację dla starości, czyli przygotowanie zawodowe osób zajmujących się seniorami;
- edukację w starości, czyli działania edukacyjne kierowane do seniorów;
- edukację przez starość, czyli międzypokoleniowy dialog i przekaz fundamentalnych wartości<sup>128</sup>.

## 6.2 Koncepcja uczenia się przez całe życie

Rozwój technologiczny i masowej komunikacji, przemiany demograficzne, zmiany w sferze pracy, powstanie globalnej ekonomii sprawiają, że współczesne społeczeństwo ewoluuje w kierunku społeczeństwa uczącego się, czyli świadomego edukacji w jej całościowej perspektywie. Edukacja została stopniowo wyprowadzona z instytucji państwowych i stała się integralną częścią życia, pozwalając na łatwiejsze funkcjonowanie w społeczeństwie<sup>129</sup>. Współcześnie problematyka uczenia przez całe życie znacznie wykracza poza tradycyjnie rozumiane nauczanie dorosłych i staje się elementem globalnej debaty edukacyjnej<sup>130</sup>.

Komisja Europejska określa kształcenie przez całe życie jako „wszelkie działania edukacyjne podejmowane przez całe życie w celu poprawy poziomu wiedzy, umiejętności i kompetencji w perspektywie osobistej, obywatelskiej i społecznej i/lub w związku z zatrudnieniem”<sup>131</sup>. Pojęcie to związane jest z teorią kapitału ludzkiego, w którym podkreśla się wartość inwestowania w edukację, co ma skutkować rozwojem jednostek i społeczeństwa oraz postępem gospodarczym<sup>132</sup>. W wyniku edukacji przez całe życie społeczeństwo XXI wieku stanie się społeczeństwem sukcesu, wyrażającym się w zrównoważonym rozwoju, rozkwicie „zielonej” gospodarki, społecznej spójności i integracji, dobrostanie indywidualnym i zbiorowym<sup>133</sup>.

W literaturze naukowej kształcenie całościowe jest traktowane zarówno jako środek i cel. Jako środek, ponieważ jednostka zyskuje umiejętności, które pozwalają jej nadążać za zmieniającym się światem, dając możliwość świadomego i krytycznego odbioru otaczającej nas rzeczywistości. Uważana jest za cel, gdyż podejmowanie aktywności edukacyjnej daje radość płynącą z poznawania i zrozumienia życia z perspektywy własnych doświadczeń<sup>134</sup>. Uczenie się całościowe to również aktywność nieformalna,

---

<sup>128</sup> Tamże.

<sup>129</sup> G. Maniak, Kształcenie przez całe życie – idea i realizacja. Polska na tle Unii Europejskiej, „Studia Ekonomiczne” 2015, nr 214, s. 129.

<sup>130</sup> E. Kula, M. Pękowska, Kształcenie całościowe w perspektywie europejskiego programu na rzecz umiejętności, „Edukacja Dorosłych” 2022, nr 2, s. 46.

<sup>131</sup> E. Ir, Edukacja całościowa jako personalny wymiar realizacji osoby ludzkiej, „Pedagogika Przedszkolna i Wczesnoszkolna” 2020, nr 2, s. 72.

<sup>132</sup> E. Kula, M. Pękowska, dz. cyt., s. 130.

<sup>133</sup> Z Szarota, Zadania..., dz. cyt., s. 130

<sup>134</sup> M. Adamczyk, Uczenie się przez całe życie jako element uczestnictwa społecznego osób starszych, „Zeszyty Naukowe KUL” 2022, nr 3, s. 77.

oznaczająca poznawanie i refleksję podejmowaną w codzienności, przy okazji realizacji różnych zadań społecznych<sup>135</sup>. Zgodnie z europejską polityką dotyczącą uczenia się przez całe życie wymaga się, żeby:

- proces uczenia się był rozpatrywany przede wszystkim z perspektywy osoby uczącej się;
- jednostka miała możliwość uczenia się w równych formach i przez cały okres swojego życia;
- istniało równe traktowanie różnych dróg uczenia się;
- wdrożone zostały procedury i procesy uznawania efektów uczenia się poza systemem formalnym;
- jakość edukacji mierzona była zmianą w poziomie wiedzy i umiejętności osób uczących się, a nie cechami instytucji;
- zapewnić doradztwo edukacyjne i zawodowe;
- stworzyć możliwość uczenia się jak najbliżej domu<sup>136</sup>.

Uczenie się całościowe ma zatem niebagatelne znaczenie w społeczeństwie przyszłości. To bowiem nie tylko filozofia, nie tylko podstawy konceptualne, ale i zasady edukacyjne oparte na czterech głównych filarach: „uczyć się, aby wiedzieć”, „uczyć się, aby działać”, „uczyć się, aby być”, „uczyć się, aby żyć wspólnie”<sup>137</sup>.

### **6.3 Funkcje edukacji do starości, w starości, przez starość i dla starości**

Według Światowej Organizacji Zdrowia, niski poziom wykształcenia oraz brak aktywności intelektualnej są głównymi czynnikami zwiększającymi ryzyko pogorszenia stanu zdrowia i utraty życia wśród osób starszych. Niewątpliwie osoby, które są lepiej wykształcone i które podlegają procesowi edukacji przez całe życie, łatwiej przystosowują się do zmian w otaczającym świecie. Edukacja stanowi zatem jeden z filarów współczesnej koncepcji aktywnego starzenia się<sup>138</sup>.

Nadrzędnym celem edukacji osób starszych jest kształtowanie większej niezależności i samowystarczalności seniorów oraz stymulowanie aktywności seniorów na rzecz innych. Według koncepcji starzenia się edukacja pełni cztery główne funkcje:

- Właściwą, polegającą na stałym aktualizowaniu i uzupełnianiu wiedzy oraz kształtowaniu umiejętności niezbędnych w wypełnianiu ról zawodowych i społecznych;

---

<sup>135</sup> E. Kowalska-Dubas, dz. cyt., s. 149.

<sup>136</sup> G. Maniak, dz. cyt., s. 129-130

<sup>137</sup> I. Mandrzejewska-Smól, Wyzwania andragogiki wobec edukacji ludzi starszych, w: E. Kościńska, Wybrane formy opieki i pomocy dla seniorów, Bydgoszcz 2013, s. 226.

<sup>138</sup> A. Richert-Kaźmierska, M. Forkiewicz, dz. cyt., s. 130.

- Zastępczą, polegającą na przekazywaniu takich wiadomości i kształtowaniu takich umiejętności, których seniorzy nie zdobyli w trakcie nauki szkolnej;
- społeczną, ponieważ uczestnictwo w programach edukacyjnych sprzyja inkluzji oraz ułatwia seniorom nawiązywanie i utrzymywanie więzy społecznych. Ponadto pomaga zwiększać świadomość i pogłębiać wiedzę co przekłada się na większą niezależność i autonomię;
- psychoterapeutyczną, pozwala bowiem zachować sprawność intelektualną oraz w znacznym stopniu opóźnia procesy biopsychospołecznego starzenia się<sup>139</sup>.

W innej perspektywie funkcje edukacji osób starszych dzieli się na:

1. funkcje instrumentalne – rozwiązywanie trudności oraz osiąganie zamierzonych celów życiowych jest bowiem możliwe dzięki wiedzy i umiejętnościom, zdobywanym w procesie kształcenia i realizowanym poprzez edukację formalną, pozaformalną oraz nieformalne uczenie się<sup>140</sup>;
2. funkcje poznawcze – uczenie się jest drogą poznania i samopoznania i opierając się na możliwościach ludzkiego umysłu służy poszerzaniu, modyfikowaniu i pogłębianiu wiedzy o otaczającym świecie, o drugim człowieku i o sobie samym. Jest również ważnym instrumentem autoformacji, która wiąże się z określaniem własnej tożsamości;
3. funkcje społeczno-kulturowo-cywilizacyjne – człowiek, dzięki procesowi uczenia się, nabywa wiedzę, umiejętności oraz kompetencje, które pozwalają mu odnajdywać się w określonych warunkach społeczno-kulturowo-cywilizacyjnych;
4. funkcje auksjologiczne – edukacja w okresie starości sprzyja rozwojowi, zapobiega atrofii, dysfunkcjom oraz dezintegracji organizmu, szczególnie w obszarze funkcji poznawczych. Edukacja jest również czynnikiem doskonalenia osobowości<sup>141</sup>. Psychologiczne badania nad rozwojem człowieka potwierdzają możliwości uczenia jakie ma osoba starsza oraz rozwój w starości, jaki jest zależny od uczenia się<sup>142</sup>;
5. funkcje rewitalizacyjne – uczenie się w starości uznaje się za aktywność poznawczą podtrzymującą i przywracającą siły witalne, co przyczynia się do lepszego samopoczucia człowieka w sferze biologicznej, społecznej, psychologicznej i duchowej;
6. funkcje rekreacyjne;

---

<sup>139</sup> Tamże., s. 131

<sup>140</sup> E. Dubas, *Uczenie się w starości – przypomnienie humanistycznej perspektywy*, „Exlibris Biblioteka Gerontologii Społecznej” 2023, nr 24, s. 28.

<sup>141</sup> Tamże, s. 28-29

<sup>142</sup> E. Kowalska-Dubas, dz. cyt., s. 151.

7. funkcje felicytologiczne – w wieku starszym, kiedy uczenie się nie jest już koniecznością, sprzyja radości, przyjemności, daje zadowolenia oraz poczucie spełnienia;
8. funkcje aksjologiczne – uczenie się uznaje się za wartość *sensu stricto*, może bowiem ono nadawać życiu sens albo prowadzić do innych wartości, które ten sens ucieleśniają;
9. funkcje emancypacyjne, ponieważ uczenie się jest wyzwoleniem od różnych, schematów i zależności, w tym również od stereotypowego myślenia o starości. Uczenie się sprzyja osiągnięciu niezależności, która stanowi ważny aspekt samowystarczalności<sup>143</sup>. Efektem tak rozumianej emancypacji poznawczej jest samodzielność myślenia, niezależność sądów, dojrzałość interpretacji, krytycyzm oraz upodmiotowienie<sup>144</sup>;
10. funkcje estetyzacyjne – uczenie się rozwija w człowieku postawę estetyczną wobec różnych przejawów życia;
11. funkcje biograficzne – uczenie się pozwala na reinterpretację własnej biografii, reorganizację życiowego doświadczenia oraz doszukiwanie się sensów i znaczeń, które nie zostały wcześniej zauważone;
12. funkcje egzystencjalne – uczenie się pozwala na refleksję nad sensem cierpienia, sprzyja afirmacji życia z wszystkimi jego przejawami oraz pogodzeniu się z nieuchronnością przemijania<sup>145</sup>.

Zofia Szarota proponuje nową typologię funkcji edukacji i wymienia funkcje: adaptacyjne, humanizujące (aksjologiczne), emancypacyjne, hedonistyczne, inkluzyjne, innowacyjne, kompetencyjne, konserwatywne, krytyczno-objaśniające, kulturalno-rozwojowe i profilaktyczne<sup>146</sup>. Edukacja prowadzona w okresie starości pomaga również w: rewizji nieadekwatnych oczekiwań, realnego wartościowania aktualnej sytuacji życiowej, zachowania obecnych i odkrywania przyszłych obszarów aktywności, konkretyzacji możliwych do realizacji planów, uzyskaniu informacji o procesie starzenia się, uzyskaniu informacji na temat istniejących instytucji udzielających pomocy osobom w podeszłym wieku<sup>147</sup>. Funkcje edukacji senioralnej można również rozpatrywać w kontekście celów czterech wychowawczo-edukacyjnych obszarów:

1. edukacja do starości, czyli przygotowanie do roli seniora – ma na celu inaktywację uprzedzeń i mitów społecznych związanych ze starością oraz funkcjonowaniem osób starszych po to, aby wyrobić nawyki, które będą neutralizowały jakość życia w okresie późnej dorosłości w obszarze biologiczny, psychologicznym, społecznym, intelektualnym i ekonomicznym;

---

<sup>143</sup> E. Dubas, dz. cyt., s. 29-30.

<sup>144</sup> Z. Szarota, Zadania..., dz. cyt., s. 129.

<sup>145</sup> E. Dubas, dz. cyt., s. 28-32.

<sup>146</sup> Z. Szarota, Zadania..., dz. cyt., s. 128-129.

<sup>147</sup> I. Mandrzejewska-Smól, dz. cyt. s. 47.

2. edukacja dla starości, której istotą jest proces doskonalenia kadr do pracy z seniorami i której celem jest przygotowanie jednostek i ogółu społeczeństwa do zmierzenia się ze skutkami starzenia się populacji, a pośrednio również przygotowanie do własnej starości;
3. edukacja (uczenie się) w starości, czyli oddziaływanie na seniorów – poprzez różnorodną ofertę edukacyjną pełni rolę stymulującą, tworzy wzorce pozytywnego starzenia, podtrzymuje więzi społeczne oraz pozwala na aktywne uczestnictwo w życiu lokalnych społeczności.
4. edukacja przez starość, wyrażająca się poprzez międzypokoleniowy dialog, ma na celu przekaz bogactwa doświadczeń oraz określone i pożądane z perspektywy wychowawczej ponadczasowe wartości, normy i wzorce życia<sup>148</sup>.

Działania aktywizujące w obszarze edukacji osób starszych powinny zatem być skoncentrowane na następujących celach<sup>149</sup>:

- pomocy osobom starszym w utrzymaniu samodzielności i zaradności życiowej;
- niwelowaniu negatywnych obrazów starości i ludzi starych w społeczeństwie;
- wszechstronnemu rozwojowi jednostki przez różne formy aktywności;
- doskonaleniu osobowości jednostki przez realizację wartości duchowych;
- zdobywaniu nowych kompetencji i umiejętności zawodowych;
- prewencji geriatrycznej;
- przygotowaniu do emerytury;
- zachęceniu osób starszych do podejmowania działań na rzecz innych w celu zdobycia poczucia użyteczności i uznania społecznego;
- rozwijaniu umiejętności korzystania z różnych źródeł wiedzy;
- przekazywaniu osobom starszym umiejętności korzystania z środków masowego przekazu;
- rozpowszechnianiu wiedzy o starości i czynnikach ją kształtujących;
- propagowaniu idei dialogu międzypokoleniowego;
- podnoszeniu jakości życia seniorów;
- odkrywaniu sensu życia w starości.

Edukacja, jako jeden z elementów walki z wykluczeniem społecznym, pozwala na realizację potencjału, pozyskiwanie nowych kompetencji oraz budowanie społeczeństwa obywatelskiego. Tak rozumiana, staje się jednym z priorytetów współczesnego państwa.

---

<sup>148</sup> Z. Szarota, *Uczenie się starości*, „Edukacja Dorosłych” 2015, nr 1, s. 24-32.

<sup>149</sup> K. Białożył, *Znaczenie aktywności edukacyjnej osób starszych w adaptacji do emerytury*, w: Świtata „Etyczne i społeczne wymiary pracy”.



## 6.4 Możliwości edukacyjne a potencjał osób starszych

Przez wiele lat w badaniach naukowych dominował deficytowy model starości. Zakładano bowiem, że wraz z wiekiem następuje obniżenie zdolności intelektualnych. Obecnie koncepcje te są krytykowane i uznaje się, że w wieku starości, podobnie jak na każdym innym etapie rozwoju, może dochodzić do doskonalenia i bogacenia osobowości. Według „Szkoły Bostońskiej” starość nie jest efektem wyłącznie przeżytych lat, ale stanowi całość, w której istotne znaczenie odgrywa stan zdrowia, cechy osobowości i aktywność życiowa. Istnieje zatem możliwość zmian w zachowaniu pod wpływem edukacji całożyciowej<sup>150</sup>.

Proces starzenia się przebiega w kilku płaszczyznach: biologicznej, psychologicznej, a także społeczno-kulturowej<sup>151</sup>. Możliwości edukacyjne osób starszych wraz z wiekiem zmieniają się. Z jednej strony potencjał ulega pogorszeniu, ale z drugiej strony pojawiają się nowe umiejętności<sup>152</sup>. Według Zofii Szaroty wraz z wiekiem obniża się „inteligencja płynna”, jednakże jej niedostatki kompensowane są możliwościami wykorzystania „inteligencji skryzalizowanej”, która zaczyna wówczas dominować. Umysł dysponuje bowiem rezerwami aktywnymi, wykorzystywanymi *ad hoc* i rezerwami ukrytymi, które ujawniają się wobec pojawienia się danego kryzysu lub w czasie uczestnictwa w procesie edukacji<sup>153</sup>. Inteligencja skryzalizowana reprezentuje wiedzę nabytą, skumulowaną w toku życia w postaci różnego rodzaju umiejętności i kompetencji oraz uzależnioną od środowiska, w którym przebywa osoba starsza, od jego zasobów kulturowych, ekonomicznych i innych. Doświadczenie, które osoba starsza gromadziła przez całe życie kompensuje jej szybkość przyswajania informacji<sup>154</sup>. Oznacza to, że specyficzne schematy działania i potrzebne umiejętności zastępują u osób starszych pogarszającą się ogólną sprawność organizmu<sup>155</sup>. Ponadto na potencjał ludzi starszych składa się:

- potencjał życiowy określany jako mądrość życiowa będąca najwyższą kategorią rozwoju intelektualnego człowieka. Mądrość życiową cechuje refleksyjne myślenie, myślenie praktyczne, dialektyczne, relatywistyczne, kontekstowe, transcendentne. Osoba w wieku starszym jest również bardziej odpowiedzialna, opiekuńcza, cechuje ją większa równowaga emocjonalna i empatia;

---

<sup>150</sup> J. Łukasiewicz, W. Kowalski, Postawy społeczne wobec osób starszych. Teoria i badania, Lublin 2021, s. 38.

<sup>151</sup> O. McFarlane, K. Kędziora-Kornatowska, Edukacja całożyciowa osób starszych z perspektywy biopsychospołecznej, „e-mentor” 2018, nr 2, s. 55.

<sup>152</sup> M. Adamczyk, Uczenie..., dz. cyt., s. 72

<sup>153</sup> B. Łacheta, Zrozumienie starości, w: J. Stala (red.), Człowiek chory i umierający. Możliwości wsparcia i formy pomocy, Kraków 2014, s. 273.

<sup>154</sup> M. Adamczyk, Uczenie się..., dz. cyt., s. 72, Por. M. Straś-Romanowska, Człowiek stary, czyli mądry (?), w: M. Kielar-Turska, Siła umysłu w starości, Kraków 2019.

<sup>155</sup> P. Marcinek, Funkcjonowanie intelektualne w okresie starości, „Gerontologia Polska”, tom 15, nr 3, s. 72.

- potencjał społeczny, zwany inaczej relacyjnym, który cechuje budowanie więzi społecznych, uzdrawianie relacji z otoczeniem, zaangażowanie w działalność stowarzyszeń i pracę wolontariacką;
- potencjał związany z życiem rodzinnym, obejmujący budowanie więzi rodzinnych poprzez opiekę nad wnukami, opiekę nad osobą niesamodzielną w rodzinie, pielęgnowanie i przekazywanie tradycji rodzinnych;
- potencjał psychologiczny, na który składa się optymizm, pozytywna samoocena, konsekwencja w osiąganiu celów, wiara we własne możliwości, pełna akceptacja pełnionych ról społecznych oraz kontrola nad własnym życiem;
- potencjał przekazu kulturowego, obejmujący pamięć historyczną, wiedzę biograficzną, przekazywanie wartości (np. miłość, troskliwość), tradycji regionalnych i ludowych;
- potencjał zawodowy<sup>156</sup>.

Zmiany towarzyszące procesowi starzenia się decydują o tym, że seniorzy uczą się w inny sposób, co oczywiście wymusza dostosowanie procesu edukacji poprzez zastosowanie nowych metod, form i środków geragogicznych. Wskazuje się, że osoby starsze preferują tradycyjne strategie uczenia się, mają wysoką motywację, a ich bogate doświadczenie i dojrzałe umiejętności interpersonalne dają podstawę do osiągania wysokich wyników. Podstawą wydajnej pracy z osobami starszymi jest zatem szeroka znajomość zasad ich fizycznego, psychicznego, duchowego, społecznego czy funkcjonalnego rozwoju, pozwalająca na trafne określenie ich rzeczywistych możliwości i potrzeb, również w dziedzinie edukacji<sup>157</sup>.

## 6.5 Modele edukacji osób starszych

Tworzenie modeli edukacyjnych, czyli proces myślowego odkrywania pewnych związków między składnikami oryginału i wyrażeniami w postaci języka symbolicznego, cieszy się coraz większą popularnością wśród badaczy. W literaturze przedmiotu podkreśla się zasadniczą odmiennność modelu pedagogicznego, zajmującego się edukacją dzieci i młodzieży, od modelu andragogicznego, czyli nauki o kształceniu ludzi dorosłych. Jeden z prekursorów andragogiki – P. Jarvis – uważa, że o ile pedagogika zajmuje się kształceniem prowadzonym „z góry”, to andragogikę można określić jako edukację „równych sobie”<sup>158</sup>. Podczas kongresu w Reims w 2006 roku wyróżniono pięć modeli kształcenia osób starszych:

---

<sup>156</sup> W. Wnuk, Potencjał osób starszych, w: P. Błędowski, A. Stogowski, K. Wieczorowska-Tobis (red.), *Wyzwania współczesnej gerontologii*, Poznań 2013, s. 106.

<sup>157</sup> M. Kilian, *Metodyka edukacji osób w starszym wieku: podstawowe wskazówki i zasady*, „Forum Pedagogiczne” 2015, nr 1, s. 173.

<sup>158</sup> W. Karawajczyk, *Kształcenie dorosłych w ujęciu andragogicznym*, *Colloquium Wydziału Nauk Humanistycznych i Społecznych* 2009, nr I, s. 96.

1. model klasyczny, stworzony i realizowany przez Vellasa, który opiera się na założeniu, że kształcenie osób starszych powinno się odbywać w ścisłym związku ze środowiskiem uniwersyteckim i jest ono odpowiedzią na zmieniającą się rzeczywistość społeczną i potrzeby stale rosnącej populacji osób starszych;
2. model anglosaski, który jest realizowany od 1981 roku w Wielkiej Brytanii, Australii, Irlandii oraz Nowej Zelandii. Jego zasadniczą cechą jest założenie, że starość nie jest kategorią demograficzną, ale społeczną. Kształcenie osób w wieku późnej dorosłości jest propozycją dla osób, które są nieaktywne zawodowo i które nie mają już absorbujących obowiązków rodzinnych;
3. model północnoamerykański strefy języka francuskiego, który jest połączeniem modelu anglosaskiego i francuskiego. Z jednej strony cechują go bliskie związki ze środowiskiem akademickim i uniwersytecka formuła zajęć, z drugiej strony zakłada się dużo większy niż w modelu klasycznym udział w kształtowaniu programów i doborze tematyki;
4. model południowoamerykański, który charakteryzują bliskie związki ze społecznością akademicką, jednakże odbiorcami procesu kształcenia są nie tylko osoby w starszym wieku, ale również społecznie wykluczone, dla których kontakt z uniwersytetem jest dodatkową szansą na zdobycie wiedzy i nowych umiejętności;
5. model chiński, w którym największy nacisk kładzie się na tradycyjne sztuki i rzemiosło, a także na kształtowanie harmonii fizycznej osób starszych. Opiera się również na filozofii i nauce konfucjańskiej, zgodnie z którą edukacja powinna być nie tylko dobrem dla jednostki, ale i korzyścią dla całego społeczeństwa. W modelu tym najbardziej widoczne są różnice kulturowe między Wschodem a Zachodem<sup>159</sup>.

Inspiracją do powstania w Polsce Uniwersytetów Trzeciego Wieku (UTW) był model francuski, w którym największy nacisk kładzie się na zajęcia dydaktyczne. Jednakże, ze względu na specyficzne uwarunkowania społeczno-kulturowe oraz fakt, że obok prowadzenia zajęć dydaktycznych ważne jest również podtrzymywanie więzi społecznych i stworzenie sprzyjających warunków do aktywnego spędzenia czasu, polskie UTW są przykładem łączenia modelu francuskiego i angielskiego. Ponadto w literaturze przedmiotu wyróżnia się cztery typy edukacji, mające na celu zwiększenie aktywności, samodzielności i niezależności osób starszych:

- zdobywanie wiedzy i umiejętności służących utrzymaniu zadawalających podstaw ekonomicznych;
- nabywanie praktycznych umiejętności niezbędnych do dalszego, satysfakcjonującego życia;

---

<sup>159</sup> M. D. Adamczyk, Modele edukacji osób starszych, „Edukacja – Technika – Informatyka” 2017, nr 3, s. 34-36.

- nabywanie umiejętności działania na rzecz innych;
- ogólny rozwój mający na celu osiągnięcie pełni człowieczeństwa<sup>160</sup>.

Samowystarczalność osób starszych staje się więc odpowiedzią na dominujące obecnie teorie i modele, a także na coraz powszechniejszą niewydolność systemu zabezpieczeń społecznych.

## 6.6 Wykluczenie a inkluzja społeczna osób starszych w kontekście edukacji

W literaturze przedmiotu ekskluzja, czyli wykluczenie społeczne, jest rozumiane jako dynamiczny i wielowymiarowy proces, który polega na braku bądź też na niedostatecznym poziomie uczestnictwa w życiu społecznym, co w rezultacie może skutkować zerwaniem więzi rodzinnych, międzyludzkich oraz utratą tożsamości<sup>161</sup>. Wykluczenie osób starszych znajduje swoje odzwierciedlenie w postawach, przekonaniach, ocenie sytuacji życiowej, szans oraz możliwości uczestnictwa w życiu społecznym. Przyczyny marginalizacji tkwią natomiast w ubóstwie, złej samoorganizacji, niskim statusie społecznym wielu grup, braku przygotowania do starości oraz negatywnych stereotypach dotyczących wieku senioralnego<sup>162</sup>. Za główne obszary wykluczenia społecznego przyjmuje się:

- obszar ekonomiczny, w którym wykluczenie określane jest jako ograniczenie lub też całkowity brak aktywności w procesach wytwarzania, pracy czy też konsumpcji;
- obszar polityczny, oznaczający brak uczestnictwa w podejmowaniu decyzji politycznych;
- obszar społeczny, polegający na ograniczeniu kontaktów rodzinnych i społecznych oraz braku korzystania z dóbr kultury<sup>163</sup>.

Ekskluzja społeczna seniorów odnosi się zarówno do ich postaw wobec samych siebie, jak i nastawienia społeczeństwa wobec ludzi starszych. Te dwa zasadnicze elementy pozostają ze sobą powiązane. Seniorzy, którzy widzą negatywne nastawienie wobec ich grupy wiekowej, zaczynają prezentować postawę wycofania, w rezultacie czego osoby młodsze utrwalają w sobie obraz osoby starszej jako mało efektywnej, niewartościowej oraz niepotrzebnej<sup>164</sup>.

---

<sup>160</sup> J. Halicki, Edukacja w starości jako działanie poprawiające jakość życia seniorów, „Chowanna” 2009, tom 2, s. 205.

<sup>161</sup> J. Kucharewicz, Inkluzja społeczna osób starszych jako uwarunkowanie poczucia satysfakcji z życia w okresie późnej dorosłości, „Społeczeństwo i Edukacja” 2016, nr 20, s. 95.

<sup>162</sup> A. Rudnik, Edukacja w starości – życzenie czy szansa na przeciwdziałanie marginalizacji osób starszych, „Pedagogika Społeczna” 2017, nr 1, s. 113.

<sup>163</sup> E. Sobolewska-Poniedziałek, Inkluzja społeczno-zawodowa osób starszych determinantą realizacji koncepcji srebrnej gospodarki, „Studia Prawno-Ekonomiczne” 2017, tom CIII, s. 257-258.

<sup>164</sup> Gawęł-Luty E., Między inkluzją a ekskluzją. Społeczna przestrzeń seniorów, „Student Niepełnosprawny” 2017, nr 17, s. 26.

Zjawiskiem odwrotnym do wykluczenia społecznego jest inkluzja. Określa się ją jako proces, w którym jednostki i grupy społeczne wykluczone zyskują możliwość pełnego uczestnictwa w życiu rodzinnym, społecznym, kulturowym i ekonomicznym oraz większej partycypacji w procesach decyzyjnych i dostępie do podstawowych praw<sup>165</sup>. Działania na rzecz większej inkluzji osób starszych wpisują się w ideę aktywnego starzenia się, zgodnie z którą ludzie, wykorzystując swoje możliwości, powinni czynnie uczestniczyć w społeczeństwie: uczyć się w sposób ustawiczny, przechodzić na emeryturę w późniejszym wieku, a będąc emerytami wykazywać aktywność społeczną, kulturalną, zdrowotną i rekreacyjną. W tym celu muszą włożyć konkretny wysiłek w utrzymanie swojej sprawności intelektualnej i fizycznej, dzięki czemu kompetencje zawodowe oraz społeczne będą nadal aktualne<sup>166</sup>.

Bez względu na to, którą perspektywę teoretyczną w wyjaśnianiu zjawiska starzenia się przyjmujemy, to w walce z wykluczeniem społecznym oddziaływania edukacyjne wysuwają się na pierwszy plan. Celem edukacji jest przeciwdziałanie nierównemu traktowaniu, którego doświadczają seniorzy lub grupy osób starszych ze względu na różne cechy: stopień sprawności fizycznej, stan zdrowia (fizycznego i psychicznego), status społeczny i ekonomiczny, wiek, płeć, kolor skóry, pochodzenie narodowe lub etniczne, religię lub światopogląd (a także wyznanie lub bezwyznaniowość) lub inne, względnie stałe cechy tożsamości, które określają, kim jest dana osoba, do jakiej grupy społecznej przynależy, z którą grupą się identyfikuje. Edukacja modeluje poczucie własnej wartości, sprzyja kształtowaniu tożsamości ludzi świadomych siebie, daje ofertę aksjologiczną współtętnienia i współpracy, uczy krytycznego myślenia i wyrażania niezgody na zjawiska wykluczające i defaworyzujące innych. Dzięki edukacji jednostka staje w opozycji do innych, sprzeciwia się i broni przed zgubnymi działaniami grupy. Edukacja przygotowuje również pracowników służb społecznych do niesienia pomocy ludziom wykluczonym, wsparcia w różnych sytuacjach życiowych<sup>167</sup>.

Stąd też pojawiający się coraz częściej postulat nadania edukacji charakteru ciągłego, permanentnego oraz ustawicznego i objęcia kształceniem wszystkich, niezależnie od zajmowanego stanowiska, wyznania religijnego, stanu posiadania i przekonań politycznych. Edukacją powinny być objęte nie tylko osoby młode, zdrowe, sprawne i aktywne, cieszące się sukcesami zawodowymi i życiowymi, ale i starsze, niepełnosprawne, chore oraz z różnych powodów wykluczone społecznie i cyfrowo<sup>168</sup>.

---

<sup>165</sup> A. Szafranek, J. Halicki, Wybrane aspekty inkluzji społecznej, w: M. Halicka, J. Halicki, K. Czykier (red.), Poznać, przeżyć, zrozumieć, Białystok 2016, s. 156.

<sup>166</sup> E. Sobolewska-Poniedziałek, dz. cyt., s. 255.

<sup>167</sup> A. Szczurek-Boruta, Edukacja wobec wykluczenia: rzecz o niewykorzystanych możliwościach, potrzebach i powinnościach, w: A. Szczurek-Boruta, K. Jas (red.), Człowiek wykluczony i człowiek w sytuacji zagrożenia wykluczeniem społecznym, edukacyjnym, kulturowym: wyzwania, powinności pedagogiki, zadania, Toruń 2017, s. 76.

<sup>168</sup> T. Aleksander, Globalne i europejskie problemy współczesnej edukacji dorosłych, „Edukacja Ustawiczna Dorosłych” 2015, nr 1, s. 12.

Edukacja seniorów w sposób istotny przyczynia się więc do przeciwdziałania wykluczeniu społecznemu poprzez m.in:

- wywoływanie progresywnych zmian mających na celu uznanie równoprawności i równoważności prawa do obecności osób starszych; współpraca różnych grup wiekowych i stosowanie ewentualnych ustępstw;
- wywołanie progresywnych zmian mających na celu przeciwdziałanie stagnacji;
- wychodzenie z intencją wyprowadzenia seniorów z marginesu życia społecznego: nieograniczanie im dostępu do zasobów, uprawnień i funkcji czy też odmawiania znaczenia podejmowanym przez nich działaniom na rzecz dobra wspólnego<sup>169</sup>.

Aby skutecznie przeciwdziałać marginalizacji osób starszych należy działaniami edukacyjnymi objąć nie tylko osoby starsze, ale również całe społeczeństwo, realizując je na różnych poziomach i w różnych grupach wiekowych, co umożliwia inkluzję oraz integrację pokoleń w duchu solidarności i wzajemnej pomocy<sup>170</sup>.

---

<sup>169</sup> M. Kuchcińska, Edukacja przeciw marginalizacji seniorów, „Chowanna” 2009, nr 2, s. 184

<sup>170</sup> T. Aleksander, dz. cyt., s. 13.

# Rozdział 7. Edukacja senioralna w Polsce

## 7.1 Bariery ograniczające aktywność edukacyjną seniorów

Współczesne społeczeństwo polskie dynamicznie się starzeje, a seniorzy stanowią coraz liczniejszą grupę społeczną. Wraz ze zmianami demograficznymi rośnie znaczenie aktywności edukacyjnej osób starszych, która może przyczynić się do poprawy jakości ich życia, zdrowia, a także integracji społecznej. Zarówno rynek pracy, jak i rynek edukacyjny to obszary, które – poza systemem ochrony zdrowia – są głównymi płaszczyznami działań, warunkującymi poziom zaspokojenia potrzeb seniorów w pozostałych wymiarach życia, a jednocześnie stanowią warunek *sine qua non* do realizacji idei aktywnego starzenia się.

Pomimo licznych korzyści płynących z uczenia się przez całe życie, seniorzy w Polsce napotykają na różnorodne bariery ograniczające ich uczestnictwo w procesach edukacyjnych. W rozdziale omówiono zarówno istniejące, jak i potencjalne przeszkody, uwzględniając aspekty społeczno-kulturowe, postawy osobiste, dostępność i mobilność, ograniczenia finansowe oraz technologiczne.

### 7.1.1 Bariery społeczne, kulturowe oraz postawy osobiste

Jedną z podstawowych barier ograniczających aktywność edukacyjną seniorów są uprzedzenia, przekonania, negatywne stereotypy dotyczące starości. Wiążą się one z pojęciem ageizmu, czyli dyskryminacja oraz marginalizacja ze względu na wiek. W polskim społeczeństwie wciąż funkcjonuje przekonanie, że starość jest okresem stagnacji, a osoby starsze nie są zdolne do nauki i rozwoju. Stereotypy te są internalizowane przez seniorów, którzy często postrzegają edukację jako domenę młodych ludzi. Badania wskazują, że osoby starsze, które wierzą w negatywne stereotypy dotyczące starości, są mniej skłonne do podejmowania aktywności edukacyjnych<sup>171</sup>. Jednym z argumentów związanych z ageizmem jest ograniczanie możliwości uczestnictwa starszych pracowników w szkoleniach zawodowych. Seniorzy mają jednak specyficzne potrzeby, oczekiwania, ale również ograniczenia, co oznacza konieczność zapewnienia im wykwalifikowanego wsparcia, aby poprawić jakość ich życia. Rynek edukacyjny powinien dostosować się do zmieniającej się demografii oraz przyszłej struktury wiekowej społeczeństwa<sup>172</sup>.

P. Szukalski opisał takie przejawy ageizmu, jak: niedostrzeżenie, lekceważenie, ośmieszanie, paternalizm (nadopiekuńczość) czy protekcjonalność, które mogą

---

<sup>171</sup> D. M. Cadiz, A. C. Pytlovany, D. M. Truxillo, *Ageism in the workplace*. *Oxford Research Encyclopedia of Psychology* 2017; <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.2>.

<sup>172</sup> M. Wieczorkowska, Osoby starsze i ich potrzeby jako wyzwanie dla edukacji i rynku pracy. *Acta Universitatis Lodziensis. Folia Oeconomica* 2020, nr 1(346), s. 126, <https://doi.org/10.18778/0208-6018.346.08>.

prowadzić do naruszenia godności osoby starszej, zaniedbanie, segregacja, izolacja społeczna, odrzucenie, nadużycia finansowe, nadużycia cielesne, przemoc, jak również eksterminacja, rozumiana jako celowe dążenie do skrócenia „bezwartościowego” lub pełnego cierpienia życia osoby starszej (specyficzną formą jest eutanazja, gdy jest przeprowadzana bez świadomej zgody chorego, a jedynie na podstawie decyzji lekarzy lub opiekunów)<sup>173</sup>. Do przejawów ageizmu można dodać dewaluowanie, upowszechnianie wśród społeczeństwa negatywnych opinii o starości, delegitymizację, ustanawianie przepisów prawa w sposób nieprzychylny dla osób starszych oraz pozbawianie tej grupy społecznej określonych praw.

Obraz własny seniorów może również ulec zmianie poprzez doświadczenia związane ze zjawiskiem wykluczania społecznego – na skutek poczucia bycia niepotrzebnymi i niesprawiedliwie ocenianymi, mogą popadać w apatyczność, przygnębienie, rozczarowanie. Dostosowują swoje działania do tego obrazu, co sprawia, że coraz bardziej przypominają stereotypowy wizerunek osoby starszej. To prowadzi do autostereotypizacji i automarginalizacji<sup>174</sup>.

Przejawem napotykanym barier związanych z dyskryminacją jest również brak czy nieodpowiednia oferta wsparcia, edukacyjna, kulturalna, pomocy społecznej, jak również rekreacji. Dyskryminacja osób starszych objawia się także w niepodejmowaniu działań na rzecz tej grupy przez podmioty odpowiedzialne, np. poprzez brak zapewnienia lub słabą dostępność usług opiekuńczych w miejscu zamieszkania oraz brak standaryzacji tych usług przez samorządy gminne. Zaniechania w obszarze szeroko rozumianego systemu wsparcia, usług opiekuńczych czy asystenckich stanowią jedną z barier w korzystaniu przez seniorów z dostępnych możliwości uczestnictwa w edukacji oraz innego rodzaju aktywnościach społeczno-obywatelskich.

Wsparcie społeczne odgrywa kluczową rolę w motywowaniu seniorów do podejmowania aktywności edukacyjnych. Osoby starsze, które czują się wspierane przez rodzinę, przyjaciół i społeczność lokalną, są bardziej skłonne do uczestnictwa w procesach edukacyjnych. Brak wsparcia społecznego może prowadzić do izolacji społecznej, która z kolei może obniżać motywację do nauki i rozwoju<sup>175</sup>. W przypadku osób starszych warto analizować, zachęcać i podtrzymywać potrzebę podnoszenia swoich kwalifikacji. W wynikach badań przeprowadzonych w ramach projektu *Pracuję – rozwijam kompetencje. Innowacyjny model wsparcia dla pracowników 50+* wskazano, że niemal

---

<sup>173</sup> P. Szukalski, Dyskryminacja ze względu na wiek jako bariera jakości życia seniorów, [w:] A. Janiszewska (red.), Jakość życia ludzi starych – wybrane problemy, „Space – Society – Economy” 2015, nr 14, s.16-18, <http://dx.doi.org/10.18778/1733-3180.14.01>.

<sup>174</sup> M. Lejzerowicz, E. Trylińska-Tekielska, Problems of geriatric patient – rehabilitation, psychological and social aspect. *Gerontologia Polska* 2017, nr 25(2), s 123-127.

<sup>175</sup> P. Błędowski, B. Szatur-Jaworska, Z. Szweda-Lewandowska, M. Zratek, System wsparcia osób starszych w środowisku zamieszkania – przegląd sytuacji, propozycja modelu, Raport Rzecznika Praw Obywatelskich, Warszawa 2016, s. 15.



połowa badanych osób w wieku 50 lat i więcej stwierdziła, że nie ma potrzeby, nie chce lub nie musi nic robić w celu podniesienia swoich kompetencji<sup>176</sup>.

W odniesieniu do barier związanych z postawami osobistymi należy wspomnieć o samoświadomości, zarówno w zakresie możliwości uzyskania wsparcia, dostępu do opieki, jak również swoich pragnień, mocnych i słabych stron, świadomości własnej osoby, życia przeszłego, teraźniejszego, a także kreowania swojej przyszłości<sup>177</sup>. Jest to aspekt, który może wpływać na niskie poczucie własnej skuteczności edukacyjnej, poprzez przekonanie, że seniorzy nie są w stanie sprostać wymaganiom stawianym przez procesy edukacyjne. Poczucie własnej skuteczności jest kształtowane przez wcześniejsze doświadczenia edukacyjne, a także opinie i oczekiwania otoczenia. Osoby starsze, które w przeszłości miały negatywne doświadczenia związane z nauką, mogą obawiać się porażki i unikać podejmowania nowych wyzwań edukacyjnych<sup>178</sup>.

Z samoświadomością związane są mity na temat starości, które przedstawiają ten okres życia w negatywnym świetle. Może to prowadzić do dyskryminacji i wykluczenia społecznego seniorów, jak również wpływać na samoocenę osób starszych oraz na sposób, w jaki są one traktowane przez społeczeństwo. R. Bartel wyróżnił siedem mitów na temat starości, wśród których istnieją takie, które mogą być barierą postaw osobistych w korzystaniu z edukacji przez osoby starsze: mit utraty możliwości osiągnięć, mit utraty umiejętności podejmowania trafnych decyzji, rozwiązywania problemów, mit upowszechniający brak możliwości rozwojowych<sup>179</sup>.

Oprócz czynników związanych z wiekiem senioralnym takich, jak pogorszenie zdrowia, traktowanie seniorów jako w pełni jednorodnej (homogenicznej) grupy czy obawy przed starością jako etapem życia poprzedzającym śmierć, należy uwzględnić kulturowe uwarunkowania różnicowania jednostek ze względu na wiek. W utartych schematach starość oznacza wycofanie się z kariery zawodowej na rzecz ról rodzinnych, „strażników pamięci” czy kultu. Opóźnienia kulturowe powodują, że trudno jest znaleźć nowe role społeczne dla seniorów, mimo zmian w stylu życia. Współczesne społeczeństwo redefiniuje wiek emerytalny i aktywizuje seniorów poprzez wolontariat, edukację czy turystykę. Dynamika współczesnych przemian technologicznych jest wyższa niż realne zmiany w mentalności czy zachowaniach społecznych – niekonwencjonalnych, nietradycyjnych. Brakuje społecznie uznanych ról poza kontekstem rodzinnym i religijnym<sup>180</sup>. W polskim społeczeństwie nadal funkcjonuje tradycyjne postrzeganie ról kobiet i mężczyzn, które narzucają obu płciom konkretne obowiązki i oczekiwania. Kobiety

---

<sup>176</sup> J. Perek-Białas, K. Turek, H. Strzałkowska, M. Kononowicz, J. Michałowska, M. Drozd-Garbacewicz, M. Jagiełto, Pracuję, rozwijam kompetencje. Innowacyjny model wsparcia dla pracowników 50+. Zbiorczy raport z badań, 2011, s. 111.

<sup>177</sup> S. Steuden, Psychologia starzenia się i starości, Warszawa 2011, s. 94-95.

<sup>178</sup> A. Bandura, *Self-efficacy: The exercise of control*, New York 1997, s. 199-200.

<sup>179</sup> A. A. Zych, R. Bartel, Sytuacja życiowa ludzi w podeszłym wieku w Polsce i w Republice Federalnej Niemiec, Kielce 1990, s. 78.

<sup>180</sup> P. Szukalski, Dyskryminacja..., dz. cyt., s. 14-15.

często są odpowiedzialne za opiekę nad dziećmi i wnukami, co ogranicza ich czas i możliwości na rozwój osobisty. Z kolei mężczyźni mogą być mniej chętni do uczestnictwa w aktywnościach edukacyjnych, które są postrzegane jako niemęskie.

Poza wspomnianymi, również język jako narzędzie komunikacji, może stanowić barierę dla seniorów w korzystaniu z edukacji i być powodem dyskryminacji ze względu na wiek. To twór kultury, który mimochodem przekazuje wartości funkcjonujące w danej kulturze. Terminy takie jak „dziad”, „staruszka”, „stara baba” czy „stary piernik” niosą ze sobą różne konotacje i wpływają na sposób myślenia o starości. Zmiana języka na bardziej neutralny, jak „osoby starsze”, może wpłynąć pozytywnie na lepsze myślenie o tej subpopulacji przez pozostałą część społeczeństwa. Warto również dążyć do rozdzielania negatywnych konotacji bądź związków logicznych sugerujących, że „coś starego” jest mało wartościowe<sup>181</sup>.

Kwestia samotności i osamotnienia wśród osób starszych wymaga szczególnej uwagi i troski. Problem ten od dawna jest analizowany w socjologii starości, ponieważ znacząco wpływa na jakość życia, relacje społeczne oraz obecność seniorów w społeczeństwie, w tym korzystaniu z edukacji<sup>182</sup>. Samotność i osamotnienie, choć często używane zamiennie, mają różne znaczenia: samotność odnosi się do obiektywnego stanu, a osamotnienie do subiektywnego odczuwania<sup>183</sup>. Według danych Głównego Urzędu Statystycznego, jednym ze wskaźników przybliżających skalę tego problemu jest wskaźnik izolacji społecznej. Społecznie wyizolowane jest 9,8% osób w wieku 65+, przy czym w grupie 65-74 lat jest to 7,5%, a w grupie 75+ wzrasta do 14,1%. Wskazuje to, że ryzyko izolacji rośnie z wiekiem. Istnieją także pewne różnice związane z płcią – starsi mężczyźni (10,5%) są nieco częściej izolowani społecznie niż kobiety (9%)<sup>184</sup>. Ryzyko izolacji zależne też jest od miejsca zamieszkania – nieco rzadziej dotyka mieszkańców wsi (8,4%) niż mieszkańców miast (10,5%), natomiast w obrębie ośrodków miejskich widać różnice w zależności od ich wielkości. Zauważalnie większy problem jest w obrębie dużych miast, powyżej 500 tys. mieszkańców (12,9%) niż pozostałych (9,9%). Nie powinno budzić zaskoczenia, że bardziej na izolację społeczną narażone są osoby starsze żyjące w jednoosobowych gospodarstwach (13,5%) niż te żyjące w gospodarstwach wieloosobowych (8,3%). Zaskakująca może być skala różnic oraz fakt, że ryzyko społecznej izolacji dotyka aż co dwunastą osobę starszą mieszkającą wspólnie z innymi<sup>185</sup>. Do osamotnienia może pośrednio odnosić się deklaracja o braku przyjaciół.

---

<sup>181</sup> Tamże.

<sup>182</sup> P. Czekanowski, *Społeczne aspekty starzenia się ludności w Polsce. Perspektywa socjologii starości*, Gdańsk 2012, s. 125–142.

<sup>183</sup> P. Szukalski, *Poczucie samotności i osamotnienia wśród sędziwych seniorów, a ich sytuacja rodzinna*, w: „Auxilium Sociale – Wsparcie społeczne”, Łódź 2005, nr 2 (34), s. 218.

<sup>184</sup> Główny Urząd Statystyczny, *Jakość życia osób starszych w Polsce*, Warszawa 2020, s. 88.

<sup>185</sup> R. Bakalarczyk, „Seniorzy – niewidzialni – obecni? Starzejące się społeczeństwo – prognozy, wyzwania, możliwości”, Warszawa 2023, wydanie rozszerzone, s. 26-27, pobrano z: <https://caritas.pl/wp-content/uploads/2023/07/caritas-raport-seniorzy-2023.pdf> [data dostępu: 10.05.2024]

Ponad jedna czwarta seniorów wskazywała na brak osób, które mogłyby określić jako przyjaciół (aż 27,8%) – w szczególności w grupie seniorów w wieku 75+<sup>186</sup>.

W badaniu „Sytuacja społeczna osób w wieku 65+”, zrealizowanym w 2018 roku dla Stowarzyszenia mali bracia Ubogich przez ARC Rynek i Opinia, wskazano główne problemy, które dotyczą osoby starsze. Do trudności mogących stanowić barierę społeczną w korzystaniu z edukacji senioralnej zaliczono: problemy zdrowotne (55%), utrata bliskich (46%), zakończenie życia zawodowego (28%), samotność/izolacja (17%), brak pieniędzy (14%), utrata samodzielności (13%), nuda (13%), brak poczucia bezpieczeństwa (12%) oraz poczucie bycia niepotrzebnym (10%)<sup>187</sup>.

W 2004 roku Komisja Europejska uznała, że wykluczenie społeczne jest złożonym procesem, który marginalizuje jednostki i uniemożliwia im pełne uczestnictwo w życiu ekonomicznym, społecznym, politycznym, kulturalnym czy edukacyjnym z powodu ubóstwa. Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej rozwinęło tę koncepcję, definiując wykluczenie jako brak lub niski poziom uczestnictwa w głównych systemach społecznych (praca, edukacja, opieka medyczna, zabezpieczenie społeczne), zerwanie więzi rodzinnych i społecznych, utratę sensu i tożsamości oraz ryzyko dziedziczenia wykluczenia przez pokolenia<sup>188</sup>.

Istotnym czynnikiem, który może stanowić barierę społeczną dla osób starszych w korzystaniu z edukacji senioralnej, jest poziom i rodzaj wykształcenia. Wpływa ono na styl życia, zainteresowania, sposób spędzania wolnego czasu, jak również podtrzymywanie rozwoju osobistego. Między potrzebami osób starszych z wykształceniem podstawowym i zasadniczym zawodowym a wyższym występują bardzo duże różnice. Potwierdzają to różne badania, w tym dane GUS. W 2021 r. wśród seniorów w wieku 60-74 lata 34,5% nigdy nie korzystała z Internetu, ale wśród osób z wykształceniem podstawowym i gimnazjalnym takich osób było 71,5%. Spośród posiadających wykształcenie wyższe – tylko 2,5%<sup>189</sup>.

W kwestii uczestnictwa w kulturze przez osoby starsze jako główne bariery można zaliczyć wysokie ceny biletów na prestiżowe imprezy kulturalne, ograniczoną dostępność placówek kultury, odległość od miejsca zamieszkania, bariery architektoniczne, brak atrakcyjnej oferty uwzględniającej zainteresowania osób starszych, brak odpowiedniej promocji wydarzeń. Istotne są również bariery o charakterze mentalnym, takie jak niezrozumienie współczesnej kultury i sztuki, trudności w odbiorze nowych form i treści czy brak nawyków i potrzeb aktywności kulturalnej<sup>190</sup>.

---

<sup>186</sup> Tamże.

<sup>187</sup> Badanie „Sytuacja społeczna osób w wieku 65+”, pobrano z: <https://arc.com.pl/samotnosc-polskiego-seniora/> [data dostępu: 05.05.2024].

<sup>188</sup> Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej, Wykluczenie i integracja społeczna w Polsce, Ujęcie Wskaźnikowe, Warszawa 2006, s. 14.

<sup>189</sup> GUS, Sytuacja..., dz. cyt., s. 65.

<sup>190</sup> Uchwała nr 161 Rady Ministrów z dnia 26 października 2018 r. w sprawie przyjęcia dokumentu Polityka społeczna wobec osób starszych 2030. BEZPIECZEŃSTWO – UCZESTNICTWO – SOLIDARNOŚĆ. Monitor

### 7.1.2 Dostępność i mobilność

W Polsce wiele instytucji edukacyjnych nie jest odpowiednio przystosowanych do potrzeb seniorów, co stanowi istotną przeszkodę dla ich uczestnictwa w edukacji. Bariery architektoniczne, takie jak brak wind, podjazdów czy odpowiednich toalet, utrudniają osobom starszym poruszanie się i w skrajnych przypadkach uniemożliwiają korzystanie z oferowanych programów. Dodatkowo seniorzy napotykać na bariery techniczne, komunikacyjne czy transportowe, które również ograniczają ich możliwości edukacyjne<sup>191</sup>.

W wielu miejscowościach, zwłaszcza na terenach wiejskich, nie istnieją placówki kulturalne (kina, kluby, domy kultury), a także kościoły, co ogranicza kontakty osób starszych z innymi. Dlatego osoby starsze mieszkające na wsi często narzekają na izolację społeczną, nierzadko jedynymi kontaktami międzyludzkimi są te z rodziną czy sąsiadami. Starsze osoby, chcące dotrzeć do instytucji edukacyjnych, napotykać na bariery związane z ograniczonym dostępem do transportu publicznego<sup>192</sup>. Brak odpowiednich połączeń komunikacyjnych czy wysokie koszty biletów są poważnymi barierami dla seniorów, szczególnie tych, którzy mają niskie dochody i polegają na transporcie publicznym. Choć wielu seniorów posiada prawo jazdy, ze względu na uciążliwość poruszania się w ruchu miejskim preferują komunikację zbiorową. Ewentualne bariery, jak np. zbyt mała częstotliwość kursów, brak wystarczającej liczby miejsc siedzących, nieczytelność rozkładów jazdy, niedostosowana siatka połączeń czy brak chodników, mogą implikować powolną automarginalizację jednostek, szczególnie mieszkających na obrzeżach miast, skąd dojazd do centrum przysparza wiele kłopotów<sup>193</sup>. Istotną uciążliwość można zauważyć w okresie zimowym, kiedy wzrasta podatność na kontuzje spowodowane upadkami w związku z oblodzeniem czy zalegającym śniegiem.

W Polsce, według stanu na 31 marca 2021 r., jako osoby z niepełnosprawnościami zadeklarowało się 5,4 miliona ludzi, co stanowiło ponad 14% populacji. Około 3,5 miliona osób miało orzeczenie potwierdzające niepełnosprawność. Centralny Ośrodek Informatyki szacuje, że faktyczna liczba może wynosić do 7 milionów. Z raportów o stanie zapewnienia dostępności, sporządzonych do 31 marca 2021 r., wynika, że większość instytucji publicznych nie jest odpowiednio dostosowana do potrzeb osób

---

Polski z 2018 roku, poz. 1169, pobrano z: <https://www.monitorpolski.gov.pl/M2018000116901.pdf> [data dostępu: 10.05.2024].

<sup>191</sup> N. Piłkuła, K. Białożył, Aktywność społeczna seniorów a bariery środowiska architektonicznego, „Debata Edukacyjna” 2012, nr 5, s. 36–38.

<sup>192</sup> Z. Czajka, Potrzeby ludzi starszych i stopień ich zaspokojenia, Warszawa 2023, s. 13, pobrano z: <https://rob.uksw.edu.pl/potrzeby-ludzi-starszych-i-stopien-ich-zaspokojenia/> [data dostępu: 10.05.2024].

<sup>193</sup> Tamże.

z niepełnosprawnościami. Średni wskaźnik dostępności wyniósł 0,41, co oznacza, że jedynie 41% pytań dotyczących dostępności uzyskało pozytywną odpowiedź<sup>194</sup>.

Zgodnie z interpretacją Biura Pełnomocnika Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych:

- bariery architektoniczne to wszelkie przeszkody w budynku i jego otoczeniu, które z powodu rozwiązań technicznych, konstrukcyjnych lub warunków użytkowania utrudniają lub uniemożliwiają osobom niepełnosprawnym swobodne poruszanie się;
- bariery techniczne wynikają z braku odpowiednich urządzeń lub przedmiotów dostosowanych do rodzaju niepełnosprawności. Ich eliminacja powinna usprawnić działanie osób niepełnosprawnych w społeczeństwie i umożliwić wydajniejsze ich funkcjonowanie;
- bariery w komunikowaniu się to przeszkody, które utrudniają lub uniemożliwiają osobom niepełnosprawnym swobodne porozumiewanie się bądź przekazywanie informacji<sup>195</sup>.

Te definicje dotyczą osób z niepełnosprawnościami, ale warto zaznaczyć, że seniorzy również napotykają tego typu bariery. Wiek podeszły wiąże się ze spadkiem sprawności fizycznej, co powoduje, że wielu starszych ludzi cierpiących na problemy z poruszaniem się czy ograniczonymi możliwościami percepcyjnymi doświadczają podobnych przeszkód.

W kwestii barier związanych z dostępnością warto wymienić niewystarczającą ofertę edukacyjną skierowaną do seniorów w Polsce, która nie odpowiada zróżnicowanym potrzebom tej grupy społecznej. Wiele instytucji edukacyjnych oferuje jedynie podstawowe kursy i szkolenia, które nie są dostosowane do poziomu wiedzy i umiejętności osób starszych. Brakuje również specjalistycznych programów edukacyjnych, które uwzględniałyby specyficzne problemy i wyzwania związane ze starością, takie jak choroby przewlekłe, utrata sprawności fizycznej czy izolacja społeczna – czyli brak wystarczających kompetencji z obszaru gerontologii społecznej<sup>196</sup>. Bariery dostępności ofert edukacyjnych dotyczą w znacznej mierze również potrzeb osób starszych, które z różnych powodów są pasywne, (m.in. ograniczona samodzielność grupy osób powyżej 80. roku życia). Znaczna część tej subpopulacji potrzebuje wsparcia w miejscu zamieszkania<sup>197</sup>.

---

<sup>194</sup> Strona internetowa Naczelnej Izby Kontroli, „Potrzeby osób z niepełnosprawnościami są wciąż niedostrzegane”, Warszawa 2024, pobrano z: <https://www.nik.gov.pl/aktualnosci/potrzeby-osob-z-niepelnosprawnosciami.html> [data dostępu: 10.05.2024].

<sup>195</sup> N. Piłkuła, K. Białożył, Aktywność społeczna..., dz. cyt., s. 36.

<sup>196</sup> M. Lejzerowicz, „Starzenie się ludności i wykluczenie osób starszych a edukacja do starości”, *Rozprawy Społeczne*, 2020, 14(1), 82-97, pobrano z: <https://doi.org/10.29316/rs/117910> [data dostępu: 10.05.2024].

<sup>197</sup> M. Lejzerowicz, E. Trylińska-Tekielska, „Problems of geriatric ...”, dz. cyt., s. 93.

### 7.1.3 Ograniczenia finansowe

Niezwykle istotną barierą w kwestii dostępu do edukacji senioralnej są ograniczone możliwości finansowe. W Polsce zamieszkuje wiele osób starszych, które nie mają wystarczających dochodów, pozwalających im na pokrycie kosztów związanych z uczestnictwem w procesach edukacyjnych, ponieważ środki muszą przeznaczyć na zaspokojenie podstawowych potrzeb.

W 2022 roku, w stosunku do roku poprzedniego gospodarstwa domowe, w tym również osób starszych, nominalnie odnotowały wyższe dochody, jak i wydatki. Podkreślić należy, że na sytuację materialną gospodarstw domowych negatywnie wpływał wysoki poziom inflacji. Przeciętny miesięczny dochód rozporządzalny na jedną osobę w gospodarstwach domowych, w skład których wchodziła co najmniej jedna osoba w wieku 60 lat i więcej, wyniósł 2237 zł i wzrósł nominalnie w stosunku do roku poprzedniego o 12,8%. Przeciętne wydatki w przeliczeniu na 1 osobę wynosiły 1438 zł i były nominalnie o 15,3% wyższe w porównaniu do 2021 roku. Udział przeciętnych wydatków w dochodzie rozporządzalnym w gospodarstwach z co najmniej jedną osobą w wieku senioralnym wyniósł 64,3% (wzrost rok do roku o 1,4 punktu procentowego). Nadwyżka przeciętnego miesięcznego dochodu na jedną osobę nad wydatkami w tych gospodarstwach wyniosła 799 zł<sup>198</sup>.

W przypadku gospodarstw złożonych wyłącznie z osób w wieku 60 lat i więcej, przeciętny miesięczny dochód rozporządzalny, przypadający na jedną osobę, wynosił 2623 zł. W stosunku do roku poprzedniego dochód ten wzrósł nominalnie o 11,4%, przy przeciętnych wydatkach na jedną osobę wynoszących 1896 zł (wzrost rok do roku o 13,4%). Udział przeciętnych miesięcznych wydatków w dochodzie rozporządzalnym w tego typu gospodarstwach ukształtował się na poziomie 72,3%, czyli o 1,3 punktu procentowego wyższym niż w roku poprzednim. Nadwyżka przeciętnego miesięcznego dochodu na jedną osobę nad wydatkami w tych gospodarstwach wyniosła 726 zł. W jednoosobowych gospodarstwach prowadzonych przez seniorów miesięczne wydatki stanowiły aż 81,1% przeciętnego dochodu (o 1,7 p. proc. więcej w stosunku do 2021 r.), a nadwyżka osiągnęła wartość 497 zł<sup>199</sup>. Struktura wydatków związana była z kosztami artykułów spożywczych, ochrony zdrowia, energii czy użytkowania mieszkania. Zasoby finansowe na podejmowanie dodatkowych aktywności z obszaru edukacji senioralnej są w wielu przypadkach ograniczone. Poziom wydatków był niższy niż granica ubóstwa skrajnego w przypadku 3,8% osób w wieku 60 lat i więcej<sup>200</sup>.

Głównym źródłem dochodu osób starszych są emerytury i renty, które w 2022 roku przeciętnie wyniosły odpowiednio 2977 zł (pozarolniczy system) i 2316 zł. Relacja emerytury brutto z pozarolniczego systemu ubezpieczeń społecznych do przeciętnego

---

<sup>198</sup> GUS, Sytuacja..., dz. cyt., s. 30-31.

<sup>199</sup> Tamże

<sup>200</sup> Tamże, s. 32.

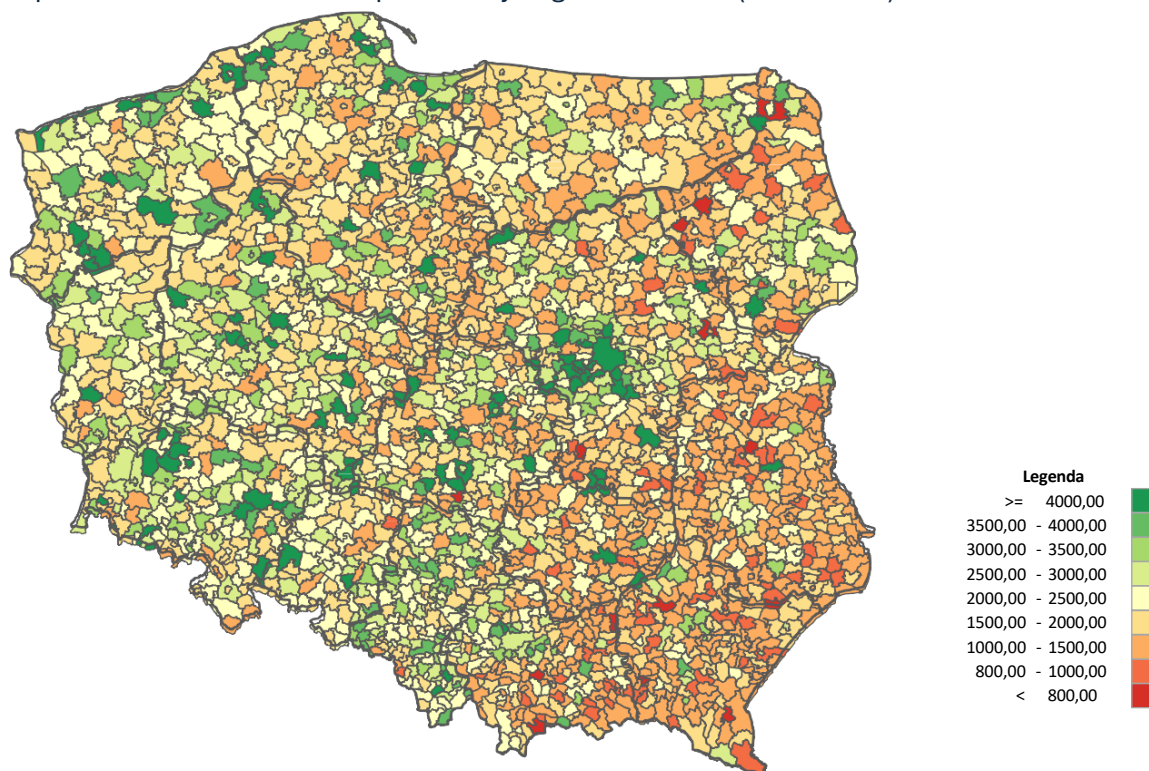
wynagrodzenia brutto w gospodarce narodowej ukształtowała się na poziomie 53,7% (w 2021 roku było to 55,0%, zaś w 2015 – 63,7%). W przypadku rolników indywidualnych (ubezpieczonych w KRUS), emerytura brutto wyniosła 1508 zł, a renta z tytułu niezdolności do pracy – 1360 zł. Relacja do przeciętnego wynagrodzenia w gospodarce narodowej w 2022 r. ukształtowała się na poziomie 27,2% (29% w 2021 roku i 35,5% w 2015 r.). Według informacji GUS, w 2022 r. wśród gospodarstw złożonych wyłącznie z osób w wieku 60 lat i więcej odnotowano pogorszenie subiektywnej oceny sytuacji materialnej, jednak nadal wyraźnie przeważały oceny dobre (38,7% gospodarstw – spadek o 3,5 punktu procentowego rok do roku) lub raczej dobre nad negatywnymi (8,4% przy 7,3% w 2021 roku). Swoją sytuację materialną gorzej ocenili mieszkańcy wsi (29,6% ocen dobrze lub raczej dobrze), co przyczyniło się do zwiększonej dysproporcji w odniesieniu do zamieszkujących obszary miejskie (41,4% ocen pozytywnych). 11,2% gospodarstw domowych, w skład których wchodziłi seniorzy, zadeklarowało złą ocenę swojej sytuacji materialnej – szczególnie negatywne oceny dotyczyły seniorów mieszkający samotnie na wsi (17% gospodarstw)<sup>201</sup>.

Ograniczenia finansowe nie dotyczą w równym stopniu mieszkańców Polski w rozkładzie lokalnym. O zróżnicowaniu sytuacji materialnej pomiędzy mieszkańcami gmin można wnioskować na przykładzie stosowanego przez Ministerstwo Finansów wskaźnika G, który dotyczy dochodów podatkowych gmin w przeliczeniu na jednego mieszkańca. Im większa wartość tego wskaźnika, tym bardziej uprawnione jest twierdzenie, że dany samorząd zamieszkują zamożniejsi obywatele, gdyż podstawa odprowadzanych przez nich podatków jest wyższa.

---

<sup>201</sup> Tamże, s. 32-33, 41-42.

Mapa 6. Wskaźniki dochodów podatkowych gmin w Polsce (wskaźnik G) w 2024 roku.



Źródło: opracowanie własne na podstawie: <https://www.gov.pl/web/finanse/wskazniki-dochodow-podatkowych-gmin-powiatow-i-wojewodztw-na-2024-r> (data dostępu: 12.05.2024).

Na mapie 6 przedstawiono wartości wskaźnika G w poszczególnych gminach Polski w 2024 roku. Zastosowana kolorystyka odnosi się do wysokości dochodów podatkowych samorządów – im ciemniejszy kolor zielony, tym wartość ta była wyższa. Analizując zamieszczone dane należy zauważyć wyraźne dysproporcje między zachodnią a wschodnią częścią Polski. Projektując działania z obszaru edukacji senioralnej należy wziąć pod uwagę fakt, że osoby w wieku 60 lat i więcej nie będą w stanie wygospodarować dodatkowych obciążeń finansowych na uczestnictwo w działaniach związanych z rozwojem intelektualnym (np. koszty zapisu, dojazdu, zakupu materiałów dodatkowych).

#### 7.1.4 Ograniczenia technologiczne

Istotną barierą dla seniorów jest również dynamika rozwoju technologii i informatyki, która wpływa na różne sektory społeczno-gospodarcze, zaś osobom starszym w sposób najbardziej dotkliwy utrudnia dopasowanie swoich umiejętności do stawianych wymagań. Niewystarczający poziom mobilności edukacyjnej osób starszych, głównie w kontekście korzyści jednostkowych (poszerzenia wiedzy i doskonalenia niezbędnych kompetencji kluczowych) może wpływać negatywnie na potencjalne utrzymanie dłuższej aktywności społecznej i zawodowej.



Dane CBOS z 2023 roku wskazują, że do grona internautów zalicza się ponad połowa osób mających od 55 do 64 lat i niemal połowa mających od 65 do 74 lat. Wśród starszych respondentów użytkownicy Internetu stanowią niespełna jedną trzecią. Najwięcej użytkowników Internetu jest wśród badanych mających wyższe wykształcenie<sup>202</sup>. Według raportu sieci Orange Polska, Fundacji Orange oraz Fundacji Stocznia „Wykluczenie społeczno-cyfrowe w Polsce. Stan zjawiska, trendy, rekomendacje” z 2021 roku, z perspektywy danych o korzystaniu z sieci Internet, osoby najstarsze należą do grupy w największym stopniu wykluczonych cyfrowo. Za istotny czynnik, który może stanowić barierę technologiczną, należy uznać także wykluczenie motywacyjne, czyli niską świadomość potrzeb związanych z ważnymi w życiu jednostek sprawami, które mogą być zaspokojone za pośrednictwem sieci i brak wiedzy o tym, do czego może posłużyć Internet. Ponad 52% gospodarstw domowych bez dostępu do sieci jako powód niekorzystania z Internetu wskazało brak odpowiednich umiejętności<sup>203</sup>.

W dobie cyfryzacji coraz więcej instytucji edukacyjnych oferuje kursy i szkolenia on-line, które są dostępne dla osób w każdym wieku – nierzadko są to programy bezpłatne (np. serwis NAVOICA). Jednakże istotną barierą są niewystarczające umiejętności cyfrowe seniorów – w 2021 r. aż dziewięć na dziesięć osób w wieku 65-74 lata nie posiadało choćby podstawowych kompetencji cyfrowych. W tym samym roku aż 78% pierwotnie wykluczonych cyfrowo (zjawisko to ma również społeczny wymiar, np. ekonomiczny, edukacyjny, integracyjny, uczestnictwa w kulturze) stanowili mieszkańcy powyżej 60. roku życia<sup>204</sup>.

Obawy przed skorzystaniem z narzędzi cyfrowych mogą wynikać również z niewystarczającej wiedzy związanej ze sposobami zapewnienia sobie bezpieczeństwa cyfrowego, nadużyciami czy przestępstwami internetowymi, metodami utrzymania higieny cyfrowej, obsługą urządzeń, obsługą oprogramowania, jak również postawami społecznymi wobec nowoczesnych technologii. Niezwykle ważne jest zapewnienie dostępności treści w Internecie dla osób z różnymi rodzajami potrzeb, czyli takie projektowanie stron internetowych i aplikacji, aby ułatwić korzystanie z nich osobom z dysfunkcjami, takimi jak ograniczenia wzroku, słuchu, ruchu, czy poznawcze (wytyczne WCAG 2.2).

---

<sup>202</sup> CBOS, Komunikat z badań: Korzystanie z internetu w 2023 roku, Warszawa 2023, nr 72/2023, s. 2-3.

<sup>203</sup> A. Bartoł, J. Herbst, A. Pierścińska, „Wykluczenie społeczno-cyfrowe w Polsce. Stan zjawiska, trendy, rekomendacje”. Raport Orange Polska, Fundacji Orange oraz Fundacji Stocznia, Warszawa 2021, s. 16-17; pobrano z: [https://fundacja.orange.pl/app/uploads/2021/11/RAPORT\\_WYKLUCZENIE-SPOLECZNO-CYFROWE-W-POLSCE\\_2021.pdf](https://fundacja.orange.pl/app/uploads/2021/11/RAPORT_WYKLUCZENIE-SPOLECZNO-CYFROWE-W-POLSCE_2021.pdf) [data dostępu: 12.05.2024]

<sup>204</sup> Serwis internetowy Ministerstwa Cyfryzacji, <https://www.gov.pl/web/cyfryzacja/kompetencje-cyfrowe> [data dostępu: 12.05.2024]

## ○ Podsumowanie i wnioski

Seniorzy w Polsce mogą napotkać różnego rodzaju bariery, które ograniczają ich aktywność edukacyjną bądź nawet uniemożliwiają dostęp do edukacji oraz korzystanie z jej potencjału. Przeszkody te mają charakter społeczno-kulturowy, osobisty, finansowy, technologiczny, infrastrukturalny, jak również związany z dostępnością. Uwzględnienie możliwych utrudnień w procesie przygotowania właściwej, efektywnej oferty edukacyjnej w wieku 60 lat i więcej, która będzie służyć poprawie jakości życia seniorów, wymaga podjęcia kompleksowych działań na wskazanych płaszczyznach.

Bariery społeczno-kulturowe w dostępie do edukacji, czy też związane z postawami osobistymi, mogą być określane również jako bariery sytuacyjne, czyli związane z konkretną sytuacją życiową jednostek w danym czasie. Można wskazać tu ograniczenia czasowe związane z pracą, z sytuacją rodzinną (np. opieka nad wnukami, opieka nad rodzicami w podeszłym wieku), ale także te dotyczące płci czy posiadanego wykształcenia. Wśród tego rodzaju przeszkód na pierwszy plan wysuwają się jednak negatywne stereotypy dotyczące starości, ageizm, niskie poczucie własnej skuteczności edukacyjnej oraz brak wsparcia społecznego. Bariery osobiste obejmują także brak motywacji, lęk wobec środowiska grup zajęciowych, obawy przed porażką, ale także (niekiedy aprioryczne) założenia o niskiej skuteczności procesu edukacyjnego<sup>205</sup>. Nie sposób pominąć tak ważnych zachowań młodszej części społeczeństwa, jak nadużycia wobec osób starszych, oszustwa, wprowadzanie w błąd oraz innego rodzaju nieetyczne praktyki, które mogą wpływać na ograniczone zaufanie ze strony seniorów wobec organizatorów różnego rodzaju przedsięwzięć, w tym edukacyjnych.

Przeszkodą dla osób starszych w uczestniczeniu w programach uczenia się przez całe życie może być także brak zrozumienia ze strony pozostałych członków rodziny oraz bliskiego otoczenia, wobec tego typu aktywności. Wskazać należy także możliwy brak wystarczającej motywacji czy świadomości potencjalnych korzyści. Jak podkreślają badacze, bariery dyspozycyjne są postrzegane jako najważniejszy czynnik utrudniający zaangażowanie się osób dorosłych w aktywności związane z uczeniem się. Cele edukacyjne nie mogą być zrealizowane, jeśli wśród celów osobistych nie pojawiają się te związane z możliwościami uczenia się w ciągu całego życia<sup>206</sup>. Tego typu przeszkody są szczególnie zauważalne u nisko wykształconych, słabiej wykwalifikowanych, a także u jednostek, które miały negatywne doświadczenia z edukacją<sup>207</sup>.

Badacze podkreślili również znaczenie barier związanych ze stanem zdrowia. Seniorzy, którzy cieszą się dobrym zdrowiem, znacznie częściej podejmują szereg aktywności,

---

<sup>205</sup> Z. Szarota, Specyfika oferty dla uczących się w starości, „Dyskursy Młodych Andragogów” 2022, nr 23/2022, s. 287–303. <https://doi.org/10.34768/dma.vi23.658> [data dostępu: 12.05.2024].

<sup>206</sup> E. Roosmaa, E. Saar, Adults who do not want to participate in learning: a cross-national European analysis of their perceived barriers. *International Journal of Lifelong Education*, 2017, nr 36(3), s. 254–277; <https://doi.org/10.1080/02601370.2016.1246485> [data dostępu: 12.05.2024].

<sup>207</sup> Tamże.

takich jak pozostanie w procesie edukacji czy powrót do nauki. Dla mieszkańców Polski w wieku 55–64 lata stan zdrowia okazał się na równi istotną przyczyną braku uczestnictwa w podnoszeniu swoich kompetencji, co koszty uczestnictwa, obowiązki rodzinne i terminy<sup>208</sup>.

Brak wystarczających umiejętności cyfrowych, odległość konieczna do pokonania do placówek edukacyjnych, bariery architektoniczne czy instytucjonalne to również istotne, podstawowe ograniczenia dla seniorów (na poziomie całego kraju), wpływające na mniejsze uczestnictwo w procesie edukacji przez całe życie. Odnoszą się również do praktyk i procedur, które wykluczają lub zniechęcają dorosłych do uczestnictwa w zorganizowanych wydarzeniach edukacyjnych.

Statystyki Eurostatu wskazują, że osoby z wykształceniem wyższym (w porównaniu z osobami z wykształceniem średnim i policealnym) we wszystkich krajach Unii są bardziej skłonne do ponownego podjęcia nauki będąc w wieku od 55 do 74 lat. W próbie polskich seniorów wskaźniki uczestnictwa w kształceniu i szkoleniu (udział w ciągu ostatnich 4 tygodni) w grupie wiekowej od 55 do 74 lat w 2023 roku wyniosły 8,3% (7,7% w 2022 r.) w grupie seniorów z wykształceniem wyższym, zaś w grupie z wykształceniem średnim było to jedynie 1,7% (1,3% w 2022 r.)<sup>209</sup>. W przypadku Szwecji oraz Danii uczestnictwo w edukacji oraz szkoleniach w grupie seniorów posiadających co najmniej wyższe wykształcenie w 2023 roku wyniosły odpowiednio 35,9% oraz 32%<sup>210</sup>.

W Raporcie Komisji Ekspertów ds. Osób Starszych „Sytuacja Osób Starszych w Polsce – wyzwania i rekomendacje” wskazano szereg zaleceń, których wdrożenie może pozytywnie wpłynąć na likwidację bądź ograniczenie oddziaływania barier, które mogą napotkać seniorzy w dostępie do edukacji senioralnej<sup>211</sup>. Konieczne jest podjęcie działań służących zmianie postaw społecznych i zwalczaniu negatywnych stereotypów dotyczących starości, na rzecz promowania pozytywnego wizerunku seniora jako osoby aktywnej, zdolnej do nauki i rozwoju.

---

<sup>208</sup> BSLF-SWL, Baltic Sea Labour Forum. For Sustainable Working Life Project. Lifelong learning to extend working life, 2022; pobrano z: <https://bslf.eu/sustainable-working-life/> [data dostępu: 12.05.2024].

<sup>209</sup> Eurostat, Participation rate in education and training (last 4 weeks) by sex, age and educational attainment level. From 55 to 74 years, 2023, DOI: [https://doi.org/10.2908/TRNG\\_LFS\\_02](https://doi.org/10.2908/TRNG_LFS_02) [data dostępu: 12.05.2024].

<sup>210</sup> Eurostat, Participation rate in education and training (last 4 weeks) by sex, age and educational attainment level. From 55 to 74 years, 2023, pobrano z: <https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/bookmark/907a1f2c-f0ea-4960-a97c-f1983b20c4f1?lang=en>. [data dostępu: 12.05.2024].

<sup>211</sup> Praca zbiorowa Komisji Ekspertów ds. Osób Starszych, „Sytuacja Osób Starszych w Polsce – wyzwania i rekomendacje”, 2020, pobrano z: <https://bip.brpo.gov.pl/sites/default/files/Sytuacja-osob-starszych-w-Polsce.pdf> [data dostępu: 12.05.2024]

## 7.2 Zalety i korzyści aktywności edukacyjnej seniorów

Zaangażowanie w edukację jest jednym z istotnych elementów realizacji idei aktywnego i zdrowego starzenia się. Osiągnięcie wieku senioralnego nie musi wiązać się z obniżeniem jakości życia i postępującą degradacją społeczną. Na okres starości można przygotować się poprzez zmianę podejścia do tego etapu. Istotną rolę odgrywa edukacja, która pomaga skutecznie przeciwdziałać wykluczeniu społecznemu, poczuciu osamotnienia, daje możliwość skorzystania z nowoczesnych udogodnień. Pozwala także seniorom na utrzymanie bądź tworzenie nowych więzi społecznych, jak również realizację własnych pasji i zainteresowań, które ze względu na pracę zawodową nie mogły być zaspokojone we wcześniejszych latach życia. Wobec zakończenia lub ograniczenia pracy zawodowej po osiągnięciu wieku emerytalnego, seniorzy mają możliwość poświęcenia dodatkowego czasu na poszerzanie wiedzy i nabywanie nowych oraz aktualizację dotychczasowych umiejętności. Te wyzwania wpływają na właściwą adaptację do ogólnoswiatowych zmian i zrozumienie rzeczywistości. Bariery w uczestnictwie seniorów w edukacji mają niekiedy charakter subiektywny i mogą wynikać z niskiej samooceny oraz przekonania, że zdolności poznawcze maleją wraz z wiekiem<sup>212</sup>.

Człowiek, bez względu na wiek, posiada zarówno zdolność, jak i prawo do uczenia się, zaś poprzez podejmowanie wyzwań edukacyjnych wpływa na przebieg oraz jakość swojego życia. Aktywność edukacyjna pomaga we właściwym przygotowaniu się do okresu starości jako nieodzowny aspekt adaptacji do zmieniających się warunków życia. Podjęcie decyzji o dalszej (bądź ciągłej) edukacji może przynieść korzyści związane z podniesieniem standardu życia, sprostaniu przemianom społecznym czy technologicznym, a także odpowiedzialności za jakość swojego życia. Wśród podstawowych zalet uczenia się w wieku senioralnym, które pozytywnie wpływają na poczucie jakości życia osób starszych należy wymienić takie czynniki, jak:

1. zachowanie dobrego zdrowia, lepsze radzenie sobie z codziennymi wyzwaniami;
2. przejmowanie większej odpowiedzialności za własne życie;
3. większą niezależność od innych osób;
4. lepsze wykorzystywanie własnych zasobów;
5. rozwijanie refleksyjności (samoświadomość);
6. podążanie za rozwojem nauki i techniki;
7. poszerzanie i pogłębianie wiedzy dotyczącej współczesnego świata;
8. poznawanie własnych praw i docenianie swojej roli w społeczeństwie<sup>213</sup>.

Do ważnych korzyści, które wiążą się z efektywną aktywnością edukacyjną w wieku senioralnym należy zaliczyć takie elementy, jak: chęć zdobycia nowych bądź

---

<sup>212</sup> U. Nowacka, A. Gil, L. Ochoa Siguencia, „Uczyć się, aby być” w aspekcie aktywności edukacyjnej seniorów, „Podstawy Edukacji” 2014, tom 7, s. 345.

<sup>213</sup> A. I. Brzezińska i in., Okres późnej dorosłości. Jak rozpoznać ryzyko i jak pomagać? w: A.I. Brzezińska (red.), Portrety psychologiczne człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa, Gdańsk 2005, s. 653

udoskonalanie umiejętności i wiadomości, przygotowanie do pracy na nowym stanowisku, właściwe zagospodarowanie wolnego czasu, uzyskiwanie większej sprawności w wykonywaniu obowiązków, poprawa statusu materialnego, rozwój więzi międzyludzkich czy podniesienie poczucia własnej wartości<sup>214</sup>.

Podejmowanie aktywności edukacyjnej przekłada się na utrzymanie sprawności umysłowej, obniżenie objawów demencji starczej o kilka lat w przypadku seniorów bez problemów zdrowotnych oraz ogólne wspomoczenie funkcjonowania seniorów w społeczeństwie<sup>215</sup>. Wiedza i dojrzałość osoby w wieku senioralnym, często określane doświadczeniem, pomagają w rozwiązywaniu problemów osobistych, społecznych, zawodowych, ale także konstruowaniu właściwych wniosków, podejmowaniu racjonalnych decyzji czy efektywnym planowaniu kolejnych czynności<sup>216</sup>.

Wśród ogólnych zalet podejmowania aktywności edukacyjnej należy wspomnieć o potrzebie uznania, potrzebach poznawczych czy związanych z podtrzymywaniem oraz rozwijaniem interakcji społecznych<sup>217</sup>. To ważny aspekt dla seniorów, którzy po przejściu na emeryturę często czują się osamotnieni. Badania wykazały, że dla osób starszych motywatorami w nauce są m.in. elementy zabawy i rywalizacji, nowe wyzwania, socjalizacja oraz ucieczka od codziennej rutyny<sup>218</sup>. Zauważono również, że udział w różnych formach edukacji w ramach koncepcji uczenia się przez całe życie może poprawić poczucie przynależności do pewnej społeczności, co przekłada się na podniesienie ogólnego dobrostanu seniorów<sup>219</sup>.

Edukacja w późnym etapie życia przynosi liczne korzyści zdrowotne, społeczne i psychologiczne, poprawiając jakość życia seniorów. Poprzez aktywność edukacyjną wspiera się takie cechy, jak m.in.: umiejętność dostosowania się, wiara w siebie i we własne siły, otwartość na innowacje i mobilność, otwartość na odmienność, na różnorodność kulturową, tolerancja, skłonność do zmian<sup>220</sup>. Dzięki ciągłemu zdobywaniu wiedzy, seniorzy mogą lepiej radzić sobie z wyzwaniami codziennego życia, zachować zdrowie psychiczne i fizyczne oraz aktywnie uczestniczyć w życiu społecznym. Wobec rosnącej liczby seniorów podejmujących edukację, istotne jest rozwijanie i dostosowywanie ofert edukacyjnych, a przede wszystkim metod nauczania do ich

---

<sup>214</sup> U. Nowacka, A. Gil, L. Ochoa Siguencia, dz. cyt., 352.

<sup>215</sup> S. Niewczas, Nauka języków obcych u osób w wieku senioralnym – przegląd nurtów badawczych i postulaty badawcze, „Acta Neophilologica” 2022, nr XXIV (2), s. 117-118.

<sup>216</sup> Tamże.

<sup>217</sup> S. Kaczor, Potrzeby ludzi wcześniej urodzonych i możliwości ich zaspokajania, w: R. Konieczna-Woźniak (red.), Dorosłość wobec starości. Oczekiwania – Radości – Dylematy, Poznań 2008, s. 84.

<sup>218</sup> U. Diaz-Orueta, D. Facal, H. H. Nap, M. M. Ranga, What is the key for older people to show interest in playing digital learning games? Initial qualitative findings from the LEAGE project on a multicultural European sample, Games for Health Journal 2012, Vol. 1, No. 2, s. 120. DOI: 10.1089/g4h.2011.0024.

<sup>219</sup> M. Narushima, J. Liu, N. Diestelkamp, Lifelong learning in active ageing discourse: Its conserving effect on wellbeing, health and vulnerability. „Ageing Society” 2018, Vol. 38, s. 667. DOI:10.1017/S0144686X16001136

<sup>220</sup> N. Pikuła, Rozwój zawodowy i zawodowa satysfakcja w perspektywie osób starszych, Kraków 2016, s. 20.

specyficznych potrzeb, co przyczyni się do poprawy ogólnego dobrostanu tej grupy społecznej. Dorośli ucząc się motywowani są głównie wewnątrznie – najważniejsza jest potrzeba doskonalenia siebie (a nie nagrody czy pochwały, jak w przypadku osób młodych). Sposobem na rozbudzanie motywacji wewnętrznej jest stwarzanie jednostkom możliwości dokonywania wyboru i właściwa prezentacja korzyści oraz zalet<sup>221</sup>.

### 7.2.1 Korzyści poznawcze

Edukacja całościowa może przybierać różne znaczenie. W literaturze można odnaleźć wiele opracowań odnoszących się do percepcji podejmowania aktywności edukacyjnej w linii życia, szczególnie uwzględniających autorefleksję respondentów (co się zmienia w kontekście potrzeb, wyborów: przeszłość – teraźniejszość).

W psychologii rozwojowej, odnoszącej się do osób starszych, wyróżnia się etapy: średnia dorosłość, późna dorosłość, starość. Wskazuje się pewne poznawcze możliwości zanikające, jak również te, które umożliwiają rozwój. Do tych pierwszych możemy zaliczyć: stopniowe obniżenie szybkości, wydajności i zakresu przetwarzania informacji, spadek zapamiętywania i mniejszą skuteczność w analizie treści pamięci bezpośredniej. Wśród aspektów umożliwiających rozwój i charakteryzujących aspekty poznawcze w odniesieniu do myślenia wyróżnia się typy takie, jak: relatywistyczny (zdystansowanie, brak jednoznaczności ocen moralnych), dialektyczny (zakładanie zmienności, sprzeczności) i post-formalny (najwyższe osiągnięcie intelektualne, coś więcej niż myślenie racjonalne)<sup>222</sup>. Kolejne procesy poznawcze, czyli podejmowanie decyzji czy rozwiązywanie problemów, w omawianym etapie związane są z mądrością życiową (wiedzą odnoszącą się do ważnych życiowo dla człowieka kwestii, problemów, zadań, składających się na tzw. pragmatykę życia). W zakresie pozostałych funkcji poznawczych – dotyczących pamięci, wyobraźni – autorzy wyodrębniają dojrzałość psychiczną, jaką jest osiągnięcie autonomii, wgląd we własne motywy postępowania, odpowiedzialna postawa oraz szacunek w stosunku siebie i innych. W zakresie samej wiedzy wyróżniona zostaje przez autorów ekspertalność – czyli zaawansowana, wyspecjalizowana wiedza, a nawet szczególny poziom kompetencji w zakresie specyficznych treściowo umiejętności, zdobywana w toku doświadczenia zawodowego i osobistego, określana jako „osiągnięcie mistrzostwa”, znanstwo.

Faktem jest, że wraz z fizjologicznym procesem starzenia się poznawcze możliwości maleją, identyfikowane są problemy związane z uważnością, pamięcią i innymi. Jednak wyłonione powyżej aspekty pokazują, że jednocześnie w tym okresie mamy możliwość korzystania z procesów poznawczych w innym wymiarze, właśnie w takim, który czerpie z mądrości życiowej, dystansu i szacunku do siebie i świata<sup>223</sup>. Potencjał poznawczy osób

---

<sup>221</sup> <sup>221</sup> Zob.: M. Knowles, *The Modern Practice of Adult Education*, Chicago 1980, s. 43-44.

<sup>222</sup> M. Straś-Romanowska, *Późna dorosłość. Wiek starzenia się*, w: *Psychologia rozwoju człowieka*. (red.) B. Harwas-Napierata, J. Trempata, Warszawa 2014.

<sup>223</sup> S. Steuden, *Psychologia starzenia się i starości*. Warszawa 2014, s. 92.

będących w starszym wieku to zaawansowana, wyspecjalizowana wiedza, odnosząca się do ważnych życiowo dla człowieka kwestii, problemów, zadań. W zakresie wiedzy wskazano na zdolność do uwzględniania sprzeczności tkwiących w rzeczywistości, zakładanie zmienności i brak jednoznaczności ocen moralnych. W okresie tym doceniany jest również szczególny poziom kompetencji zdobytych w toku doświadczenia zawodowego i osobistego. Decyzje podejmowane są z uwzględnieniem wglądu we własne motywacje postępowania, autonomii, odpowiedzialności<sup>224</sup>. Dla sprawności poznawczej fundamentalnych jest kilka czynników, które kryją się w skrócie SEEDS (ang. *seeds* – sadzenie i hodowanie ziaren): S – wsparcie społeczne (*social support*), E – ćwiczenia fizyczne (*exercise*), E – edukacja przez całe życie (*education*), zdrowa dieta (*diet*) oraz S – zdrowy sen (*sleep*)<sup>225</sup>.

Całozyciowa edukacja poprzez budowę sieci neuronalnych stymuluje funkcje poznawcze, wpływa korzystnie na sprawność poznawczą, poprawia koncentrację przyczynia się do mniejszej reaktywności na stres, opóźnia procesy neurodegeneracyjne a tym samym wiąże się z lepszym funkcjonowaniem w późniejszym życiu<sup>226</sup>. Dzięki edukacji możliwa jest kompensacja ubytków na poziomie poznawczym i neuronalnym. Pozwala na to tzw. neuroplastyczność poznawcza (plastyczność neuropoznawcza), czyli zjawisko „zmian neuronalnych indukowanych przez brak spójności między aktualnymi możliwościami organizmu a wymaganiami środowiska”<sup>227</sup>.

Badania Baltesa potwierdzają, że w sytuacji istnienia rezerw poznawczych wykształconych w wyniku edukacji całozyciowej, stosowanie określonych metod uczenia się, dochodzi do poprawy pamięci, nawet w warunkach deterioracji funkcji kognitywnych<sup>228</sup>. Badania E. Bonk dowodzą, że dzięki stosowaniu mnemotechnik (skojarzenia, mnemoniczne historie, powtarzanie) dochodzi do wzrostu koncentracji uwagi, silniejszej motywacji oraz aktywnego zapamiętywania<sup>229</sup>. Edukacja przyczynia się zatem do poprawy albo przynajmniej do optymalizowania funkcji poznawczych osób starszych. Stymulacja ta nie zawsze może zagwarantować efektywny wzrost sprawności pamięciowych, ale z pewnością pełni rolę bufora przed ich osłabieniem. Ponadto systematyczna, ciągła edukacja przyczynia się do aktywnego (pomyślnego) starzenia się<sup>230</sup>.

W toku realizacji badań warto sprawdzić czy właśnie wskazany potencjał poznawczy jest wykorzystywany przez seniorów do aktywności edukacyjnej, jak również czy eksponowana oferta edukacyjna odnosi się do mądrości życiowej, dojrzałości

---

<sup>224</sup> P. Oleś, *Psychologia człowieka dorosłego*, Warszawa 2015, s. 112.

<sup>225</sup> S. Sumińska, Jak zwiększyć sprawność poznawczą metodami behawioralnymi, „Bezpieczeństwo Pracy” 2021, nr 4, s. 3.

<sup>226</sup> Tamże.

<sup>227</sup> L. Zając-Lamparska, Kompensacyjna aktywność mózgu osób starszych, „Gerontologia Polska” 2018, nr 26, s. 55

<sup>228</sup> Za: E. Bonk, Edukacja seniorów. Zasadność i metodyka treningów pamięci, „Społeczeństwo i Edukacja” 2015, nr 17, s. 56.

<sup>229</sup> Tamże, s. 61.

<sup>230</sup> Tamże, s. 64.

psychicznej, eksperckiej wiedzy w zakresie pragmatyki życia. Oferta edukacyjna może wzmocnić jednocześnie wskazywane cechy będące potencjałem poznawczym, natomiast w swojej ekspozycji powinna na nich bazować.

### **7.2.2 Korzyści dotyczące dobrostanu emocjonalnego i psychicznego**

Dobrostan psychiczny pełni istotną funkcję motywacyjną, a także decyduje o różnych działaniach i ich rezultatach<sup>231</sup>. Można go zdefiniować jako efekt poznawczej i emocjonalnej oceny własnego życia, na którą składa się wysoki poziom spełnienia i satysfakcji życiowej<sup>232</sup>. Często poczucie jakości własnego życia jest określane w kategoriach dobrostanu psychologicznego (realizacja indywidualnego potencjału, autonomia, samoakceptacja), emocjonalnego (zadowolenie z własnego życia) oraz społecznego (bliskie relacje z innymi). Dobrostan subiektywny jest zaś rozumiany jako „poczucie komfortu opierające się na wglądzie w odczucia odnoszące się do siebie (...) analizowane w aspekcie afektywnym i ewaluatywnym, jako zadowolenie z życia związane z konkretnym obszarem”<sup>233</sup>. Kształtuje się on w wyniku kilkustopniowego i cyklicznego procesu, który prowadzi od wydarzeń do okoliczności, poprzez różnego rodzaju reakcje emocjonalne i pamięć tych reakcji do globalnej oceny własnego życia jako całości<sup>234</sup>. Proces aktywnego starzenia się poprzez dążenie do uzyskania subiektywnego dobrostanu determinują różnego rodzaju czynniki<sup>235</sup>. Tym samym edukacja senioralna wpływa na wymiar autoformacyjny, aksjologiczny i egzystencjalny, przyczyniając się jednocześnie do podniesienia jakości życia<sup>236</sup>.

Poczucie dobrostanu sprawia, że osoby są bardziej efektywne w swoich działaniach i lepiej wykorzystują dostępne zasoby środowiskowe<sup>237</sup>. Dobrostan psychiczny, nazywany również osobowościowym, jest opisywany w sześciu dymensjach, wśród których znajduje się rozwój osobisty<sup>238</sup>. Oznacza skłonność do podnoszenia kompetencji, nieustanne nabywanie nowych umiejętności i rozwijanie tych już zdobytych. Wśród pozostałych dymensji wyróżniane są: samoakceptacja (jako szacunek do siebie, świadomość potencjału, umiejętność akceptacji swoich sukcesów i porażek), posiadanie celu (odnajdowanie sensu i kierunku w podejmowanych wysiłkach, wyznaczanie zadań

---

<sup>231</sup> J. Czapiński, *Ekonomia szczęścia i psychologia bogactwa*, „Nauka” 2012, nr 1, s. 77.

<sup>232</sup> E. Kasperek-Golimowska, *Nadzieja i optymizm vs zwątpienie i pesymizm w kontekście „dobrego życia” w kulturze konsumpcji*. „Studia Edukacyjne” 2012, nr 19, s. 183.

<sup>233</sup> K. Gerc, I. Sikorska, M. Łozińska, *Strategie radzenia sobie ze stresem a dobrostan seniorów w okresie izolacji społecznej związanej z pandemią COVID-19*, „Psychologia Rozwojowa” 2022, Tom 27, nr 1, s. 103

<sup>234</sup> J. Kucharewicz, *Wybrane aspekty dobrostanu osób starszych aktywnych zawodowo*, „Zeszyty Naukowe Politechniki Śląskiej. Seria: Organizacja i Zarządzanie” 2016, z. 95, s. 239-240.

<sup>235</sup> Tamże, s. 241

<sup>236</sup> E. Dubas, *Edukacyjny paradygmat badawczy w geragogice*, w: M. Kuchcińska (red.), *Edukacja do i w starości*, Bydgoszcz 2008, s. 51.

<sup>237</sup> Ł. Jach, *Poczucie dobrostanu psychicznego studentów w kontekście posiadanych zasobów finansowych i społecznych*. „Psychologia Ekonomiczna” 2012, nr 102.

<sup>238</sup> J. Cieślińska, *Poczucie dobrostanu i optymizmu życiowego kadry kierowniczej placówek oświatowych*, „Studia Edukacyjne” 2013, nr 27, s. 95–112.



życiowych), panowanie nad otoczeniem (angażowanie się w kreowanie i tworzenie środowiska, w którym się żyje), poczucie autonomii (uwzględniające wywieranie wpływu, empatię), relacje z innymi (umiejętność nawiązania, podtrzymania i rozwoju więzi z ludźmi, zdolność odczuwania radości, przyjemności z bliskiego kontaktu).

Proponowany przez Dienera sposób analizy dobrostanu psychicznego nakazuje traktować go jako zmienną o charakterze subiektywnym, co poparte jest koniecznością uwzględnienia w procesie badawczym indywidualnych preferencji i kryteriów stosowanych przez badane osoby<sup>239</sup>. Sam dobrostan można definiować według niego jako potocznie używane pojęcie „szczęścia”. Wciąż jednak nie wskazano i zbadano wszystkich aspektów i determinant dobrostanu psychicznego.

Uczenie się to proces, który zachodzi „zarówno w sferze poznawczej, emocjonalnej, działaniowej; może być racjonalne, intuicyjne (pozaracjonalne), a nawet irracjonalne”<sup>240</sup>. Emocje odgrywają szczególną rolę w edukacji. Wpływają na zainteresowanie, osiągnięcia oraz zaangażowanie w proces uczenia się. W psychologii edukacji emocje definiowane są jako złożony proces uwzględniający pobudzenie, subiektywne doświadczenia, zmiany fizjologiczne, ekspresję i tendencje do określonych zachowań. W procesie edukacji emocje stanowią filtr, który decyduje o tym, jakie informacje zostaną przyjęte i przechowane w pamięci<sup>241</sup>.

R. Perkun przedstawia znaczenie wzbudzania emocji osiągnięć w procesie edukacyjnym, odnosząc się do trzech elementów oceny sytuacji: kontrola–proces, aktywność–wynik oraz sytuacja–wynik. Pierwsza z ocen to tzw. kontrola–proces, czyli oczekiwanie, że aktywność związana z uczeniem się może być z sukcesem rozpoczęta i kontynuowana. Drugi rodzaj oczekiwania to tzw. aktywność–wynik, czyli sytuacja, w której oczekuje się, że aktywność poznawcza prowadzi do wyniku, który chce się osiągnąć. Trzeci rodzaj to sytuacja–wynik, czyli oczekiwanie, że osiągnięć spodziewany efekt, nawet jeśli nie włoży się w jego realizację wszystkich sił i nie wykorzysta wszystkich możliwości<sup>242</sup>. Teoria R. Pekruna omawia również konsekwencje pojawienia się emocji osiągnięć podczas uczenia się. Emocje osiągnięć mają wpływ na jakość zaangażowania i efekty uczenia się. Emocje osiągnięć wpływają na wykorzystanie zasobów poznawczych, motywację, wybór i skuteczność strategii uczenia się oraz umiejscowienie poczucia kontroli nad procesem zdobywania nowych wiadomości i umiejętności (zewnętrzne *versus* wewnętrzne). Emocje nie są zatem tylko ubocznym skutkiem procesu uczenia się, ale stanowią jego integralną część, będącą w bliskiej relacji z procesami poznawczymi<sup>243</sup>.

---

<sup>239</sup> Ł. Jach, dz. cyt., s. 60.

<sup>240</sup> P. Jarvis, Transformacyjny potencjał uczenia się w sytuacjach kryzysowych, „Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja”, 2012, nr 3(59), s. 127.

<sup>241</sup> I. Grzegorzewska, Emocje w procesie uczenia się i nauczania, „Teraźniejszość - Człowiek – Edukacja” 2012, nr 1 (57), s. 39.

<sup>242</sup> Tamże, s. 41.

<sup>243</sup> Tamże, s. 43

Podejmowanie różnego rodzaju aktywności, również edukacyjnej, wpływa znacząco na takie składowe dobrostanu, jak możliwość realizowania celu życiowego, poczucie autonomii oraz rozwoju osobistego, co w sposób jednoznaczny łączy się z koncepcją aktywnego starzenia się. Osiągnięcie wysokiego poziomu odczuwanego dobrostanu osób starszych daje następnie możliwość lepszej realizacji zadań rozwojowych, charakterystycznych dla tego okresu oraz wpływa na poziom satysfakcji z życia, co stanowi o zrównoważonym rozwoju jednostki<sup>244</sup>.

Edukacja senioralna wspierając duchowe otwarcie daje również nieograniczone możliwości rozwoju i prowadzi do pełni człowieczeństwa. Pojawia się autorefleksja, zdolność do samooceny i możliwość zbudowania dystansu emocjonalnego do drobiazgow, które mogłyby zakłócić prawidłową ocenę rzeczywistości jako pewnej całości. Edukacja senioralna to nie tylko narzędzie adaptacji do szybko zmieniającego się otoczenia, ale również do nadania swojej egzystencji wymiaru transcendentnego, czyli „istniejącego poza zasięgiem codziennego doświadczenia”<sup>245</sup>.

Dorośli uczą się poprzez proces refleksyjnego przekształcania nawyków i emocji oraz budowanie nowych interpretacji. Krytyczna refleksja i autorefleksja oraz uczestnictwo są dla J. Mezirowa dwoma głównymi składnikami procesu uczenia się dorosłych. Tak rozumiane uczenie się ma charakter poznawczy, racjonalny. Zachodzi transformacja założeń i ram odniesienia, która przebiega w dziesięciu krokach transformatywnego uczenia się. Są nimi: dezorientujący dylemat; autoanaliza uczuć strachu, gniewu, wstydu lub winy; krytyczna analiza wcześniejszych założeń; rozpoznanie przez jednostkę, że jej dyskomfort (niezadowolenie) oraz proces przemiany są powiązane; rozpoznanie możliwości w zakresie nowych sił społecznych, związków i działania; planowanie dalszych działań; pozyskiwanie wiedzy i umiejętności niezbędnych do realizacji założonego planu działań; czasowe przetestowanie nowych ról; budowanie kompetencji i pewności siebie w nowych rolach i związkach; reintegracja, włączenie ich w życie jednostki w oparciu o warunki dyktowane przez nową perspektywę<sup>246</sup>. Uczenie się transformatywne dotyczy głębokiej transformacji zachodzącej w indywidualnym sposobie interpretacji świata. Odnosi się do ramy odniesienia, rozumianej jako uwarunkowanego kulturowo schematu oceniania zdarzeń i wyboru interpretacji. Pierwotnie narzucone ramy odniesienia mogą zostać zmienione w procesie uczenia się, a w miejsce starych, ograniczających ram odniesienia człowiek dorosły buduje nowe, bardziej pasujące do potrzeb i życia nakierowanego na realizację celów<sup>247</sup>.

---

<sup>244</sup> J. Kucharewicz, dz. cyt., s. 245.

<sup>245</sup> A. Fabiś, Rozwój duchowy jako atrybut dojrzałości w starości, w: A. Fabiś, A. Błachnio (red.), *Duchowość jako kategoria egzystencji i transcendencji w starości*, „EXLIBRIS. Biblioteka Gerontologii Społecznej” 2015, nr 1, s. 17.

<sup>246</sup> P. Jarvis, dz. cyt., s. 129.

<sup>247</sup> D. Ciechanowska, Neurodydaktyczne uwarunkowania uczenia się dorosłych w: A. Kamińska, P. Oleśniewicz, *Edukacja jutra. Kształcenie i pozaedukacyjna aktywność człowieka od dzieciństwa do dorosłości*, Sosnowiec 2016, s. 363.

### 7.2.3 Korzyści dotyczące zdrowia fizycznego

Populacja osób starszych jest zróżnicowana pod względem stanu zdrowia, sprawności fizycznej i psychicznej. W literaturze gerontologicznej funkcjonują różne podziały wieku starszego. Są one konieczne, ponieważ poszczególne grupy wiekowe różnią się pod względem kondycji zdrowotnej oraz profilu potrzeb. W wieku starszym granice między zdrowiem, niewydolnością, niepełnosprawnością są płynne i zależą od tempa naturalnego oraz osobniczo zmiennego procesu starzenia, występowania chorób, w tym zależnych od wieku, przebytych urazów, wypadków, trybu życia, a także przeszłych i bieżących oddziaływań środowiska. W przeszłości koncentrowano się głównie na deficytach, jakie niesie ze sobą wiek podeszły. Aktualnie podkreśla się, że jest to czas zmiany aktywności, podejmowania nowych ról społecznych, rozwijania hobby, zainteresowań<sup>248</sup>.

Dane z badań i obserwacje osób starszych dowodzą, że część spośród nich rozwija się pomyślnie i doświadcza dobrostanu, czyli „starzeje się pomyślnie”. Dotyczy to także osób, które mają różne dolegliwości i doświadczają osłabienia sił. Warto postawić pytanie o warunek pomyślnego rozwoju i poczucia dobrostanu. Odpowiedzi na to zagadnienie znajdują się w publikacjach przedstawiających koncepcje rozwoju człowieka, w szczególności tych, które ujmują rozwój jako proces trwający całe życie, jak również w pracach poświęconych problematyce osób starszych, w których opisano koncepcje starzenia się oraz czynniki determinujące „pomyślne starzenie się”. R. D. Hill przedstawia cechy funkcjonowania osób starzejących się pozytywnie<sup>249</sup>. Jednostki te mobilizują posiadane zasoby dla radzenia sobie z pogarszającym się stanem zdrowia, wykorzystując strategię asymilacyjną (polegającą na zastosowaniu innego sposobu dla realizacji danego celu) oraz akomodacyjną (polegającą na zmianie celu, którego nie można osiągnąć)<sup>250</sup>.

Należy wskazać, że aktywność fizyczna, zdrowie oraz jakość życia są ze sobą ściśle powiązane. Sprawność fizyczna to podstawowy element samodzielności i niezależności osób starszych, odgrywający szczególną rolę w hamowaniu procesów starzenia się organizmu. Wyniki badań pokazują, że aktywność fizyczna wpływa na długość życia seniorów, zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia, układu oddechowego, osteoporozy, a także poprawia samopoczucie i sprawność ruchową. Udział w różnych formach aktywności fizycznej stanowi źródło nowych doświadczeń i inspiracji, co może pozytywnie wpływać na samoocenę seniorów i na poczucie sensu życia<sup>251</sup>. Różne formy aktywności ułatwiają kontakty z innymi, wzbogacają życie wewnętrzne, stwarzają

---

<sup>248</sup> H. Doroszkiewicz, *Wpływ edukacji na zdrowie fizyczne seniorów*, w: M. Cybulski, E. Krajewska-Kułak (red.), *Edukacja prozdrowotna seniorów jako szansa na pomyślne starzenie się na przykładzie miasta Białegostoku*, Białystok 2016, s. 105-106.

<sup>249</sup> R. D. Hill, *Pozytywne starzenie się. Młodzi duchem w jesieni życia*, Warszawa 2009.

<sup>250</sup> Tamże.

<sup>251</sup> J. Markiewicz-Patkowska, S. Pytel, S. Sitek, G. Jankowski, *Długość życia seniorów w kontekście ich aktywności intelektualnej i rekreacyjnej*, [w:] *Zeszyty Naukowe Akademii Górnośląskiej* 2023, Nr 6, s. 103-115.

możliwości psychicznego odprężenia. Aktywność ruchowa ma również zastosowanie w zaspokajaniu potrzeb natury estetycznej, jak również kształtowaniu nawyków rekreacyjnych<sup>252</sup>.

Problemy związane ze spadkiem sprawności fizycznej wśród osób starszych to poważne zagrożenie dla ich samodzielności i jakości życia. Aby temu zapobiec, należy zachęcać osoby starsze do regularnej aktywności fizycznej. Kluczowym elementem wspierania edukacji fizycznej u osób starszych są programy aktywności fizycznej oraz profilaktyki zdrowotnej. Spełniają one funkcje bezpośrednio związane ze sferą dnia codziennego, z utrzymaniem niezależności i zwiększaniem możliwości korzystania z różnego rodzaju dóbr społecznych, intelektualnych czy kulturalnych. W literaturze wyróżnia się trzy podstawowe rodzaje aktywności fizycznej:

1. aktywność fizyczna w czasie wolnym – przemieszczanie się w różnych celach, np. chodzenie, jazda na rowerze oraz podejmowane indywidualnie i grupowo ćwiczenia fizyczne, w tym typu sportowego;
2. aktywność fizyczna podejmowana w ramach pracy zawodowej;
3. prace domowe i wszelkie inne elementy wpływające na ogólny bilans energetyczny ustroju – czynności samoobsługowe<sup>253</sup>.

Główne korzyści płynące ze zwiększenia aktywności fizycznej to wzrost masy mięśniowej i kostnej, łatwiejsze utrzymanie długotrwałego reżimu dietetycznego, poprawa tężyzny i sprawności, zachowanie dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego. Odpowiednio dobrany wysiłek fizyczny ma korzystny wpływ na jakość życia i zapewnia dobre samopoczucie oraz umożliwia osobom w podeszłym wieku lepszą kontrolę i niezależność dzięki większej sprawności i wydolności fizycznej. Powoduje również polepszenie ich stanu emocjonalnego, m.in. obniżenie stanów lękowych, poprawę zdrowia w depresji. Aktywność fizyczna u osób starszych może stanowić skuteczne narzędzie w leczeniu uzależnień i zachowań destrukcyjnych. Dostępne wyniki badań wskazują na silną korelację pomiędzy podejmowaniem ćwiczeń fizycznych a lepszym funkcjonowaniem psychicznym, zarówno w aspekcie poznawczym, jak i emocjonalnym, szczególnie u osób w starszym wieku. W zakresie zdrowia psychicznego podejmowany wysiłek fizyczny obniża poziom stresu i lęku, zmniejsza ryzyko napadów paniki, poprawia samopoczucie oraz działa antydepresyjnie. Korzyści wynikające z aktywności fizycznej to poprawa zdrowia psychicznego (w tym funkcji poznawczych, emocjonalnych, więzi społecznych) i snu<sup>254</sup>.

---

<sup>252</sup> B. Lejzerowicz-Zajączkowska, P. Hajduk, *Aktywność fizyczna osób starszych jako działalność edukacyjno-interwencyjna*, w: *Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie*, 2017, t. XVI, nr 4, s. 109–121.

<sup>253</sup> Tamże, s.114.

<sup>254</sup> B. Gieroba, *Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie psychiczne i funkcje poznawcze*. *Medycyna ogólna i nauki o zdrowiu*, 2019, Tom 25, Nr 3, 153–161.

Wyniki badań wskazują, że aktywność fizyczna Polaków maleje wraz z wiekiem. Mimo, że 81% seniorów w Polsce traktuje ruch jako istotny element profilaktyki zdrowotnej, obecnie trzy czwarte osób po 60. roku życia (76%) nie podejmuje żadnej aktywności fizycznej nawet raz w tygodniu. Wskazuje to na pilną potrzebę działań edukacyjnych mających na celu zwiększenie świadomości seniorów w zakresie korzyści płynących z regularnej aktywności fizycznej<sup>255</sup>. Dodatkową korzyścią płynącą z aktywnego trybu życia seniorów jest także znaczna redukcja poczucia osamotnienia, z którym zmagają się coraz więcej osób w tej grupie wiekowej. W raporcie Multisport wykazano, że wśród niećwiczących seniorów ponad połowę stanowią osoby deklarujące, że brak aktywności fizycznej wynika z choroby (54%). Co piątego (17%) nieaktywnego seniora od aktywności powstrzymuje kontuzja, a co dziesiąty (9%) wskazuje na brak motywacji do ćwiczeń.

Mimo niskiego poziomu aktywności seniorów w Polsce, z badań wynika, że zdają sobie oni sprawę z korzyści psychofizycznych wynikających z ruchu. Już 41% aktywnych osób w grupie 60+ za najsilniejszy motywator do podejmowania aktywności fizycznej wskazuje profilaktykę zdrowotną, a 26% dostrzega w aktywnym stylu życia relaks i przyjemność. Dla co dziesiątego (12%) głównym motywatorem do ćwiczeń jest poprawa nastroju, a dla 5% zalecenia lekarza. Co więcej, 78% osób po 60. roku życia zgadza się, że zwiększenie poziomu aktywności fizycznej wpływa na poprawę zdrowia psychicznego, a 75% zauważa jej wpływ na redukcję stresu i złych emocji<sup>256</sup>.

Zdrowy styl życia, zachowania prozdrowotne są promowane i wdrażane przez różne programy edukacyjne skierowane do seniorów obejmujące:

1. kampanie informacyjno-edukacyjne;
2. działania motywujące uczestników do wprowadzania zmian w stylu życia, korzystania z porad lekarzy, psychologów, specjalistów w zakresie żywności i żywienia, rehabilitantów;
3. stymulowanie do podejmowania samodzielnych form aktywności ruchowej w ramach zorganizowanych zajęć;
4. proponowanie różnych form ruchu, uwzględniających indywidualne upodobania uczestników. Włączenie różnych form aktywności ruchowej, które stosuje się w prewencji wielu chorób internistycznych i ortopedycznych<sup>257</sup>.

Do głównych celów, które można osiągnąć poprzez systematyczną aktywność ruchową i działania edukacyjne skierowane do osób starszych, należy utrzymanie sprawności, samodzielności i niezależności. Osiąganie tych celów związane jest z możliwościami osoby starszej, jej wiekiem biologicznym, wiekiem czynnościowym i wiekiem psychologicznym. Działania w tym zakresie zakładają organizację przedsięwzięć

---

<sup>255</sup> Raport MultiSport Index 2023, Nowy wymiar aktywności, s.5-42.

<sup>256</sup> <https://biuroprasowe.benefitsystems.pl/275676-projekt-senior-w-dobrej-formie-czyli-jak-zachecic-seniorow-do-ruchu> (data dostępu 29.04.2024)

<sup>257</sup> Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej, Informacja o sytuacji osób starszych w Polsce za 2022 r., s. 96-97.

aktywizujących ludzi w starszym wieku w różnych formach poprzez aktywność rekreacyjną, czyli różne formy indywidualnego lub grupowego czynnego wypoczynku opartego na aktywności fizycznej. Wymienić należy również aktywność prewencyjną, mającą zapobiegać przedwczesnemu i patologicznemu starzeniu się, powiązaną z prozdrowotnym stylem życia – właściwym odżywianiem i aktywnością społeczną<sup>258</sup>. Działania wspierające aktywność fizyczną, w tym działania edukacyjne, powinny być nastawione na promowanie świadomości dotyczącej korzyści i uczenia się zdrowych nawyków.

#### **7.2.4 Korzyści dotyczące integracji społecznej i udziału w społeczeństwie**

W okresie późnej dorosłości człowiek doświadcza wielu różnorodnych zmian. Jedną z kluczowych sfer życia, w której dokonują się te istotne przeobrażenia, jest funkcjonowanie społeczne. Zmniejszenie liczby interakcji społecznych oraz pełnionych w społeczeństwie ról w istotny sposób wpływa na poziom aktywności osób starszych, a w konsekwencji na jakość ich życia. Funkcjonujące w społeczeństwie polskim stereotypy dotyczące osób starszych i starości przyczyniają się w dużym stopniu do ograniczonej aktywności, również edukacyjnej, seniorów<sup>259</sup>.

Czynnikiem mającym wpływ na dobrostan psychiczny są relacje z otoczeniem. W badaniach mających na celu uchwycenie tego stanu pojawiają się pytania – czy posiadasz: umiejętność nawiązania, podtrzymania i rozwoju więzi z ludźmi; zdolność odczuwania radości, przyjemności z bliskiego kontaktu; poczucia pełni w związkach interpersonalnych; doświadczasz splotu pozytywnych i negatywnych emocji, które charakteryzują głębokie i znaczące relacje międzyludzkie”<sup>260</sup>.

Utrzymywanie relacji społecznych, zaspokaja naturalną potrzebę przynależności. Przyczynia się do wzrostu poziomu dobrostanu psychicznego oraz koreluje ujemnie z odczuciami lęku, zazdrości, osamotnienia i winy. Dobrostan polepsza samoocenę oraz relacje międzyludzkie (w tym gotowość pomagania innym ludziom), udziela się innym osobom<sup>261</sup>.

Można wnioskować, że (związane z przejściem na emeryturę) wycofanie się z aktywności zawodowej będzie czynnikiem prowadzącym do negatywnych dla rozwoju i dobrostanu skutków, a podjęcie jakiegokolwiek aktywności (w miejsce aktywności zawodowej) zapobiegnie wystąpieniu tych skutków. Autorzy teorii wycofania się twierdzą, że wyłączenie się z życia społecznego stanowi naturalną i funkcjonalnie ważną potrzebę rozwojową człowieka. Dla pomyślnego starzenia się ważny staje się rodzaj aktywności

---

<sup>258</sup> Tamże, s. 97

<sup>259</sup> M. Adamczyk, Aktywność edukacyjna osób starszych w Polsce, „Edukacja – Technika – Informatyka”, 2017, nr 2/20/2017.

<sup>260</sup> E. Kasperek-Golimowska, dz. cyt., s. 179–213.

<sup>261</sup> Z. Niśkiewicz, Dobrostan psychiczny i jego rola w życiu człowieka. „Studia Krytyczne” 2016, nr 3, s. 139–151.

i zadań, jaki człowiek podejmuje. Zgodnie z koncepcją potrzeb K. Obuchowskiego potrzeba sensu życia jest jedną z podstawowych. W teorii aktywności istnieje duże prawdopodobieństwo, że człowiek podejmie się zadań związanych z sensem życia<sup>262</sup>. Ważne jest, aby zadania były związane z samodzielnym wyborem, a otoczenie społeczne dawało możliwości zaspokojenia potrzeb kontaktu emocjonalnego i społecznego. Ważną rolę odgrywa oferta edukacyjna i możliwość uczestnictwa, np. w Uniwersytetach Trzeciego Wieku, klubach seniora, kołach zainteresowań. Instytucje te mogą służyć do zaspokojenia potrzeb, np. poznawczych, rozwijania pasji, jak również wypełniać potrzebę sensu życia<sup>263</sup>.

Aktywność seniorów rozumiana jako zaangażowanie na rzecz wspólnoty lokalnej, rodziny, najbliższego sąsiedztwa w formie wolontariatu bądź też w sposób niesformalizowany jest jedną z wielu form ich partycypacji społecznej. Autorzy badania „Zaangażowanie społeczne Polek i Polaków” wskazują na szereg korzyści, jakie zdaniem osób zaangażowanych w działania na rzecz innych daje tego rodzaju aktywność. Są to m.in.: korzyści psychologiczne (poczucie bycia potrzebnym innym, przyjemność płynąca z podejmowania tego typu działalności), korzyści wynikające z nawiązywania relacji towarzyskich i społecznych (szacunek i sympatia innych, możliwość nawiązania kontaktów i bycie w grupie), korzyści bezpośrednie (zdobycie nowych umiejętności lub doświadczeń)<sup>264</sup>. Działalność na rzecz innych – jak się okazuje – może zmniejszać występowanie deficytów w obszarze życia społecznego, szczególnie w przypadku osób starszych<sup>265</sup>.

Uwarunkowania rozwoju i dobrostanu trzeba postrzegać jako system czynników pozostających we wzajemnych, wielorakich związkach i zależnościach. Kondycja fizyczna i psychiczna wynika nie tylko ze stanu zdrowia, ale i aktywności (np. aktywności poznawczej, emocjonalnej, społecznej). Aktywność uzależniona jest w dużym stopniu od sytuacji społecznej człowieka starzejącego się oraz jego potrzeb. Wspieranie osób w fazie późnej dorosłości powinno między innymi dotyczyć możliwości edukacji, która warunkuje rozwój i poczucie dobrostanu osób w okresie późnej dorosłości<sup>266</sup>.

Z analizy literatury i podjętych badań w zakresie oferty edukacyjnej skierowanej do osób starszych można podjąć uzupełniające działania, które przyczynią się do zrozumienia percepcji oferty edukacyjnej przez osoby starsze oraz analizy aktywności edukacyjnej człowieka w linii życia. Warto sprawdzić czy oferty edukacyjne w swoich zapisach, w tym

---

<sup>262</sup> K. Obuchowski, *Przez galaktykę potrzeb*, Poznań 1995.

<sup>263</sup> E. Muszyńska, *Wspieranie rozwoju i dobrostanu osób w fazie późnej dorosłości*, *Studia Edukacyjne*, Poznań 2015, nr 34, s. 265-281. DOI: 10.14746/se.2015.34.16.

<sup>264</sup> P. Adamiak, *Zaangażowanie społeczne Polek i Polaków. Wolontariat, filantropia, 1% i wizerunek organizacji pozarządowych. Raport z badania 2013*. Warszawa 2014, s. 47-49.

<sup>265</sup> J. Nawrocka (red.), *Spoleczne doświadczenie starości. Stereotypy, postawy, wybory*. Kraków 2013.

<sup>266</sup> M. Straś-Romanowska, *Późna dorosłość. Wiek starzenia się*, w: *Psychologia rozwoju człowieka*, tom 2, B. Harwas-Napierata (red.), J. Trempała, Warszawa 2000.

efektach uczenia się, odnoszą się do: mądrości życiowej, dojrzałości psychicznej, eksperckiej wiedzy w zakresie pragmatyki życia. Warto zastanowić się również nad podjęciem eksploracji badawczej w zakresie możliwości zindywidualizowania dymensji do etapów życiowych.

Analizując korzyści należy uwzględnić inicjatywy społeczne, m.in. dotyczące realizacji społecznej odpowiedzialności biznesu (CSR) przez kluby sportowe i sprawdzić czy możliwość udziału w bezpłatnych zajęciach fizycznych może wpłynąć na podejmowanie większej aktywności fizycznej, a przez to realizować pozostałe funkcje omówione w rozdziale.

## **7.3 Oferta edukacyjna dla seniorów w Polsce**

### **7.3.1 Edukacja formalna i pozaformalna**

Uczenie się osób dorosłych można podzielić na trzy kategorie:

- 1.** uczenie się formalne (szkolne), odbywające się w szkołach i na uczelniach, a także w ramach kursów wiedzy i umiejętności praktycznych, z określonym programem kształcenia, listą zarejestrowanych uczestników, związane z uzyskaniem formalnego potwierdzenia uzyskania określonych kwalifikacji;
- 2.** uczenie się pozaformalne (pozaszkolne), zorganizowane instytucjonalnie, mające ustalone określone cele edukacyjne, ale niezakończone uzyskaniem formalnego potwierdzenia uzyskanych kwalifikacji;
- 3.** uczenie się nieformalne, odbywające się w trakcie życia codziennego, w ramach kontaktów z innymi osobami, środkami masowego przekazu<sup>267</sup>.

W zależności od przyjętych celów edukacyjnych skierowanych do osób starszych, można wyróżnić trzy modele myślenia o uczeniu się seniorów w ramach instytucji edukacyjnych:

- 1.** model deterministyczny, w którym za kryterium efektywności edukacji przyjmuje się stopień, w jakim seniorzy przyswoili wiedzę im przekazywaną;
- 2.** model humanistyczny, w którym w centrum zainteresowania znajduje się rozwój osobowościowy seniorów i zaspokojenie ich potrzeb edukacyjnych;
- 3.** model krytyczny, w którym jako cel edukacji przyjmuje się transformację treści świadomości uczestników edukacji i ich zdolność do zmiany swojego życia (emancypacji)<sup>268</sup>.

Uczenie się osób starszych może mieć charakter nieformalny, który jest realizowany i wspomagany przez różne instytucje społeczne, w tym religijne, rodzinę, a także obejmuje aktywności podejmowane w formie wolontariatu osób starszych. Edukacja formalna prowadzona jest głównie w formie szkoleń, kursów i warsztatów.

---

<sup>267</sup> A. Kozerska, Uczenie się w okresie późnej dorosłości jako przedmiot badań, „Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Humanitas. Pedagogika” 2016, nr 13, s. 239.

<sup>268</sup> Tamże, s. 239-240.



Badania nad funkcjonowaniem osób starszych w perspektywie różnorodnych aktywności życiowych, w tym edukacyjnych, przyczyniły się do wyodrębnienia różnych typów aktywnych postaw:

1. typ praktyczny – podejmujący liczne zajęcia codzienne, nastawiony na innych, troszczący się o różne sprawy zarówno dzieci, jak i krewnych czy sąsiadów;
2. typ zewnętrzny – zaangażowany w działalność społeczną, życie publiczne, stowarzyszenia, uczestniczący w różnych akcjach, nastawiony na zachowanie pozycji społecznej, prestiżu – potrzebuje poczucia władzy i uznania;
3. typ samodzielny, samotniczy – poszukuje wartości i zainteresowań intelektualnych, artystycznych, społecznych, chętnie oddaje się lekturze, nauce, turystyce i spacerom, utrzymuje kontakty z innymi<sup>269</sup>.

Edukacja formalna seniorów ma charakter procesu, który przebiega w sposób zorganizowany, posiada sprecyzowany cel edukacyjno-dydaktyczny i prowadzi do osiągnięcia rezultatów w kształceniu. Natomiast edukacja pozaformalna dotyczy wszystkich rodzajów kształcenia i szkoleń realizowanych poza systemem szkolnym, w których osoba uczestniczyła po opuszczeniu systemu edukacji formalnej. Odbywa się przede wszystkim w formie kursów, szkoleń, warsztatów, konferencji i wykładów, na które jednostki uczęszczają dobrowolnie<sup>270</sup>.

W literaturze naukowej wyodrębnia się różne poziomy kształcenia seniorów, które mają odniesienie do uczenia się formalnego i pozaformalnego. Są to:

1. samokształcenie (*self-directed learning*), które polega na podejmowaniu samodzielnego uczenia się lub we współpracy z innymi osobami;
2. uczenie się incydentalne, odnoszące się do sytuacji, w których osoba ucząca się nie ma intencji uczenia się, nie jest ono zaplanowane. Jednostka uświadamia sobie jednak, że uczenie się ma lub miało miejsce;
3. socjalizacja, która ma związek z pozyskiwaniem wiedzy ukrytej, często o charakterze intuicyjnym, związanym z internalizacją wartości, postaw, zachowań, umiejętności, których uczenie się nie jest przez jednostkę zaplanowane, ale też nie jest ona świadoma, że takie uczenie się ma miejsce.

Edukacja nieformalna, inaczej samokształcenie, może być prowadzona niezależnie od formalnej i pozaformalnej<sup>271</sup>.

Osoby starsze korzystają głównie z nieformalnych oraz pozaformalnych form kształcenia. Dostarczają one nowej wiedzy i umiejętności poprzez stosowanie ich w praktyce. Wiek nie uniemożliwia kształcenia się, wymaga jedynie zastosowania innych metod dostarczania

---

<sup>269</sup> N. Pikula, Aktywność społeczno-edukacyjna seniorów w sytuacji pandemii – wyzwania dla polityki społecznej, w: N. Pikula, M. Grewiński, E. Zdebska, W. Glac (red.), Wybrane krajowe i międzynarodowe aspekty polityki społecznej w czasie pandemii koronawirusa, Kraków 2020, s. 75.

<sup>270</sup> M. Adamczyk, Modele..., cyt. dz., s. 34.

<sup>271</sup> A. Kozerska, Uczenie się ....., cyt. dz., s. 241.

wiedzy. W edukacji osób starszych najmniej skuteczne są zajęcia o charakterze wykładu. Znacznie lepsze rezultaty osiąga się stosując nauczanie bezpośrednie: trening, demonstrację, studium przypadku (*case study*), inscenizację czy obserwację<sup>272</sup>.

Edukację formalną i pozaformalną realizuje się poprzez Uniwersytety Trzeciego Wieku, Kluby Seniora, organizacje pozarządowe, biblioteki, ośrodki kultury, ośrodki pomocy społecznej i jednostki samorządu terytorialnego. Cele edukacji formalnej i pozaformalnej najczęściej obejmują zagadnienia dotyczące zdobycia lub poszerzenia konkretnej wiedzy i umiejętności, ale odnoszą się również do aspektów takich, jak: nawiązanie nowych kontaktów, zaangażowanie w życie społeczności lokalnych, możliwość rozwijania swoich pasji i zainteresowań, integracja ze środowiskiem lokalnym.

Dokształcanie i doskonalenie w formach pozaszkolnych może być realizowane przez: publiczne i niepubliczne placówki kształcenia ustawicznego, publiczne i niepubliczne placówki kształcenia praktycznego, ośrodki dokształcania i doskonalenia zawodowego, osoby fizyczne i prawne prowadzące działalność oświatową i posiadające akredytację na całość lub część organizowanego kształcenia, osoby fizyczne i prawne, które działalność oświatową prowadzą na zasadach działalności gospodarczej i nie posiadają akredytacji zgodnie z przepisami oświatowymi<sup>273</sup>.

### **7.3.2 Kształcenie ustawiczne**

Kształcenie ustawiczne to proces, który obejmuje doskonalenie zawodowe, poszerzanie kwalifikacji i wiedzy, które trwają w ciągu całego życia. Edukacja ustawiczna może być realizowana w formie kursów zawodowych, studiów podyplomowych, szkoleń podnoszących wiedzę i kompetencje. Kształcenie ustawiczne jest utożsamiane z kształceniem ciągłym, kształceniem permanentnym czy też uczeniem się przez całe życie. Kształcenie ustawiczne dorosłych to proces systematycznego uczenia się, następujący po edukacji stacjonarnej i trwający przez cały okres aktywności zawodowej, a często także dłużej, w okresie nazywanym „trzecim wiekiem”. Kształcenie ustawiczne jest ideą edukacyjną o głęboko humanistycznym charakterze, ponieważ w centrum swojego zainteresowania stawia człowieka, któremu w imię jego dobra i pomyślności należy stworzyć optymalne warunki i możliwości całożyciowego uczenia się i kształcenia, zapewniając mu tym samym jak najpełniejszy rozwój w sferze osobistej, społecznej i zawodowej<sup>274</sup>.

W Polsce kształcenie ustawiczne jest realizowane zarówno przez pracodawców zlecających swoim pracownikom podjęcie określonej formy dokształcania, jak i przez pracobiorców, którzy z własnej woli i we własnym zakresie mogą podnosić swoje

---

<sup>272</sup> A. Richert-Kaźmierska, M. Forkiewicz, Kształcenie osób starszych w koncepcji aktywnego starzenia się, *Studia Ekonomiczne* 2013, nr 131, s. 131.

<sup>273</sup> M. Adamczyk, *Modele....*, cyt.dz., s. 34.

<sup>274</sup> Z. Wiatrowski, *Podstawy pedagogiki pracy*. Bydgoszcz 2005, s. 364.

kwalifikacje<sup>275</sup>. Zgodnie z obowiązującymi przepisami prawnymi kształcenie ustawiczne może być organizowane i prowadzone w publicznych i niepublicznych szkołach dla dorosłych i publicznych oraz niepublicznych placówkach kształcenia ustawicznego, placówkach kształcenia praktycznego, ośrodkach dokształcania i doskonalenia zawodowego<sup>276</sup>. Kształcenie ustawiczne jest zintegrowaną koncepcją obejmującą rozwój umiejętności i kwalifikacji przez całe życie. Umocowane jest w systemie edukacji i polityce oświatowej na poziomie UE i krajowym. Do głównych celów i zadań priorytetowych kształcenia ustawicznego należy:

1. zapewnienie możliwości kontynuowania nauki i uzupełniania wykształcenia po ukończeniu etapu szkolnictwa obowiązkowego;
2. umożliwienie każdemu, niezależnie od wieku, uzupełniania, odnawiania, dostosowywania nabytej wiedzy i umiejętności do nowych potrzeb w odniesieniu do wszystkich dziedzin życia;
3. ułatwienie rozumienia problemów społecznych w skali lokalnej i globalnej wszystkim obywatelom, niezależnie od zajmowanych stanowisk i zakresu odpowiedzialności;
4. tworzenie warunków do stałego i wszechstronnego rozwijania osobowości człowieka<sup>277</sup>.

W literaturze wskazuje się na funkcje edukacji ustawicznej prowadzącej do podniesienia kwalifikacji zawodowych:

- adaptacyjna, umożliwiająca osobom dorosłym przystosowanie do zmieniających się warunków otoczenia zewnętrznego i wewnętrznego;
- wyrównawcza, polegająca na podnoszeniu wiedzy i umiejętności pracownika do poziomu wymaganego przez przepisy prawne lub normy obowiązujące w danej grupie zawodowej;
- renowacyjna, wynikająca z szybkiego postępu naukowo-technicznego, wymagającego dokształcania się w zakresie nowych rozwiązań naukowych i technicznych;
- rekonstrukcyjna, polegająca na ujawnianiu się umiejętności pracownika do bycia twórczym i otwartym na zmiany, co przekłada się na nowe rozwiązania i ulepszenia;
- kreująca, odnosząca się do procesu reagowania na zmiany, rozwiązywania problemów społecznych, kształtowania myślenia twórczego<sup>278</sup>.

---

<sup>275</sup> M. Adamczyk, Modele edukacji osób starszych, w: „Edukacja – Technika – Informatyka” 2017, nr 3/21, s. 33.

<sup>276</sup> Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe, Dz.U.2024.0.737.

<sup>277</sup> U. Jeruszka, Ustawiczne kształcenie osób 60+, Projekt „Łagodzenie skutków pandemii wśród grup wysokiego ryzyka – osoby 60+”, Projekt „Łagodzenie skutków pandemii wśród grup wysokiego ryzyka – osoby 60+” finansowany ze środków Ministerstwa Edukacji i Nauki na podstawie Decyzji Nr 41/WFSN/2021, s.5.

<sup>278</sup> Tamże, s.10-11,

Oferta edukacyjna w ramach kształcenia ustawicznego w Polsce jest realizowana między innymi przez instytucje szkoleniowe oferujące szkolenia dla dorosłych oraz szkolnictwo wyższe, a także Uniwersytety Trzeciego Wieku. Głównym celem tego typu instytucji jest działalność edukacyjna i aktywizacyjna osób starszych. Działają jako stowarzyszenia, fundacje i lokalne samorządowe jednostki organizacyjne.

Należy podkreślić, że osoby starsze są w stanie uczyć się efektywnie i skutecznie. Mimo postępującego procesu starzenia się biologicznego, człowiek przez całe życie dysponuje znacznym potencjałem rozwoju i możliwościami. Istotnymi czynnikami wzrostu efektywności uczenia się osób dorosłych są stosowane metody edukacji. W powiązaniu z nimi można wyróżnić trzy typy uczenia się dorosłych:

1. uczenie się sztuczne – pamięciowe. Dorośli lepiej zapamiętują to, co kojarzy się im z już posiadanymi wiadomościami i co wydaje się ważne oraz potrzebne, co mogą wykorzystać w pracy;
2. uczenie naturalne – rozpatrywanie konkretnych rozwiązań na przykładach, analiza i synteza przypadków (*case study*). Ten typ uczenia się, szczególnie w grupach jednorodnych zawodowo lub stanowisk pracy, okazuje się bardzo skuteczny i dobrze przyjmowany przez uczestników;
3. uczenie racjonalne – poznawanie w działaniu, pod warunkiem rozumienia i wykorzystywania uogólnień, wnioskowania i poszukiwania nowych rozwiązań.

Kształcenie ustawiczne osób 60+ powinno wykorzystywać wszystkie możliwości wynikające z typów uczenia się dorosłych, zależnie od treści nauczania, formy organizacyjno-programowej i rodzaju uczestników. Kształcenie profesjonalne musi nawiązywać do praktyki zadań codziennych tak, aby ogniwa edukacji łączyły się z ogniwami pracy, wiążąc nowe treści z doświadczeniami. Osoby starsze potrzebują więcej powtórzeń treści zadań, mniejszych jednorazowych porcji materiału i częstszych przerw między jednostkami dydaktycznymi. Osoby sześćdziesięcioletnie i starsze znacznie szybciej i skuteczniej uczą się tego, co uznają za ważne i potrzebne, a także wówczas, gdy akceptują stosowane zasady i metody uczenia się. Najmniej skuteczne w uczeniu się osób starszych są metody podające, czyli zajęcia o charakterze wykładu. Znacznie lepsze rezultaty osiąga się stosując nauczanie bezpośrednie i takie metody, jak trening, obserwacja, demonstracja, inscenizacja. Dorośli uczą się efektywnie poprzez samodzielne rozwiązywanie problemów, analizowanie sytuacji, uogólnienie i wyciągnięcie wniosków<sup>279</sup>.

Wpływ na proces uczenia się ludzi dorosłych mają wiek, zdolności i doświadczenia edukacyjne. Warunkiem efektywnego nauczania dorosłych w wieku 60+ jest atmosfera pobudzająca ich aktywność. Stymulatorem do aktywności edukacyjnej jest oczekiwanie na sukces i odczucie satysfakcji z jego osiągnięcia. Zachętą do uczestnictwa

---

<sup>279</sup> U. Jeruszka, *Ustawiczne kształcenie...*, dz. cyt., s. 17.

w kształceniu ustawicznym seniorów jest upowszechnienie i promowanie sukcesów osób starszych. Owocnym rozwiązaniem może być dostosowanie organizacji programów kursów czy szkoleń do oczekiwań i potrzeb osób starszych, np. zajęcia w godzinach porannych, krótsze bloki programowe. Warto zadbać również o stworzenie na wyższych uczelniach możliwości wymiany doświadczeń i wiedzy między studentami a osobami starszymi, m.in. poprzez mentoring czy współpracę międzypokoleniową<sup>280</sup>.

### **7.3.3 e-Edukacja**

Rozwój technologii informatycznych spowodował przeobrażenia w sposobach i metodyce nauczania wszystkich grup społecznych, w tym seniorów. Rozwijające się społeczeństwo informacyjne wymaga ciągłego uczenia się i doskonalenia w zakresie zastosowania oraz wykorzystania nowoczesnych narzędzi informatycznych w życiu codziennym i zawodowym. Poprzez wdrażanie technologii informatycznych dynamicznie rozwija się rynek medyczny, sektor produkcyjny i usługowy oraz edukacja. Do głównych form wsparcia seniorów w zakresie e-edukacji należą szkolenia komputerowe i umiejętność korzystania z urządzeń oraz platform edukacyjnych dostępnych on-line. Ich celem jest pomoc osobom starszym w poznaniu zasad korzystania z komputera i Internetu, ze szczególnym naciskiem na bezpieczeństwo poruszania się w sieci, komunikowania się przez Internet z rodziną i znajomymi, nawiązywania kontaktów, możliwość załatwienia spraw urzędowych czy też dokonywania zakupów przez Internet.

Analiza danych GUS potwierdza, że korzystanie i częstość wykorzystania nowoczesnych technologii spada wraz z wiekiem badanych. Według danych GUS w Polsce w 2022 r. z Internetu (w ciągu ostatnich 3 miesięcy poprzedzających badanie) korzystało 4340,6 tys. osób w wieku 60-74 lata, co stanowiło 61,1% ogółu osób w tej grupie wieku<sup>281</sup>. Według Raportu Eurostatu „Digitalisation in Europe – 2023 edition”, w którym badaniem objęto lata 2021-2022, zgodnie z celem UE do 2030 r. 80% wszystkich dorosłych powinno posiadać co najmniej podstawowe umiejętności cyfrowe. W 2023 r. w UE 58% użytkowników Internetu w wieku od 65 do 74 lat szukało informacji zdrowotnych w sieci, 57% korzystało z bankowości internetowej, a 36% uczestniczyło w sieciach społecznościowych. W 2023 r. odsetek osób posiadających podstawowe lub wyższe umiejętności cyfrowe w państwach UE był najwyższy w Niderlandach (83%) i Finlandii (82%), wyprzedzając Irlandię (73%), Danię (70%) i Czechy (69%). Polska z wynikiem 42,9% zajmuje 25 miejsce i jest poniżej średniej europejskiej<sup>282</sup>. Wśród możliwości, jakie oferuje Internet i nowoczesne technologie osobom starszym wskazuje się na:

---

<sup>280</sup> Tamże, s.18.

<sup>281</sup> Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej, Informacja o sytuacji osób starszych w Polsce za 2022 r., Warszawa 2023, s. 31-32.

<sup>282</sup> <https://ec.europa.eu/eurostat/web/interactive-publications/digitalisation-2023>, pobrano: 10.05.2024.

1. zwiększenie aktywności zawodowej, poprzez umożliwienie seniorom wykonywania pracy zdalnej z domu;
2. aktywne uczestniczenie w programach kształcenia ustawicznego, dzięki zdalnym metodom nauczania typu e-learning;
3. zwiększenie aktywności społecznej oraz redukcja poczucia wyobcowania poprzez korzystanie z portali społecznościowych;
4. redukcja poczucia osamotnienia, dzięki korzystaniu z urządzeń umożliwiających wideorozmowy/chat z członkami rodziny, które na ogół nie wiążą się z dodatkowymi opłatami, jak w przypadku połączeń telefonicznych;
5. pomoc w złożonych czynnościach dnia codziennego (IADL – *instrumental activities of daily living*), dzięki możliwości zdalnego opłacania rachunków (elektroniczna bankowość) lub zamawiania zakupów z dostawą do domu;
6. zwiększenie aktywności obywatelskiej oraz poczucia politycznej partycypacji, dzięki rozwiązaniom wchodzącym w zakres projektu elektronicznej demokracji (*e-democracy*) – takim, jak głosowanie przez Internet, udział w debatach<sup>283</sup>.

Należy wskazać, że edukacja cyfrowa skierowana do seniorów wpływa przede wszystkim na minimalizowanie ograniczeń związanych z rozwijaniem nowych kompetencji, ograniczaniem stresu związanego z nieznanymi obsługą nowych technologii oraz pozwala na współpracę z młodszym pokoleniem w zakresie wykorzystania nowoczesnych technologii. W odniesieniu do edukacji w zakresie kompetencji cyfrowych seniorów, pojawiają się bariery nie tylko finansowe i ekonomiczne, ale również psychologiczne, takie jak obawa przed postępem technologicznym, zachowawczy styl życia, uprzedzenia, brak zainteresowania nowościami, brak potrzeb, ale też m.in. poczucie zagrożenia, utraty kontroli nad informacjami o sobie, obawy przed nieumyślnym uszkodzeniem urządzenia<sup>284</sup>.

Analiza rynku usług szkoleniowych obejmujących ofertę edukacyjną dla seniorów w zakresie e-edukacji obejmuje m.in.: kursy komputerowe w stopniu podstawowym i zaawansowanym, szkolenia dotyczące bezpiecznego poruszania się w sieci, kursy pozwalające rozwijać pasje i dodatkowe zainteresowania, wykorzystujące nowe technologie. Ich celem jest praktyczna umiejętność korzystania z urządzeń cyfrowych i zdobycia kompetencji w zakresie m.in.: nawigacji w Internecie, korzystania z usług medycznych, bankowych, korzystania z mediów społecznościowych, bezpieczeństwa i dezinformacji w sieci, robienia zakupów on-line czy też korzystania z wydarzeń kulturalnych w ramach dostępnych portali, a także nauka języka obcego. Oferty edukacyjne dla seniorów uwzględniają takie aspekty, jak: dowóz na miejsce szkolenia, interaktywne materiały szkoleniowe, łączenie tradycyjnych metod nauczania

---

<sup>283</sup> K. Zapędowska-Kling, *Nowe technologie w służbie seniorom*, FOLIA OECOMICA 2015, nr 4(315), s. 208.

<sup>284</sup> E. Czackowska, *Seniorzy jako użytkownicy nowych technologii informacyjno-komunikacyjnych*, Warszawa 2023, s.13.

z nowoczesnymi platformami edukacyjnymi, dostosowany czas szkolenia do możliwości osób starszych, nawiązanie kontaktów i integracji z grupą szkoleniową oraz kwalifikacje i doświadczenie trenerskie dopasowane do potrzeb grupy docelowej, elastyczność programowa.

### **7.3.4 Wykorzystanie i znaczenie innowacji w edukacji senioralnej**

Innowacyjność ma charakter interdyscyplinarny, obejmuje również nowatorskie oraz unikatowe rozwiązania skierowane do seniorów w obszarze edukacji. Zgodnie z definicją zawartą w podręczniku „Oslo Manual 2018”, pojęcie innowacja to: „wdrożenie nowego lub znacząco udoskonalonego produktu (wyrobu lub usługi) lub procesu, nowej metody marketingowej lub nowej metody organizacyjnej w praktyce gospodarczej, organizacji miejsca pracy lub stosunkach z otoczeniem”<sup>285</sup>. Specyfika usług edukacyjnych może wykorzystywać podejście do innowacyjności na kilku płaszczyznach:

- 1.** innowacja produktowa w zakresie usług edukacyjnych, która wiąże się z usługami intensywnie wykorzystującymi wiedzę, jak to ma miejsce w edukacji, rdzeniem produktu usługowego jest nowa wiedza;
- 2.** innowacje procesowe w usługach edukacyjnych, odnoszące się do procesu tworzenia produktu/usługi, a jego odbiorca do procesu usługowego;
- 3.** źródłem innowacji w przypadku usług edukacyjnych mogą być: pomysły własne, wypracowane w wyniku działalności naukowo-badawczej i doświadczeń własnych, a także innowacje zaadaptowane z zewnątrz, np. wdrożenie dobrych praktyk, zastosowanie nowoczesnych technologii informatycznych, systemów zarządzania projektami i inne;
- 4.** w usługach edukacyjnych, innowacyjność może odnosić się do m.in. bazy materialnej świadczenia usługi (dydaktyczna, badawcza, socjalna), stosowanych technologii, metod nauczania;
- 5.** innowacje w edukacji, które jak najmniej kojarzą się z efektami finansowymi, a najbardziej z jakością kształcenia, komfortem uczenia się, zadowoleniem, spełnieniem oczekiwań;
- 6.** firmy edukacyjne, dokonujące przede wszystkim ciągłych udoskonaleń w swoich produktach, procesach i działaniach. Uczelnie i instytucje edukacyjne zwykle tworzą innowacyjne, multidyscyplinarne struktury projektowe, które są skierowane do różnych grup docelowych<sup>286</sup>.

---

285

[https://stat.gov.pl/files/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/5496/18/1/1/podrecznik\\_oslo\\_2018\\_internet.pdf](https://stat.gov.pl/files/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/5496/18/1/1/podrecznik_oslo_2018_internet.pdf), data dostępu: 29.04.2024

<sup>286</sup> J. Toczyńska, Innowacyjność usług edukacyjnych i uczelni, Zeszyty Naukowe Politechniki Śląskiej 2015, s. 463-464.

Stąd rozwiązania innowacyjne w edukacji mogą obejmować na poziomie innowacji produktowych: nowe programy szkoleniowe, nowe kierunki studiów podyplomowych czy też nowatorskie materiały szkoleniowe dedykowane osobom starszym, usługa „uniwersytet każdego wieku”. W odniesieniu do innowacji procesowych usług edukacyjnych skierowanych do seniorów należy wskazać: metody edukacyjne wykorzystujące e-learning czy też *blended learning*, opracowane we własnym zakresie lub zaadaptowane: *case study*, *case work*, gry dydaktyczne, tworzenie lub modernizację stosowanej w procesach dydaktycznym i badawczym materialnej bazy i infrastruktury, m.in.: bibliotek, centrów aktywności, niezbędnej do wdrażania innowacji w obszarze edukacji. W zakresie innowacji organizacyjnych należy wymienić tworzenie centrów aktywności dla seniorów, budowanie partnerstw dotyczących współpracy trójsektorowej czy też elastyczne formy uczenia się dostosowane do potrzeb seniorów. W zakresie innowacji marketingowych w obszarze edukacji osób starszych wyróżnia się wdrożone kanały komunikacji wewnętrznej i zewnętrznej z odbiorcami usług edukacyjnych, nowatorskie kampanie społeczne skierowane do osób starszych czy też oferowanie dodatkowych uprawnień, uzyskanych w czasie nauki<sup>287</sup>.

Dynamika zmian społeczno-gospodarczych oraz pojawiające się problemy społeczne związane z rozwojem technologicznym, zagrożeniami pandemicznymi i przeobrażeniami cywilizacyjnymi, wymuszają konieczność uzupełnienia innowacji technologicznych rozwiązaniami określanymi jako innowacje społeczne. Akcentują one konieczność rozwiązywania istotnych problemów społecznych. Są to, zgodnie z definicją Narodowego Centrum Badań i Rozwoju, „rozwiązania, które równocześnie odpowiadają na zapotrzebowanie społeczne, jak i powodują trwałą zmianę w danych grupach społecznych. Mogą one wiązać się z innowacyjnymi produktami, usługami bądź procesami, które umożliwiają odmienne rozwiązywanie typowych problemów społecznych”<sup>288</sup>. Zgodnie z definicją Komisji Europejskiej, innowacje społeczne to „rozwój i wdrażanie nowych pomysłów (produktów, usług i modeli) w celu zaspokojenia potrzeb społecznych i tworzenia nowych relacji społecznych oraz współpracy”<sup>289</sup>. Zastosowanie innowacji społecznych w edukacji seniorów jest możliwe dzięki dostępnym programom UE: Program Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027 (FERS), którego celem jest zwiększenie wykorzystania innowacji społecznych, w tym w zakresie świadczenia usług publicznych Europejskiego Funduszu Społecznego Plus (EFS+) czy też Programu „Innowacje Społeczne” Narodowego Centrum Badań i Rozwoju. Jako przykłady innowacji społecznych można wskazać m.in.: nowoczesne technologie wspierające

---

<sup>287</sup> Tamże, s. 465-467.

<sup>288</sup> Cyt. za: J. Morawska-Jancelewicz, Innowacje społeczne w miastach europejskich. Przykłady dobrych praktyk, „Studia Miejskie” 2016, Tom 23, s. 66.

<sup>289</sup>

[https://ec.europa.eu/regional\\_policy/sources/brochure/social\\_innovation/social\\_innovation\\_2013.pdf](https://ec.europa.eu/regional_policy/sources/brochure/social_innovation/social_innovation_2013.pdf), data dostępu: 29.04.2024.



osoby starsze, programy usług szkoleniowych, serwisy społecznościowe umożliwiające współpracę osób zajmujących się osobami starszymi.

Innowacje w edukacji senioralnej podnoszą jakość kształcenia osób starszych. Wykorzystując w wielu przypadkach nowoczesne technologie i nowatorskie metody nauczania, ułatwiają zdobywanie wiedzy i umiejętności. Rezultatem ich wdrażania mogą być:

1. zmiany procesowe, w których kreowaniu, wdrażaniu i upowszechnianiu uczestniczą różne grupy społeczne, w tym osoby w wieku senioralnym;
2. zmiany w umiejętnościach i działaniach osób starszych jako uczestników kreowania tych zmian, a jednocześnie adresatów i konsumentów ich efektów.

Koncentrując się na wynikach innowacji należy wskazać, że odnoszą się one przede wszystkim do zamierzonych zmian społecznych, dotyczących generacji osób starszych.

## 7.4 Główne formy wsparcia seniorów w obszarze edukacji

Edukacja jako proces całościowy pozwala człowiekowi na „aktywne bycie w społeczeństwie”, zaspokajanie potrzeb wyższego rzędu, wszechstronny rozwój, a tym samym prowadzi do wzrostu poczucia samooceny i satysfakcji życiowej. Nabywanie nowych kompetencji oraz umiejętności traktuje się obecnie jako coś oczywistego.

O. Czerniawska zauważa, że edukacja w wieku starszym pozwala człowiekowi „odkryć świat na nowo”, staje się szansą do przeżywania nowych doznań i umożliwia refleksję nad swoim życiem (wymiar egzystencjonalny)<sup>290</sup>. Według M. Dzięgielewskiej, edukacja osób starszych służy ich samodoskonaleniu oraz nawiązywaniu nowych kontaktów towarzyskich (wymiar interpersonalny)<sup>291</sup>. J. Halicki stwierdza, że „działania edukacyjne wśród osób starszych są jednym z ważniejszych elementów jakości ich życia” (wymiar realizacji potrzeb)<sup>292</sup>. Natomiast N. G. Pikuła wskazuje, że „edukacja w starości powinna stać się procesem adaptacji osób starszych do nowoczesnego społeczeństwa” (wymiar integracyjny)<sup>293</sup>.

Wielowymiarowość i złożoność procesu edukacji nie pozwala na sprecyzowanie jednego jasnego celu działań edukacyjnych w starości. Adam A. Zych pisze, że edukacja osób starszych powinna być zorientowana na pielęgnowanie sprawności psychicznej i fizycznej, rehabilitację sił życiowych, osiągnięcie na starość większej satysfakcji, zrozumienia siebie, świata i społeczeństwa, kontrolę nad własnym życiem bądź też bycie aktywnym w świecie. Zatem edukacja pozwala oddziaływać na człowieka starszego

---

<sup>290</sup> O. Czerniawska, *Nowe drogi w andragogice i gerontologii*, Łódź 2011, s. 53.

<sup>291</sup> M. Dzięgielewska, *Edukacja jako sposób przygotowania do starości*, „Chowanna”, 2009, s. 49-62.

<sup>292</sup> J. Halicki, *Edukacja w starości jako działanie poprawiające jakość życia seniorów*, „Chowanna”, 2009, s. 205-208.

<sup>293</sup> N. Pikuła, *Rozwój zawodowy i zawodowa satysfakcja w perspektywie osób starszych*, Kraków 2016, s. 205.

w sposób holistyczny, całościowy, zasięg doświadczeń edukacyjnych bowiem nie jest ograniczany żadnymi formalnymi ramami. To człowiek decyduje, na ile pozwoli „edukacji zmienić swoje życie”, swój sposób myślenia i postrzegania, doświadczania oraz odczuwania<sup>294</sup>.

Edukacja powinna obejmować wszystkie obszary życia człowieka starszego. Holistyczne oddziaływanie pozwala bowiem na uzyskiwanie wszechstronnego rozwoju i zaspokojenie wielu potrzeb wyższego rzędu, wymienianych wcześniej: uznania, użyteczności społecznej, integracji, autonomii.

R. Kałużny, analizując aktywność edukacyjno-zawodową seniorów będących na emeryturze, stwierdza: „edukacja w wieku starszym to także, a może przede wszystkim, poświęcanie się temu – uczenie się tego, co jest w życiu ważne i satysfakcjonujące, a nie co było konieczne i pilne w przypadku pokonywania barier awansu zawodowego. [...] Należy także podkreślić, że zdobywanie wiedzy lub jej aktualizowanie zwiększa poziom sterowności człowieka, uwalnia go od schematyzmu myślenia i postępowania, daje poczucie kompetencji w zderzeniu się z codziennymi problemami współczesności. Aktywność edukacyjna człowieka nadaje również sens jego doświadczeniu życiowemu”<sup>295</sup>. Edukacja w okresie starości umożliwia lepsze przystosowanie się do zachodzących indywidualnych zmian. Pojawiające się straty będą znacznie mniej odczuwalne w momencie posiadania innej formy aktywności niż praca zarobkowa. Zainteresowania, pasje, rozwijanie swoich umiejętności, realizacja planów z lat młodości lub dorosłości mogą posiadać w sobie również elementy aktywności edukacyjnej, co będzie sprzyjało konstruktywnemu przygotowaniu się do starości<sup>296</sup>.

#### **7.4.1 Uniwersytety Trzeciego Wieku**

W rozdziale trzecim zaprezentowano sytuację demograficzną Polski. Spośród coraz liczniejszego grona seniorów, 700 tys. to osoby aktywne zawodowo. Przemiany ekonomiczne, gospodarcze, postęp techniczny i ekonomiczny sprawiły, że to właśnie ta grupa polskiego społeczeństwa najmniej zyskała na tych przeobrażeniach, które dokonały się na świecie i w Polsce w ostatnich latach. Często osoby te musiały zrezygnować z dalszej edukacji, z przyczyn ekonomicznych czy losowych. W nawiązaniu do rozdziału o czynnikach motywujących do udziału w edukacji, wyróżnia się potrzeby, które mają odniesienie do uczestnictwa w zajęciach Uniwersytetów Trzeciego Wieku (UTW), czyli podmiotów umożliwiających kształcenie osobom w wieku senioralnym:

- potrzeba samokształcenia;
- potrzeba poznawania środowiska;
- potrzeba poszerzania wiedzy i umiejętności;

---

<sup>294</sup> A. A. Zych, *Przekraczając smugę cienia. Szkice z gerontologii i tanatologii*, Katowice 2013, s. 266.

<sup>295</sup> R. Kałużny, *Aktywność edukacyjno-zawodowa seniorów formą zagospodarowania czasu na emeryturze*, „Edukacja Dorosłych” 2014, nr 2, s. 80.

<sup>296</sup> Tamże, s. 80-81.

- potrzeba wykonywania społecznie użytecznych działań;
- potrzeba bycia uznanym za część społeczeństwa, grupy;
- potrzeba wypełnienia wolnego czasu;
- potrzeba utrzymywania więzi towarzyskich;
- potrzeba stymulacji psychicznej i fizycznej;
- możliwość realizacji młodzieńczych marzeń, które były dotychczas nie do pogodzenia z życiem zawodowym i obowiązkami wobec rodziny.

Włączenie osób starszych do systemu kształcenia ustawicznego zaproponowano po raz pierwszy w 1972 roku we Francji. Inicjatywa ta była odpowiedzią na oczekiwania seniorów, które profesor Pierre Vellas z Tuluzy poznał podczas spotkania z osobami starszymi. Sformułowano wówczas trzy główne cele: wykorzystanie potencjału uniwersytetu do kształcenia seniorów, prowadzenie badań gerontologicznych oraz propagowanie wiedzy o zdrowiu w wieku starczym, a także tworzenie przestrzeni do wykorzystania wiedzy ludzi starszych i wymiany doświadczeń między pokoleniami, aby wspierać aktywność seniorów. Rezultatem ustaleń było powstanie w 1973 roku w Tuluzie pierwszego Uniwersytetu Trzeciego Wieku<sup>297</sup>.

Idea UTW szybko znalazła naśladowców w innych państwach, m.in. w Belgii, Szwajcarii, Polsce, Włoszech, Kanadzie czy USA. Wraz z rozwojem UTW w 1975 roku powstało Międzynarodowe Stowarzyszenie Uniwersytetów Trzeciego Wieku (ang. International Association of Universities of the Third Age – IAUTA), które zrzesza placówki z całego świata. IAUTA od niemal 50 lat zajmuje się edukacją seniorów, wymianą akademicką oraz innowacjami w badaniach i nauczaniu. Celem IAUTA jest promowanie edukacji starszych osób oraz wymiana doświadczeń między uniwersytetami z różnych państw. Kluczowym założeniem jest także walka z uprzedzeniami dotyczącymi starzenia się i dążenie do zapewnienia seniorom godnych warunków życia oraz włączenia ich w system kształcenia ustawicznego<sup>298</sup>.

Rozwój UTW przyczynił się do wzrostu świadomości na temat starzenia się i poprawy jakości życia seniorów. W Polsce pierwszy Uniwersytet Trzeciego Wieku, który był trzecim UTW na świecie, powstał w 1975 roku z inicjatywy Haliny Szwarz, która organizowała kursy dla starszych osób dorosłych w Centrum Medycznym Kształcenia Podyplomowego w Warszawie. Pierwszy rok akademicki, zainaugurowany 12 listopada 1975 roku, początkowo nazywano Kursem Studiów Trzeciego Wieku. Obecnie placówka ta nosi imię Haliny Szwarz. W 40. rocznicę założenia pierwszego UTW w Polsce Sejm Rzeczypospolitej Polskiej, przekonany o szczególnym znaczeniu świadectwa życia, misji i osiągnięć profesor Haliny Szwarz oraz o wyjątkowej roli Uniwersytetów Trzeciego Wieku we współczesnej Polsce i ich znaczeniu dla edukacji oraz aktywności społecznej osób starszych, oddał hołd profesor Szwarz uchwałą z dnia 9 lutego 2015 roku.

---

<sup>297</sup> A. Palma, Uniwersytet trzeciego wieku – uczy, integruje i aktywizuje. „Acta Universitatis Lodziensis. Folia Oeconomica” 2022, nr 6(357), s. 39–54. <https://doi.org/10.18778/0208-6018.357.03>

<sup>298</sup> Tamże.

W kolejnych latach w Polsce powstały kolejne Uniwersytety Trzeciego Wieku, m.in. we Wrocławiu, Opolu czy Szczecinie. Początkowo rozwój tego ruchu był ograniczony – w ciągu 30 lat powstało jedynie około 120 takich placówek, które funkcjonowały głównie na poziomie lokalnym. Sytuacja zmieniła się od 2007 roku, kiedy Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności rozpoczęła wspieranie rozwoju UTW poprzez udzielanie dofinansowań w ramach ogólnokrajowego programu, co przyczyniło się do znacznego wzrostu liczby tych instytucji<sup>299</sup>.

Dodatkowo, wielu dobrze wykształconych emerytów zaczęło szukać nowych możliwości rozwoju i aktywności. Znaczący wpływ na rozwój UTW miało również wsparcie merytoryczno-finansowe, choćby poprzez Rządowy Program na rzecz Aktywizacji Społecznej Osób Starszych czy utworzenie Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW, mającej na celu wspieranie i reprezentowanie stowarzyszeń, które działają na rzecz osób starszych<sup>300</sup>.

UTW są placówkami edukacyjnymi, których działania skierowane są przede wszystkim do osób dojrzałych. Głównym ich celem jest aktywizacja, integracja (oraz reintegracja) poprzez tworzenie wspólnoty uniwersyteckiej i działalność edukacyjną – wykłady, warsztaty, kursy, grupowe wyjścia i wyjazdy, imprezy oraz wiele innych form. Wszystkim tym działaniom zdaje się przyświecać cel „(...) by dodawać życia do lat, a nie tylko lat do życia”, będący mottem Haliny Szwarc – założycielki pierwszego UTW w Polsce.

Rozwój psychospołeczny osób starszych, jako cel działalności UTW, determinuje podstawowe funkcje, do których można zaliczyć:

- edukacyjną – zdobywanie, poszerzanie i aktualizowanie wiedzy z wielu dziedzin, stymulowanie aktywności, rozbudzanie nowych zainteresowań, nabywanie nowych umiejętności. Funkcja ta pełni ważną rolę w profilaktyce gerontologicznej;
- aktywizującą – wspomaganie rozwoju intelektualnego, psychicznego i fizycznego;
- psychoterapeutyczną – poprawa samopoczucia, kształtowanie pozytywnego obrazu siebie, przeciwdziałanie izolacji i patologiom wynikającym z samotności i poczucia bezużyteczności;
- integracyjną – wzmacnianie kontaktów społecznych, zachęcanie do samopomocy i nawiązywania nowych znajomości, uczestnictwo w życiu społeczności lokalnych, wolontariat, ułatwianie kontaktów – zarówno z rówieśnikami, jak i z osobami różnych pokoleń<sup>301</sup>.

Zakłada się, że UTW prowadzą przede wszystkim działalność edukacyjną, ale także naukowo-badawczą, społeczną i obywatelską, nakierowaną na polepszanie jakości życia

---

<sup>299</sup> Tamże.

<sup>300</sup> Tamże.

<sup>301</sup> R. Konieczna, Wpływ Uniwersytetów Trzeciego Wieku na życie codzienne słuchaczy, w: M. Dzięgielewska (red.), *Przestrzeń życiowa i społeczna ludzi starszych*, Łódź 2000, s. 241–246.

osób w fazie średniej i późnej dorosłości<sup>302</sup>. Na funkcję naukowo-badawczą należy zwrócić szczególną uwagę w jednostkach, które nie mają silnego powiązania z ośrodkami akademickimi<sup>303</sup>. Uniwersytety Trzeciego Wieku w roli instytucji naukowo-badawczych diagnozują potrzeby i oczekiwania słuchaczy, prowadzą badania (głównie z zakresu gerontologii) lub je wspomagają, organizują lub wspomagają organizację konferencji, kongresów, seminariów naukowych oraz włączają się w przygotowanie odpowiedniej kadry do pracy z osobami starszymi. Organizatorzy zajęć w UTW, w dobie prefiguratywnej kultury, muszą także stale rozbudowywać repozytoria wiedzy oraz uwzględniać nowe doświadczenia osób starszych.

Uniwersytety angażują swoich słuchaczy w życie społeczne. Uczestnictwo w UTW to również szansa na poznanie ciekawych ludzi, nawiązanie przyjaźni, realizację swoich pasji czy niespełnionych pragnień. Instytucje te proponują seniorom przede wszystkim zagospodarowanie czasu wolnego w sposób kreatywny, aktywny, zdrowy, w towarzystwie rówieśników, za sprawą wielu ofert edukacyjnych<sup>304</sup>.

Uniwersytety Trzeciego Wieku, oprócz aktywizacji i uczenia się osób starszych, stwarzają Seniorom możliwość zmiany stylu życia. Programy o różnorodnej tematyce są zaprojektowane tak, aby poszerzać ogólną wiedzę, wspierać rozwój zainteresowań, angażować Seniorów w działalność wolontariacką oraz popularyzować wiedzę z zakresu gerontologii, a także promować zdrowie i aktywność fizyczną. Podejmowane działania mają na celu podniesienie jakości życia osób starszych<sup>305</sup>. Funkcjonowanie UTW wpisuje się w ideę samokształcenia, poznawanie środowiska, poszerzanie wiedzy i umiejętności, wykonywanie społecznie użytecznych działań, wypełnienie wolnego czasu, utrzymywanie więzi towarzyskich, stymulację psychiczną i fizyczną<sup>306</sup>.

Efekt działalności Uniwersytetów Trzeciego Wieku jest wielowymiarowy – pozwala na realizację indywidualnych potrzeb słuchaczy oraz (w aspekcie społecznym) przeciwdziałania wykluczeniu osób starszych w różnorodnych sferach życia<sup>307</sup>. Cele związane z utworzeniem UTW to m.in.:

- upowszechnianie inicjatyw edukacyjnych;
- aktywizacja intelektualna, psychiczna, społeczna i fizyczna osób starszych;
- poszerzanie wiedzy i umiejętności seniorów;
- ułatwianie kontaktów z instytucjami takimi jak służba zdrowia, ośrodki kultury, ośrodkami rehabilitacyjnymi i innymi;

---

<sup>302</sup> Badanie statystyczne GUS „Sprawozdanie z działalności Uniwersytetów Trzeciego Wieku za rok akademicki 2021/22”, Warszawa/Gdańsk 2023, s.9

<sup>303</sup> A. Fabiś, R. Konieczna-Woźniak, Polski fenomen uniwersytetów trzeciego wieku, Exlibris Biblioteka Gerontologii Społecznej, 2022 s.57

<sup>304</sup> A. Fabiś, R. Konieczna-Woźniak, Polski fenomen uniwersytetów trzeciego wieku, Exlibris Biblioteka Gerontologii Społecznej 2022, nr 22(1), s.66.

<sup>305</sup> Z. Szarota, Starzenie się i starość w wymiarze instytucjonalnego wsparcia, Kraków 2010, s. 146.

<sup>306</sup> M. Adamczyk, Modele edukacji osób starszych, „Edukacja – Technika – Informatyka” 2017, nr 3, s. 32–37.

<sup>307</sup> Badanie statystyczne GUS, „Sprawozdanie...”, dz. cyt., s. 9.

- angażowanie słuchaczy w aktywność na rzecz otaczającego ich środowiska;
- podtrzymywanie więzi społecznych i komunikacji międzyludzkiej wśród seniorów.

W roku akademickim 2021/22 w badaniu statystycznym (UTW-1 „Sprawozdanie z działalności Uniwersytetów Trzeciego Wieku za rok akademicki 2021/22”) GUS wzięty udział 552 Uniwersytety Trzeciego Wieku. Łącznie do UTW uczęszczało 86609 osób. Słuchaczami były głównie kobiety (83,8%), osoby w wieku 60-79 lat (82,9%), z wykształceniem średnim (48,9%) i mające status emeryta (88,6%)<sup>308</sup>. Uniwersytety Trzeciego Wieku funkcjonowały w ramach różnych form organizacyjno-prawnych, wśród których większość stanowiły stowarzyszenia UTW – 288 jednostek.

Wykłady lub zajęcia regularne dla słuchaczy UTW prowadziło 9,8 tys. osób. Wśród nich dominowali nauczyciele akademicy (bez lektorów i nauczycieli języków obcych) – 2,2 tys.; eksperci, specjaliści w określonej dziedzinie nauki – 1,1 tys. oraz lektorzy języków obcych – 1,0 tys. Ponad 45% wykładowców pracowało na rzecz UTW nieodpłatnie. Działania edukacyjne, aktywujące i integracyjne, które organizowały UTW dla słuchaczy, obejmowały wykłady i seminaria (87,5%), zajęcia regularne (81,5%), imprezy kulturalno-artystyczne (78,6%) oraz działania społeczne na rzecz potrzebujących (49,5%). Słuchacze UTW posiadali najczęściej wykształcenie średnie (48,9%) i wyższe (35,3%). Uczęszczający na zajęcia to najczęściej osoby w wieku 70-79 lat (41,9%) oraz 60-69 lat (41%)<sup>309</sup>. Treści spotkań będących w ofercie UTW koncentrują się wokół przeróżnych dziedzin wiedzy i nauki, życia społecznego, profilaktyki zdrowotnej, postępu technologicznego i sztuki. Wyróżnia się m.in.:

- wykłady, seminaria, konwersatoria, zajęcia praktyczne;
- lektoraty języków obcych;
- sekcje lub koła zainteresowań;
- dyskusje, kluby i zespoły tematyczne;
- warsztaty i pracownie artystyczne, chóry, zespoły taneczno-wokalne, plenery, wernisaże, małe formy teatralne;
- zajęcia ruchowe, rekreacyjne, rehabilitacyjne;
- imprezy kulturalne, turystyczne i okolicznościowe;
- warsztaty i treningi podnoszące sprawność psychofizyczną i poznawczą oraz umiejętności społeczne;
- kursy, szkolenia, poradnictwo;
- wolontariat, sekcje samopomocy, udzielanie pomocy osobom spoza UTW;
- w niektórych UTW zajęcia wakacyjne: wyjazdy, wczasy, zajęcia w ogródkach działkowych.

---

<sup>308</sup> Tamże.

<sup>309</sup> Tamże.

Dokonano przeglądu informacji w celu wskazania pewnych działań atrakcyjnych dla oferty edukacyjnej:

- potencjał medyczny uniwersytetu powinien służyć propagowaniu wiedzy na temat utrzymania zdrowia w wieku senioralnym;
- upowszechniana wiedza o kulturze powinna być wzbogacona o doświadczenie i wiedzę ludzi starszych;
- potencjał badawczy powinien zostać zmobilizowany dla rozwiązywania problemów ludzi starszych oraz starości;
- intelektualny i administracyjny potencjał uniwersytetów powinien być użyty dla dalszego kształcenia ludzi starszych;
- Uniwersytet Trzeciego Wieku powinien być instytucją prowadzącą badania gerontologiczne w interesie ludzi starszych;
- jego rolę społeczną powinno być umożliwianie wymiany kulturalnej między generacjami oraz udział w prewencji geriatrycznej;
- gromadzenie materiałów edukacyjnych dla słuchaczy;
- organizowanie studiów dla osób zainteresowanych wybranym tematem, co umożliwi kontaktowanie się za pośrednictwem Internetu osobom o podobnych zainteresowaniach, organizowanie nauki on-line.

UTW działają w różnych formach organizacyjno-prawnych: jako podmioty w strukturach uczelni wyższych, samodzielne organizacje pozarządowe (stowarzyszenia, fundacje), jednostki organizacyjne wyodrębnione w ramach innej organizacji pozarządowej, jak również instytucje prowadzące działalność w strukturach jednostek organizacyjnych lokalnego samorządu terytorialnego, jak np.: dom/ośrodka kultury, biblioteka, instytucja pomocy społecznej czy centrum kształcenia ustawicznego. UTW mogą być również prowadzone przez kościoły czy związki wyznaniowe.

W przypadku, gdy dany Uniwersytet Trzeciego Wieku funkcjonuje jako stowarzyszenie, działa w oparciu o ustawę – Prawo o stowarzyszeniach oraz ustawę o działalności pożytku publicznego i wolontariacie bądź – jako fundacja – w oparciu o ustawę z dnia 6 kwietnia 1984 r. o fundacjach.

Ustawa z dnia 20 lipca 2018 r. – Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce nie określa zakresu działania uczelni wyższych, który jednoznacznie uprawniałby je do prowadzenia kształcenia nieformalnego dla osób starszych. W art. 11 wspomnianej ustawy wymieniono podstawowe zadania uczelni, wśród których znajduje się działanie na rzecz społeczności lokalnych i regionalnych (ust. 1 pkt 10)<sup>310</sup>. Brak podstawy prawnej jest istotnym problemem, uwzględniając w szczególności fakt rosnącej liczby osób starszych zainteresowanych przynależnością do UTW<sup>311</sup>.

---

<sup>310</sup> Ustawa z dnia 20 lipca 2018 r. – Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce, Dz.U. 2018 poz. 1668.

<sup>311</sup> Szluz, A. M., Umocowania prawne polskich uniwersytetów trzeciego wieku, „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, sectio J – Paedagogia-Psychologia”, t. 29, nr 1, 2016, s. 166-167.

Uniwersytety Trzeciego Wieku, funkcjonujące w ramach uczelni wyższych w Polsce, są powoływane przez władze uczelni i kierowane przez pełnomocnika rektora. Tworzenie UTW nie jest jednakże obowiązkiem ani uczelni, ani żadnego innego państwowego podmiotu. UTW są niekiedy strukturalnie, organizacyjnie czy finansowo uzależnione od władz uczelni, które ustalają zasady ich działania.

#### 7.4.2 Kluby Seniora i Ośrodki „Senior+”

##### ○ Kluby seniora

Kluby seniora stanowią najbardziej rozpowszechnioną formę aktywizacji danej grupy osób. Do ich głównych zadań należy integracja i aktywizacja uczestników, tworzenie nowych więzi społecznych (często lokalnych) czy poprawienie kondycji psychofizycznej za sprawą oferowanych zajęć. Niewielkie grupy osób wzajemnie wspierają się i inspirują poprzez aktywność towarzyską, społeczną i obywatelską. Kluby dają seniorom poczucie, że są oni bardzo ważną częścią polskiego społeczeństwa. Klub seniora nie ma wymiaru rehabilitacyjnego czy leczniczego. Działalność Klubu "Senior+" polega na motywowaniu seniorów do działań na rzecz samopomocy i działań wolontarystycznych na rzecz innych. Są to miejsca spotkań osób już nieaktywnych zawodowo, które niekoniecznie wymagają pomocy w codziennym funkcjonowaniu, a chcą pozostać aktywne i w atrakcyjny sposób zagospodarować swój wolny czas. Przykładowe propozycje usług realizowane w ramach Klubu "Senior+" (na podstawie Klubu "Senior+" w Łużnej) to:

- zajęcia ruchowe – fitness na macie, zajęcia fizyczne w „Otwartej Strefie Aktywności”;
- warsztaty – twórcze (Las w słoiku), szycia i wykonywania kostiumów scenicznych, literackie, teatralne, muzyczne (śpiew przy akompaniamencie akordeonu lub karaoke), strategiczne (gry planszowe, rozgrywki karciane, szachy itp.), urody (spotkanie z kosmetyczką, zatytułowane "Makijaż w wieku dojrzałym");
- szkolenia – bezpieczeństwo osób starszych;
- doradztwo – zajęcia prowadzone przez specjalistów: psychologów, pedagogów, psychoterapeutów;
- grupy wsparcia dla seniorów (zajęcia prowadzone w formach pracy – warsztaty, burza mózgów, dyskusje, trening relaksacji).

W 2017 roku w Mieście Poznań przeprowadzono badania w ramach projektu „Animator senioralny”. Wyniki zebrane w diagnozie i raporcie przedstawiają działania aktywizujące prowadzone w Klubie Seniora. Zebrane dane z badań umożliwiły wskazanie z jednej strony na słabe strony działalności klubów seniora, z drugiej na dobre praktyki i konkretne działania, dzięki którym kluby są w stanie poradzić sobie z przeciwnościami. W raporcie wyróżniono pięć najważniejszych wyzwań, z którymi borykają się Kluby. Należą do nich<sup>312</sup>:

---

<sup>312</sup> Pobrano z: <https://epale.ec.europa.eu/pl/blog/potencjal-i-wyzwania-klubow-seniora-jako-miejsc-aktywizacji-osob-starszych> [data dostępu: 15.05.2024].



- wyzwania lokalowe: małe pomieszczenia / brak wystarczającej przestrzeni, brak własnej siedziby;
- wyzwania finansowe: brak środków na działania, brak dotacji i grantów;
- wyzwania związane z ofertą: brak możliwości skorzystania z różnych form aktywności, spotkań z ciekawymi ludźmi (np. podróżnikami), zbyt mało wieczorków tanecznych, brak kursów komputerowych, brak skutecznej informacji o wydarzeniach i ofercie;
- wyzwania związane z liderowaniem i zarządzaniem klubem: problemy z zarządzaniem klubem przez brak wystarczającej liczby członków kadry;
- wyzwania związane z aktywnością klubowiczów i atmosferą w klubie: postawa konsumpcyjna klubowiczów, brak zaangażowania, brak traktowania innych klubowiczów z szacunkiem.

W badaniu przedstawiono perspektywę liderów na temat działalności Klubów "Senior+", która ma wpływ na tworzenie działań aktywizujących, w tym ofert edukacyjnych.

Podobne badania zrealizowano w Mieście Wrocław. Celem pracy była szczegółowa analiza działalności Klubów Seniora funkcjonujących w przestrzeni Wrocławia<sup>313</sup>. Analizę oparto na badaniu liderów poszczególnych klubów oraz badaniu uczestników zajęć (seniorów). Badania przeprowadzono na przełomie lat 2013/2014, w odniesieniu do wszystkich klubów zidentyfikowanych na obszarze miasta (62 jednostki). Wyniki pracy pozwoliły ocenić dotychczasową efektywność Klubów Seniora w aktywizacji osób starszych oraz ich przestrzenną dostępność. Wskazano także na ważne problemy ich funkcjonowania w kontekście prowadzonej polityki lokalnej oraz zidentyfikowano bardzo duży potencjał rozwojowy różnych form aktywizacji ukierunkowanej na osoby starsze.

Wachlarz zajęć realizowanych w ramach Klubów Seniora jest zróżnicowany. Oferowano łącznie aż trzydzieści dwie formy zajęć, jednak tylko trzynaście spośród nich wskazano przynajmniej w 10% jednostek. Liczba zajęć przeciętnie wynosiła siedem. Najbardziej powszechną formą aktywności były spotkania klubowe (mniejsze koszty, łatwość organizacji, systematycznie prowadzone). Około 70% Klubów organizowało dwie wycieczki w ciągu roku dla swoich członków (krajoznawcze, pielgrzymki, wyjazdy na grzyby). Ponad 60% jednostek prowadziło różnego typu zajęcia sportowe, w tym głównie gimnastykę kręgosłupa, nordic walking, sztuki walki, aerobik. Wiele Klubów oferowało swoim uczestnikom różnego typu warsztaty i szkolenia. Najczęstszą ich formą były spotkania ze specjalistami: lekarze, dietetycy, aptekarze, kosmetyczki, policjanci, a także pisarze, poeci, podróżnicy. Sporadycznie organizowano natomiast różnego typu prelekcje, gry i zabawy umysłowe, zajęcia fotograficzne, taneczne, kulinarne, filmowe, teatralne oraz dziennikarskie. Ponadto 59% Klubów oferowało kursy komputerowe. Problemem była niewielka popularność, będąca wynikiem wykluczenia cyfrowego osób

---

<sup>313</sup> A. Raczyk, A. Herbut, Kluby seniora w przestrzeni miasta na przykładzie Wrocławia, Wrocław 2016, STUDIA MIEJSKIE, tom 22, s. 90.

starszych. Pozostałe kategorie (chór, gry karciane, gry logiczne, kino klubowe) były wskazywane względnie rzadziej. Jakkolwiek w opinii ponad 60% członków Klubów Seniora wachlarz oferowanych zajęć uznany został za wystarczający, to niespełna 40% wskazało na wiele form aktywności, których ich zdaniem brakuje w ofercie klubów. Najczęściej chodziło o zwiększenie częstotliwości wycieczek oraz zajęć sportowych (m.in. nordic walking, joga, badminton, tenis stołowy, basen, łyżwy, kurs samoobrony), organizację spotkań ze specjalistami (lekarze, psychologowie, dietetycy, radcy prawni, funkcjonariusze Policji), wieczorków tanecznych, kursów komputerowych, nauki języka, różnego typu odczytów, prelekcji i pogadanek oraz wyjść kulturalnych. Osoby koordynujące działalność Klubów Seniora monitorowały potrzeby seniorów i dostosowywały zakres aktywności do zgłaszanego zapotrzebowania. Jednakże ich realizacja w wielu przypadkach nie była możliwa, ze względu na brak środków finansowych lub ograniczenia lokalowe.

Uwzględniając realne możliwości działania, ofertę Klubów Seniora należy uznać za względnie bogatą. Bardzo ważną rolę w jej kształtowaniu odgrywało uruchomienie mechanizmów samoorganizacji jej członków, którzy często byli współorganizatorami różnych zajęć oraz partycypowali w ponoszonych kosztach. Badanie osób uczestniczących w zajęciach Klubów Seniora pokazało, iż z reguły byli to emeryci i renciści (prawie 95%). Zaledwie 5% podejmowało pracę zarobkową. Zdecydowaną większość stanowiły kobiety (75%), co wynikało w dużej mierze ze struktury demograficznej grupy wiekowej osób starszych (w grupie liderów ich udział przekraczał 80%). Ma to istotne znaczenie, ponieważ, jak wskazuje szereg autorów, wycofanie i izolacja mężczyzn ze społeczności lokalnych wynika z ofert placówek ukierunkowanych na aktywizację osób starszych. W tym kontekście Fennell i Davidson określili Kluby Seniora jako „getta apodyktycznych starszych kobiet”, w których mężczyźni muszą dostosowywać się do form spędzania wolnego czasu, których w normalnych warunkach by nie preferowali<sup>314</sup>. Częściowo potwierdza to fakt, iż ok. 17% mężczyzn uczestniczyło w zajęciach więcej niż jednego Klubu, poszukując miejsca, które pozwoli im pełniej zaspokoić swoje potrzeby. Prawie 45% członków Klubów deklarowało wykształcenie średnie, a niemal 20% wyższe i zawodowe. Bardzo rzadko z oferowanych zajęć korzystały osoby z wykształceniem podstawowym. Prawie połowa seniorów uczęszczała do Klubu Seniora raz w tygodniu, a 40% parę razy w tygodniu. Przy tym znacznie większą aktywność wykazywali mężczyźni, co może wynikać z większej liczby obowiązków kobiet (np. opieka nad wnukami). Seniorzy wybierali różne Kluby – niekoniecznie zlokalizowane blisko domu. Było to głównie wynikiem nawiązania więzi społecznych (przyjaciele) oraz atrakcyjnej oferty danej instytucji.

---

<sup>314</sup> U. Kluczyńska, Redefiniowanie męskości. Kulturowo-społeczne konteksty starzenia się mężczyzn, [w:] Pomyślnie starzenie się w perspektywie nauk społecznych i humanistycznych, J. Kowaleski, J. Szukalski (red.), Łódź 2008, s. 82.

## ○ Ośrodki wsparcia „Senior+”

Do ośrodków wsparcia należy zaliczyć Dienne Domy "Senior+" oraz Kluby "Senior+". Zgodnie z Programem wieloletnim „Senior+” na lata 2021-2025, zasady funkcjonowania ośrodków wsparcia „Senior+” są określone w ustawie o pomocy społecznej oraz wydanych na jej podstawie przepisach wykonawczych.

Celem operacyjnym programu jest zapewnienie wsparcia seniorom – osobom nieaktywnym zawodowo w wieku 60 lat i więcej – poprzez umożliwienie im korzystania z oferty na rzecz społecznej aktywności. Obejmuje to także usługi w zakresie aktywności ruchowej lub kinezyterapii, oferty edukacyjnej, kulturalnej, rekreacyjnej i opiekuńczej – w zależności od potrzeb stwierdzonych w środowisku lokalnym. W ramach Programu udostępniana jest seniorom infrastruktura pozwalająca na aktywne spędzanie wolnego czasu, a także zaktywizowanie i zaangażowanie seniorów w działania samopomocowe i na rzecz środowiska lokalnego. Program jest elementem polityki społecznej państwa w zakresie:

- stworzenia warunków do aktywnego starzenia się społeczeństwa;
- wsparcia finansowego jednostek samorządu w realizacji zadań własnych określonych w art. 17 ust. 2 pkt 3, art. 19 pkt 11 oraz art. 21 pkt 5 ustawy o pomocy społecznej;
- rozwoju różnorodnych środowiskowych form opieki dziennej dla osób starszych, w tym sieci placówek dziennego pobytu;
- wsparcia działań na rzecz solidarności międzypokoleniowej i wewnątrzpokoleniowej seniorów;
- integracji społecznej środowiska seniorów, w tym rozwoju działań samopomocowych;
- poprawy jakości życia seniorów w środowisku rodzinnym i lokalnym;
- zwiększenia zaangażowania seniorów w życie rodzinne i społeczności lokalnych.

Cel oferty edukacyjnej dla seniorów powinien nawiązywać do wymienionych zamierzeń. Tylko w 2022 roku utworzono 111 tego typu placówek: 21 Dziennych Domów „Senior+” i 90 Klubów „Senior+”, które oferowały łączną liczbę 2425 miejsc<sup>315</sup>. W wykazie teleadresowym funkcjonujących placówek „Senior+”, prowadzonym przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, w kwietniu 2024 r. znalazło się 1182 instytucje: 354 Dziennych Domów Senior+ oraz 828 Klubów Senior+, które oferują łącznie 28150 miejsc<sup>316</sup>.

---

<sup>315</sup> Sprawozdanie z realizacji programu wieloletniego "Senior+" na lata 2021-2025. Edycja 2022; pobrano z: [https://das.mpips.gov.pl/source/2023/sprawozdanie%20senior%202022/Sprawozdanie%20z%20realizacji%20programu%20wieloletniego%20Senior%20na%20lata%202021-2025\\_Edycja%202022.pdf](https://das.mpips.gov.pl/source/2023/sprawozdanie%20senior%202022/Sprawozdanie%20z%20realizacji%20programu%20wieloletniego%20Senior%20na%20lata%202021-2025_Edycja%202022.pdf) (data dostępu: 17.06.2024)

<sup>316</sup> Pobrano z: [https://senior.gov.pl/program\\_senior\\_plus/strona/83](https://senior.gov.pl/program_senior_plus/strona/83) (data dostępu: 17.06.2024)

Największa liczba ośrodków wsparcia „Senior+” znajduje się w województwie mazowieckim – 147 placówek, z których 109 to Kluby Senior+. Według danych MRPiPS najwięcej miejsc dla seniorów oferują instytucje znajdujące się w województwach: mazowieckim, wielkopolskim, małopolskim, wielkopolskim i śląskim (tabela 17). Najmniej tego typu miejsc jest dostępnych w województwie opolskim oraz łódzkim<sup>317</sup>, w którym niemal 30% populacji stanowią osoby w wieku 60 lat i więcej.

Przewiduje się większą liczbę tworzonych Klubów "Senior+" w stosunku do Dziennych Domów "Senior+", co wynika z dużego zainteresowania wśród potencjalnych beneficjentów, w związku z większą elastycznością funkcjonowania tego typu ośrodka, pozwalającą na jego lepsze dostosowanie do potrzeb seniorów o wyższym stopniu samodzielności.

Tabela 17. Liczba Dziennych Domów „Senior+” i Klubów „Senior+” wraz z liczbą oferowanych przez nie miejsc, w podziale na województwa w 2024 roku.

	<b>Dzienny Dom Senior+</b>	<b>Klub Senior+</b>	<b>Razem liczba ośrodków "Senior+"</b>	<b>Razem liczba miejsc w ośrodkach "Senior+"</b>
<b>mazowieckie</b>	38	109	147	3676
<b>wielkopolskie</b>	34	69	103	2677
<b>małopolskie</b>	26	84	110	2664
<b>dolnośląskie</b>	28	70	98	2560
<b>śląskie</b>	40	55	95	2473
<b>podkarpackie</b>	36	47	83	1845
<b>kujawsko-pomorskie</b>	31	43	74	1798
<b>pomorskie</b>	17	50	67	1373
<b>zachodniopomorskie</b>	13	41	54	1316
<b>warmińsko-mazurskie</b>	13	46	59	1272
<b>lubelskie</b>	20	35	55	1240
<b>świętokrzyskie</b>	15	42	57	1237
<b>podlaskie</b>	5	56	61	1232
<b>lubuskie</b>	18	31	49	1140
<b>łódzkie</b>	13	25	38	844
<b>opolskie</b>	7	25	32	803

Źródło: opracowanie własne na podstawie: [https://senior.gov.pl/program\\_senior\\_plus/strona/83](https://senior.gov.pl/program_senior_plus/strona/83) (data dostępu: 17.06.2024)

Dzienny Dom „Senior+” to placówka, która od poniedziałku do piątku, przez co najmniej osiem godzin dziennie zapewnia osobom starszym podstawowe usługi: aktywizację społeczną, aktywność ruchową lub leczenie ruchem (kinezyterapię), ofertę edukacyjną, rekreacyjną, kulturalną, socjalną i opiekuńczą, w zależności od potrzeb stwierdzonych w lokalnym środowisku. Placówka zapewnia też co najmniej jeden gorący posiłek dziennie.

<sup>317</sup> Tamże.

W ośrodkach wsparcia do dostępnych usług, które mogą wypełniać ofertę edukacyjną, należą m.in.: nauka języków obcych, warsztaty komputerowe, wykłady o profilaktyce zdrowia, zajęcia z psychologiem, nauka tańca, joga, ćwiczenia, warsztaty kulinarne, zajęcia literackie, zajęcia plastyczne, spotkania z interesującymi osobami (w formie wykładów, pogadanki), spacer, wycieczki, zajęcia o bezpieczeństwie (np. z funkcjonariuszami Policji), treningi umysłu, biblioterapia, wykłady o ekologii, warsztaty z komunikacji międzyludzkiej, asertywności, zajęcia teatralno-wokalne, warsztaty rękodzielnicze, jak również wycieczki do muzeów, wyjazdy do filharmonii, na koncerty czy organizacja spotkań integracyjnych pomiędzy uczestnikami Dziennych Domów „Senior+” i Klubów „Senior+” a uczestnikami Uniwersytetów Trzeciego Wieku<sup>318</sup>.

- Integracja międzypokoleniowa

Edukacja międzypokoleniowa umożliwia lepsze wzajemne poznanie się osób należących do różnych pokoleń, ogranicza stereotypy, które cały czas funkcjonują w społecznej świadomości. Są to stereotypy występujące zarówno w myśleniu młodszych osób o osobach starszych i o starości, jak i w myśleniu osób starszych o ludziach młodych.

Projektowanie działań wielopokoleniowych oraz uczestnictwo seniorów i młodzieży w edukacji międzygeneracyjnej, umożliwia im zdobycie wiedzy i umiejętności o tym, w jaki sposób mogą się rozumieć, komunikować i funkcjonować. Często osoby starsze nie wiedzą, w jaki sposób pokazywać się jako osoby aktywne, ważne dla społeczeństwa, atrakcyjne pod względem współpracy na rzecz swoich lokalnych społeczności.

Działania międzygeneracyjne dają zatem szansę wszystkim zainteresowanym pokoleniom włączyć się w nurt życia społecznego, co wspiera proces edukacyjno-wychowawczy i ma wiele dodatkowych, pozytywnych aspektów<sup>319</sup>. Oferta edukacyjna może zyskać na wartości, jeżeli wprowadzone zostaną moduły łączące różne pokolenia.

## 7.5 Aktywność edukacyjna seniorów a potrzeby rynku pracy

### 7.5.1 Seniorzy a współczesny rynek pracy

Proces starzenia się ludności i jego ekonomiczne skutki skłaniają do poszukiwania rozwiązań, które pomogą złagodzić ich negatywne oddziaływanie na systemy społeczno-gospodarcze. Odnalezienie metod, które pozwolą wydłużyć aktywność zawodową w Europie, gdzie zjawisko starzenia się populacji przebiega najbardziej intensywnie, jest jednym z najważniejszych wyzwań stojących przed sektorem publicznym i rynkiem pracy. Problematyka aktywności zawodowej osób starszych jest rozważana najczęściej w dwóch aspektach: ekonomicznym, w którym analizuje się kwestię proporcji między liczbą ludności a liczbą osób w wieku poprodukcyjnym oraz psychospołecznym, który jest

---

<sup>318</sup> Sprawozdanie z realizacji programu wieloletniego "Senior+" na lata 2021-2025. Edycja 2022; pobrano z: [https://das.mpips.gov.pl/source/2023/sprawozdanie%20senior%202022/Sprawozdanie%20z%20realizacji%20programu%20wieloletniego%20Senior%20na%20lata%202021-2025\\_Edycja%202022.pdf](https://das.mpips.gov.pl/source/2023/sprawozdanie%20senior%202022/Sprawozdanie%20z%20realizacji%20programu%20wieloletniego%20Senior%20na%20lata%202021-2025_Edycja%202022.pdf), s. 23-24 (data dostępu: 17.06.2024).

<sup>319</sup> <https://epale.ec.europa.eu/en/node/42440>.

poświęcony zagadnieniom potrzeb aktywnego działania seniora i jego poczucia przydatności społecznej. Na aktywizację pracy osób starszych mają wpływ różnorodne czynniki, takie jak: popytowy rynek pracy, brak specjalistów z dużym doświadczeniem w niektórych zawodach czy sytuacja materialna rodzin emeryckich<sup>320</sup>.

Zjawisko gwałtownego starzenia się społeczeństwa powoduje wzrost udziału osób w wieku poprodukcyjnym na rynku, przy niedoborze osób w wieku produkcyjnym oraz wzrost zapotrzebowania na usługi przeznaczone dla ludności w wieku 60 i więcej lat. Procesy demograficzne nie tylko zmieniają strukturę generacyjną na rynku pracy, ale tworzą także przestrzeń dla rozwoju nowego sektora gospodarki – „srebrnej gospodarki” (ang. *silver economy*), wykorzystującego potencjał starzejącego się społeczeństwa jako szansę na rozwój gospodarczy<sup>321</sup>.

Analizując rynek pracy w Polsce należy wskazać, że wśród osób starszych w Polsce przeważają nieaktywni zawodowo, głównie emeryci. Warto jednak zwrócić uwagę na grupę seniorów, którzy są aktywni na rynku pracy. Mogą to być osoby, które, pomimo nabycia prawa do emerytury, kontynuują zatrudnienie, jak również osoby, które po przejściu na emeryturę podejmują pracę. Dane GUS wskazują na stosunkowo niewielki odsetek osób starszych aktywnych zawodowo – odpowiednio 16,7% w grupie 65-69 lat, 8,5% w grupie 70-74 i jedynie 2,4% u osób w wieku 75 lat i więcej (tabela 18).

Tabela 18. Aktywność ekonomiczna ludności w wieku 15 lat lub więcej według grup wieku.

Wyszczególnienie	Ogółem	Aktywni zawodowo			Współczynnik aktywności zawodowej w %	Wskaźnik zatrudnienia w %
		razem	pracujący	bezrobotni		
<b>Ogółem</b>						
<b>Ogółem</b>	<b>32 098 312</b>	<b>17 903 881</b>	<b>17 164 182</b>	<b>739 699</b>	<b>59,2</b>	<b>56,8</b>
<b>15 - 17 lat</b>	1 062 777	86 342	86 342	-	8,1	8,1
<b>18 - 19</b>	699 195	129 816	118 905	10 911	19,2	17,6
<b>20 - 24</b>	1 928 464	1 169 494	1 083 924	85 570	63,6	59,0
<b>25 - 29</b>	2 353 503	1 921 314	1 824 240	97 074	87,5	83,1
<b>30 - 34</b>	2 786 349	2 262 842	2 163 617	99 225	88,8	84,9
<b>35 - 39</b>	3 214 593	2 566 534	2 462 397	104 137	89,1	85,4
<b>40 - 44</b>	3 070 840	2 461 163	2 368 067	93 096	89,3	85,9
<b>45 - 49</b>	2 711 921	2 181 364	2 099 190	82 174	88,1	84,8
<b>50 - 54</b>	2 273 624	1 773 366	1 705 278	68 088	84,1	80,9
<b>55 - 59</b>	2 284 283	1 611 718	1 548 672	63 046	75,1	72,1
<b>60 - 64</b>	2 624 326	1 103 911	1 068 337	35 574	43,8	42,3
<b>65 - 69</b>	2 488 397	409 144	408 414	730	16,7	16,7
<b>70 - 74</b>	1 924 848	162 400	162 326	74	8,5	8,5
<b>75 lat lub więcej</b>	2 675 192	64 473	64 473	-	2,4	2,4

Źródło: opracowanie własne na podstawie danych GUS<sup>322</sup>.

<sup>320</sup> A. Zych, Aktywność zawodowa osób starszych na rynku pracy w cieniu pandemii koronawirusa, „Praca Socjalna” 2020, nr 6, s. 24.

<sup>321</sup> R. Miszczuk, Srebrna gospodarka. W poszukiwaniu odpowiedzi na starzenie się społeczeństwa – w kontekście rynku pracy, „Szkola – Zawód – Praca” 2022, nr 24, s. 153-154.

<sup>322</sup> Ludność na rynku pracy w świetle wyników Narodowego Spisu Powszechnego Ludności i Mieszkań 2021- wersja uaktualniona, Główny Urząd Statystyczny, Warszawa 2024.

Zgodnie z wynikami Badania Aktywności Ekonomicznej Ludności (BAEL), w 2022 r. liczba osób biernych zawodowo w wieku 60-89 lat wyniosła 7,8 mln, co stanowiło 84,3% wszystkich osób w tym wieku.

W gronie kobiet w wieku 60-89 lat odsetek biernych zawodowo osiągnął wartość 91%, zaś wśród mężczyzn w tym wieku – 75,1% (tabela 19). Tak wyraźna różnica w aktywności zawodowej wynika przede wszystkim z różnego wieku uprawniającego do przejścia na emeryturę (kobiety – 60 lat, mężczyźni – 65 lat), co sprawia, że mężczyźni pozostają na rynku pracy dłużej. W miastach w 2022 r. bierni zawodowo seniorzy stanowili 84% ogółu osób w wieku 60-89 lat, natomiast na wsi był to 84,8%<sup>323</sup>.

Tabela 19. Aktywność ekonomiczna ludności w wieku 60-89 lat według płci i miejsca zamieszkania.

Wyszczególnienie	Ogółem	Mężczyźni	Kobiety	Z liczby ogółem	
				Miasta	Wieś
<b>Ludność w tys.</b>	9285	3934	5350	5993	3292
<b>Aktywni zawodowo</b>	1459	979	480	960	499
<b>w tym pracujący</b>	1438	962	476	945	493
<b>Bierni zawodowo</b>	7825	2956	4870	5032	2793

Źródło: opracowanie własne na podstawie danych GUS.

Wyniki badania BAEL wskazują również na przyczyny bierności zawodowej seniorów, wśród których dominującą jest pobieranie emerytury. W 2022 r. było to powodem niewykonywania i nieposzukiwania pracy w przypadku 90,7% osób w wieku 60-74 lata (85,3% mężczyzn i 94,0% kobiet) (tabela 20). Ponadto często wskazywaną przyczyną bierności zawodowej wśród osób starszych jest choroba lub niepełnosprawność. Z tego powodu nie pracowało i nie poszukiwało pracy 5,8% biernych zawodowo osób w wieku 60-74 lata (11,1% mężczyzn i 2,6% kobiet)<sup>324</sup>.

Tabela 20. Bierni zawodowo w wieku 60-74 lata według wybranych przyczyn bierności.

Wyszczególnienie	Ogółem	Mężczyźni	Kobiety	Z liczby ogółem	
				Miasta	Wieś
<b>Ogółem</b>	5590	2121	3469	3544	2046
<b>W tym nieposzukujący pracy</b>	5588	2119	3469	3543	2045
<b>- w tym z powodu emerytury</b>	5071	1810	3260	3258	1813
<b>- choroby, niepełnosprawności</b>	326	236	90	176	150

Źródło: opracowanie własne na podstawie danych GUS.

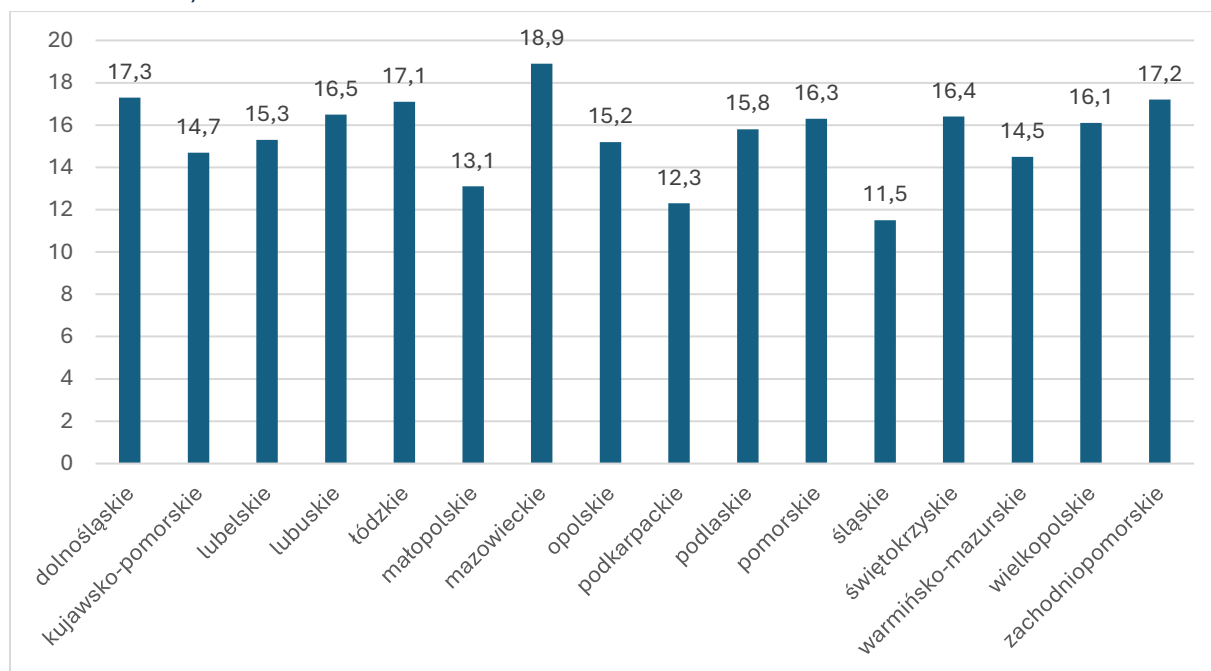
Współczynnik aktywności zawodowej osób w wieku 60-89 lat w roku 2022 wyniósł 15,7% (minimalny wzrost z 15,6% w 2021 r.). Wśród mężczyzn osiągnął wartość 24,9%, a w grupie kobiet 9%. W miastach odsetek aktywnych zawodowo wśród osób w wieku 60-89 lat wyniósł 16%, natomiast na wsi był nieco niższy i ukształtował się na poziomie 15,2%.

<sup>323</sup> GUS, Sytuacja osób..., dz. cyt., s. 25.

<sup>324</sup> Tamże, s. 25.

Najwyższy odsetek pracujących wśród seniorów zanotowano w województwie mazowieckim, gdzie wskaźnik zatrudnienia w grupie wieku 60-89 lat ukształtował się na poziomie 18,9%. Wysoki wynik tego wskaźnika wskazano również w województwie dolnośląskim (17,3%). Natomiast najniższy udział pracujących wśród seniorów odnotowano w województwach śląskim (11,5%) i podkarpackim (12,3%)<sup>325</sup>.

Wykres 13. Wskaźnik zatrudnienia osób w wieku 60–89 lat według województw w 2022 r. (dane średnioroczne).



Źródło: opracowanie własne na podstawie danych GUS.

W 2019 roku wskaźnik zatrudnienia wśród osób starszych w Polsce i w UE-28 był zbliżony (dla mężczyzn wyniósł niecałe 9%, a dla kobiet niemal 4%), jednak seniorzy w Polsce rzadziej pracowali w niepełnym wymiarze czasu pracy w porównaniu z innymi osobami starszymi w Unii Europejskiej. Prawie 50% pracujących starszych mężczyzn w UE-28 pracowało w niepełnym wymiarze czasu pracy, podczas gdy w Polsce dotyczyło to tylko 36% z nich. Podobnie w niepełnym wymiarze czasu pracy pracowało prawie 64% pracujących starszych kobiet w UE-28 i ponad 56% w Polsce<sup>326</sup>.

Praca osób starszych to również istotny problem o charakterze makroekonomicznym, wynikający z przekształceń demograficznych, a w szczególności zmian w proporcjach wiekowych w społeczeństwie. Dane statystyczne Polski nie odbiegają od europejskich trendów demograficznych, znajdujących swoje odzwierciedlenie w procesach starzejącego się społeczeństwa, wzrastającym udziale osób w wieku poprodukcyjnym oraz zmniejszającą się liczbą osób w wieku produkcyjnym na rynku pracy. Wskazane przemiany są wynikiem „drugiego przejścia demograficznego”, które związane jest

<sup>325</sup> Tamże, s. 26.

<sup>326</sup> Jakość życia osób starszych w Polsce, GUS, Warszawa 2020, s. 151.



ze spadkiem dzietności, uwarunkowanej szeregiem procesów o charakterze społecznym oraz ze zjawiskiem wydłużania się trwania życia człowieka. Oznacza to, że proces starzenia się społeczeństwa będzie postępował, gdyż nie obserwuje się radykalnej zmiany zachowań społecznych w tym obszarze. Biorąc pod uwagę podaż pracy, rola osób starszych w zasobie siły roboczej będzie rosła<sup>327</sup>.

Analizując aktywność zawodową osób w wieku okołoemerytalnym wyróżnia się „retirement push & pull factors”, czyli czynniki przyciągające do przejścia na emeryturę oraz czynniki wypychające, które utrudniają znalezienie i utrzymanie zatrudnienia, wypychając z rynku pracy. Do czynników przyciągających należą przede wszystkim czynniki ekonomiczne, zwłaszcza względy finansowe: korzystna relacja emerytury do zarobków i możliwość połączenia emerytury z pracą oraz niechęć osób starszych do dłuższego pozostawania na rynku pracy<sup>328</sup>. Czynniki wypychające można natomiast podzielić na związane z organizacją pracy i technologią (tempo pracy, konieczność zdobywania nowych umiejętności i kwalifikacji, brak odpowiednich szkoleń dla pracowników w starszym wieku), dotyczące cech ludzi starszych (relatywnie niski poziom wykształcenia, pogarszający się stan zdrowia, problemy z adaptacją do nowych warunków, zmęczenie pracą, obawa przed konkurencją ze strony młodych pracowników) oraz obejmujące uwarunkowania ekonomiczne i społeczne (np. bezrobocie, dyskryminacja na rynku pracy ze względu na wiek, konieczność przejścia opieki nad wnukami lub innym członkiem rodziny)<sup>329</sup>. W literaturze przedmiotu wyróżnia się wiele czynników, które wpływają na niską aktywność zawodową osób w wieku 60 lat i więcej. Są to przede wszystkim: monotonność wykonywanej pracy, brak samomotywacji i determinacji, marginalizacja w zespole, stres w pracy, bezcelowość wykonywanych zadań czy nakładanie mniej istotnych i nieangażujących zadań na pracownika w okresie przedemerytalnym, problemy zdrowotne<sup>330</sup>.

W odpowiedzi na trudną sytuację osób starszych na rynku pracy w Europie Zachodniej, a potem w innych państwach, pojawiła się koncepcja zarządzania wiekiem (ang. *age managment*), oznaczająca różnorodne działania mające na celu poprawę środowiska pracy seniorów oraz zdolności do jej wykonywania<sup>331</sup>. Zarządzanie wiekiem prowadzi do „wykorzystania potencjału zasobów ludzkich poprzez zapewnienie warunków pracy

---

<sup>327</sup> M. Bednarski, Praca seniorów. Korzyści i bariery w kontekście pandemii COVID-19, w: E. Bojanowska, R. Czekalski (red.), *Pandemia a seniorzy. Wyzwania – działania – rozwiązania*, Warszawa 2023, s. 51.

<sup>328</sup> B. Błaszczuk, Sytuacja osób starszych na rynku pracy w Polsce, „*Gerontologia Polska*” 2016, nr 24, s. 54

<sup>329</sup> I. Mandrzejewska-Smól, Aktywność zawodowa osób starszych na współczesnym rynku pracy, „*Problemy Profesjologii*” 2014, nr 2, s. 178-179.

<sup>330</sup> M. Kawa, Nowe strategie funkcjonowania na rynku pracy osób w wieku przedemerytalnym i emerytalnym w kontekście pandemii koronawirusa w Polsce, w: N. G. Pikuła (red.), *Wyzwania dla polityki społecznej w kontekście pandemii koronawirusa*, Kraków 2020, s.133.

<sup>331</sup> B. Błaszczuk, dz. cyt., s. 55

dostosowanych do wieku i możliwości zatrudnionych oraz ułatwienie współpracy między pracownikami w różnym wieku”<sup>332</sup>, a tym samym do zwiększenia efektywności pracy<sup>333</sup>. Kształtowanie strategii zarządzania wiekiem zależy od wielu złożonych czynników wewnętrznych i zewnętrznych. Ważnym elementem strategii zarządzania wiekiem jest dostosowanie polityki personalnej do potrzeb starszych pracowników. Istotne jest także uwzględnienie w wizji i wartościach, na których opiera się dana organizacja, kompetencji i potrzeb pracowników w różnym wieku, a następnie dopasowanie polityki zarządzania personelem do czasu, charakteru i warunków wykonywanej pracy. Czynnikiem zewnętrznym, który determinuje strategię zarządzania wiekiem, jest polityka państwa ukierunkowana na poprawę sytuacji na rynku pracy osób w wieku 50+, obejmująca trzy główne obszary: działania na rzecz reform systemu emerytalnego i socjalnego; przeciwdziałanie dyskryminacji; promowanie zatrudnienia i działania na rzecz zwiększenia zdolności do pracy osób starszych<sup>334</sup>.

W ramach wspierania aktywności zawodowej osób starszych wyłaniają się trzy główne obszary działań na poziomie lokalnym:

- pomoc w bieżącym doskonaleniu umiejętności starszych pracowników, pomoc w powiązaniu aktualnej wiedzy i kompetencji z szybko zmieniającymi się potrzebami rynku pracy oraz promowanie i usprawnianie przedsiębiorczości wśród osób starszych;
- opracowanie nowych i innowacyjnych usług wsparcia mających na celu pomoc osobom starszym w znalezieniu i utrzymaniu zatrudnienia, kreowanie pozytywnego nastawienia pracodawców do starszych pracowników, rozwijanie e-usług zapewniających pomoc i doradztwo oraz możliwość nawiązania kontaktów między pracownikami a pracodawcami;
- wymiana dobrych pomysłów, innowacji i doświadczeń w obszarze kształtowania polityki i praktyki w zakresie aktywności zawodowej osób starszych<sup>335</sup>.

Do innych, wskazanych w literaturze przedmiotu rozwiązań istotnych w zwiększeniu zatrudnienia osób starszych, należą: łączenie bezpieczeństwa pracy z elastycznością zatrudnienia w systemach rynku pracy; kampanie, szkolenia przekonujące pracodawców do zatrudniania i utrzymywania zatrudnienia seniorów; tworzenie inkluzywnego rynku pracy; obniżenie podatków lub pokrycie kosztów pracy przez programy prozatrudnieniowe; subwencje dla firm rekrutujących i utrzymujących w stałym zatrudnieniu seniorów; poprawa warunków pracy – w tym atmosfera inkluzji i integracji z zespołem; wewnętrzne programy prozdrowotne, rehabilitacyjno-wypoczynkowe; promocja idei „drugiej kariery”; częściowe zaktywizowanie zawodowe dotyczące

---

<sup>332</sup> M. Rembiarz, Rola strategii zarządzania wiekiem w przedsiębiorstwie, „Studia i Prace Wydziału Nauk Ekonomicznych i Zarządzania” 2015, nr 39, t. 3, s. 156.

<sup>333</sup> Tamże.

<sup>334</sup> Tamże, s. 158-159.

<sup>335</sup> I. Mandrzejewska-Smól, Aktywność..., dz. cyt., s. 180-181.

wykonywania pracy zawodowej na część etatu; wprowadzenie „flex-pracy” (na wzór duńskiej *flex-job*) w obszarze zatrudnienia prywatnego czy publicznego, subwencjonowanej w 30%, 50% bądź 80% przez lokalne władze lub instytucje pracy, w zależności od zawodu i branż, jak również elastyczne przechodzenie na emeryturę, umożliwiając łączenie pracy w obniżonym wymiarze czasu z pobieraniem emerytury częściowej<sup>336</sup>.

Analizując różne instrumenty wsparcia skierowane do seniorów w obszarze aktywności zawodowej należy wymienić przede wszystkim: staże i szkolenia zawodowe, służące zdobyciu nowego zawodu lub podniesieniu kompetencji zawodowych, szkolenia miękkie, służące zdobyciu lub wzmocnieniu kompetencji ułatwiających znalezienie i utrzymanie zatrudnienia, doradztwo zawodowe, pośrednictwo pracy, wsparcie psychologiczne, pożyczki/dotacje na założenie własnej działalności gospodarczej. Natomiast wśród mechanizmów wspierających pracodawców zatrudniających osoby starsze warto wskazać: subsydiowanie zatrudnienia (np. w formie refundacji kosztów zatrudnienia osób 50+), dofinansowanie dla przedsiębiorców tworzących nowe miejsca pracy dla osób starszych, szkolenia i doradztwo w zakresie zarządzania wiekiem, dofinansowanie w zakresie wdrażania rozwiązań zwiększających zatrudnienie osób w wieku 50+. W odniesieniu do osób bezrobotnych i poszukujących pracy w wieku 50+ kierowane są instrumenty wsparcia, przewidziane ustawą z dnia 20 kwietnia 2004 roku o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy (Dz. U. 2024 poz. 475), m.in. dofinansowanie wynagrodzenia bezrobotnego w wieku 50 lat i więcej.

Należy podkreślić, że zatrudnianie osób starszych wiąże się z korzyściami o charakterze gospodarczym w wymiarze makro- i mikroekonomicznym. Ich osiągnięcie uwarunkowane jest poziomem wykorzystania na rynku pracy potencjału osób 50+ i starszych przez pracodawców, ale również dopasowania instrumentów wspierających, dedykowanych seniorom, w zakresie polityk publicznych i wypracowania odpowiednich regulacji prawnych.

## **7.6 Czynniki i warunki wpływające na efektywność działań w obszarze edukacji senioralnej. Kluczowe wnioski**

Kształcenie osób starszych obejmuje szeroki katalog działań podejmowanych na rzecz aktywnej starości. W aspekcie praktycznym, edukacja rozumiana jest jako nabywanie wiedzy, umiejętności i kompetencji, nie jest ograniczona wiekiem. Różne formy aktywności edukacyjnej pozwalają osobom starszym realizować życiowe zadania, spełniać role społeczne, wykorzystywać potencjał twórczy, przekraczać ograniczenia związane z wiekiem lub stanem zdrowia, wpływając tym samym na proces starzenia się i jakość życia.

---

<sup>336</sup> M. Kawa, Nowe strategie funkcjonowania ..., dz. cyt., s. 134-135.

Edukacja osób w wieku późnej dorosłości nie ogranicza się jedynie do edukacji realizowanej w ramach instytucji formalnych i kształcenia ustawicznego, takich jak Uniwersytety Trzeciego Wieku czy Kluby Seniora, ale również w ramach edukacji pozaformalnej i nieformalnej, często odbywającej się w środowisku lokalnym. Głównym stymulatorem edukacji senioralnej są nawyki wykształcone w toku całego życia. Stąd też pojawiający się postulat uczenia się przez całe życie (*lifelong learning*), czyli aktywności edukacyjnej w obszarze osobistym, rodzinnym, społecznym i obywatelskim ma swoje uzasadnienie w odniesieniu do obecnych i przyszłych pokoleń. Tym samym edukacja „wychodzi daleko poza sam system nauczania, stając się przestrzenią stymulowania rozwoju własnego, samokształcenia oraz udzielania (...) wsparcia w radzeniu sobie z wyzwaniami dnia codziennego<sup>337</sup>. Efektywność tak postrzeganej edukacji senioralnej warunkowana jest trzema czynnikami wpływającymi na proces edukacji. Są to: osoba realizująca nauczanie, odbiorca procesu edukacyjnego, czyli senior (jego potencjał intelektualny, samodzielność myślenia i działania, styl pracy) oraz dobrze sprecyzowane, adekwatne i realistyczne cele<sup>338</sup>.

Szczególne znaczenie w procesie kształcenia przypisuje się edukacji pozaformalnej i nieformalnej, ponieważ to ona charakteryzuje się większą efektywnością oraz elastycznością. Jednak należy wskazać, że w celu zwiększenia skuteczności działań należy ją dopełniać edukacją formalną, włączając w proces kształcenia różne instytucje i organizacje. Edukacja senioralna powinna być realizowana w społeczeństwie opartym na wiedzy stosownie do pojawiających się wyzwań współczesnego świata. Jej wyznacznikiem powinna być trafna identyfikacja potrzeb seniorów, elastyczność w podejściu i procedurach, otwarte podejście do oczekiwań i potrzeb osób starszych. Edukacja seniorów powinna być traktowana nie tylko jako cel, ale również jako środek do pobudzania aktywności życiowej i podnoszenia jakości życia. Tylko wówczas w sposób istotny przyczyni się do większej efektywności i skuteczności działań.

W wyniku przeprowadzonej analizy warunków wpływających na efektywność działań w obszarze edukacji senioralnej należy wskazać następujące kluczowe wnioski:

1. Podstawą efektywnej edukacji senioralnej jest znajomość procesu starzenia się i starości, zachodzących zmian intelektualnych, zasobów psychicznych i fizycznych osób starszych, zasad funkcjonowania w środowisku domowym i społeczeństwie, możliwości edukacyjnych, a także potencjału i ograniczeń osób starszych. Warunkiem efektywnej edukacji senioralnej jest dobry stan zdrowia oraz „zdolności wyjściowe”, a także brak deficytów poznawczych (starość aktywna), właściwe wychowanie do starości, podleganie całościowej edukacji, ukształtowane zdolności interpersonalne, jak również realizacja zadań rozwojowych we wcześniejszych etapach życia.

---

<sup>337</sup> E. Mazurek, T. Stępień, Kompendium wiedzy koniecznej edukatora dorosłych, Wrocław 2017, s. 3.

<sup>338</sup> M. Hnatiuk, Czynniki społeczne warunkujące efektywność kształcenia. Czynniki polityczny, „Przegląd Pedagogiczny” 2020, nr 1, s. 35.

2. Najważniejszym czynnikiem, oddziałującym na efektywność edukacji osób starszych, jest motywacja. Stąd postulat wychowania i przygotowania młodszych pokoleń do starości, który w znaczący sposób wpływa na jakość życia w starszym wieku. Działania w zakresie motywowania do aktywności edukacyjnej, podnoszenia kompetencji i zdobywania nowych umiejętności powinny zostać zintensyfikowane w okresie przedemerytalnym oraz trwać do końca życia. Motywacja zależy również od właściwego doboru metod edukacyjnych, poprawnej identyfikacji problemów i oczekiwań społecznych wobec starości oraz nabywania zdolności radzenia sobie w życiu codziennym. Istotne jest wsparcie coachingowe i mentorskie, które daje szerokie możliwości diagnozy problemów osób starszych, jest procesem wspomagającym rozwój i aktywizującym w działaniach. Należy wskazać, że motywacja do podnoszenia kompetencji poprzez uczenie się ma podobne znaczenie do podejmowania aktywności edukacyjnej.
3. Warunkiem efektywnego nauczania seniorów jest akceptacja deficytów związanych ze starością, przy równoczesnym wykorzystaniu potencjału. Dlatego tak ważna jest zasada kompensacji (wyrównywania szans edukacyjnych) oraz elastyczności metod nauczania względem umiejętności (możliwości), potrzeb i oczekiwań osób starszych. Człowiek zachowuje bowiem potencjał rozwojowy i zdolność do uczenia się całe życie, jednakże w późniejszych etapach życia uczenie się ma swoją specyfikę i wymaga odmiennych metod.
4. Istotnym czynnikiem w procesie edukacji jest przygotowanie wyspecjalizowanej kadry dydaktycznej, wykorzystującej potencjał osób starszych oraz posiadających wiedzę i umiejętności w doborze odpowiednich metod nauczania. Takie podejście wymaga odrzucenia stereotypów postrzegania starości i osób starszych, a także umiejętności w niwelowaniu ograniczeń wynikających z dysfunkcji, niższej sprawności fizycznej, intelektualnej czy emocjonalnej osób starszych.
5. Kluczowe znaczenie odgrywa dobór właściwych form, metod i technik edukacyjnych, które będą oddziaływały na czynniki demotywujące (przykładowo: wolniejsze tempo przetwarzania informacji, problemy z pamięcią, mało motywujące treści) oraz będą dostosowane do możliwości i potrzeb osób starszych. Należy przyjąć takie rozwiązania metodyczne, które umożliwią skuteczną i optymalną organizację procesu edukacji senioralnej, czyniąc cały proces bardziej efektywnym. Stosowane środki dydaktyczne powinny wpływać na wszystkie zmysły osób starszych, odwoływać się do ich doświadczeń, łączyć teorię z praktyką oraz rozwijać umiejętności i kompetencje we wszystkich sferach: intelektualnej, moralnej, emocjonalnej i społecznej. Ważne jest aktywne uczestnictwo w procesie uczenia się i umiejętne wykorzystanie dotychczasowej wiedzy, umiejętności, kompetencji i nawyków oraz sprawdzonych, najbardziej

efektywnych modeli pracy z osobami starszymi, które uwzględniają samodzielność w planowaniu i realizacji procesu uczenia się oraz aktywizacji wszystkich zmysłów (np. metoda Montessori).

6. Warunkiem efektywnego nauczania dorosłych w wieku 60+ są odpowiednio dobrane i „szyte na miarę” oferty edukacyjne, wspierające różne formy aktywności, które oprócz wiedzy i umiejętności niosą za sobą satysfakcję i radość życiową. Powinny one uwzględniać elastyczność programową, łączenie tradycyjnych metod nauczania z nowoczesnymi rozwiązaniami, optymalny czas zajęć dostosowany do możliwości osób starszych, możliwość nawiązania kontaktów i integracji, kwalifikacje i doświadczenie trenerskie dostosowane do potrzeb grupy docelowej, a także wykorzystanie atrakcyjnych pomocy edukacyjnych (gry, zabawy, wymiana doświadczeń, współpraca z młodym pokoleniem).
7. Zmiany struktury wiekowej społeczeństwa wprowadzają nowe podejście do relacji międzypokoleniowych, które są wyzwaniem również w obszarze edukacji seniorów. Edukacja międzypokoleniowa, która odwołuje się do holistycznego podejścia i integracji społecznej, pozwala na realizowanie różnych programów i aktywności osób starszych we współpracy z młodym pokoleniem. Włączenie w programy edukacyjne aspektów budowania i umacniania relacji międzypokoleniowych tworzy poczucie więzi i przeciwdziała izolacji osób starszych. Edukacyjne programy międzypokoleniowe mogą być oparte na programie nauczania w szkołach, a także na rozwiązaniach wspierających lepsze rozumienie społeczności lokalnej. Praktyka międzypokoleniowa jest wyzwaniem dla edukacji senioralnej. W obszarze edukacji społeczeństwa warto promować zachowania doceniania wartości i zasobów każdej generacji, zgodnie z koncepcją zrównoważonego rozwoju.
8. Efektywność działań w obszarze edukacji jest uwarunkowana również możliwościami, które tworzą polityki publiczne czy też programy wspierające edukację seniorów. Ich ukierunkowanie powinno wynikać z rzetelnej diagnozy osób starszych i koncentrować się na takich wyzwaniach, jak: rozwijanie kompetencji społecznych i obywatelskich, prowadzenie działań edukacyjnych w zakresie profilaktyki zdrowotnej, wspieranie i rozwój innowacyjnych form edukacji (kształcenia i szkolenia) osób w podeszłym wieku, tworzenie i wdrażanie rozwiązań dotyczących uczenia osób starszych w zakresie kompetencji cyfrowych, wspieranie edukacji międzypokoleniowej czy też aktywności dotyczące rozwijania zainteresowań, pasji i talentów. Jednym z kluczowych warunków wpływających na efektywność działań edukacyjnych skierowanych do osób starszych jest zaangażowanie wielu podmiotów, zarówno publicznych, prywatnych oraz pozarządowych, w wielokierunkowe i zintegrowane ze sobą działania, zapewniające różnorodną ofertę dla seniorów na rynku edukacyjnym.

9. Istotnymi czynnikami wspierającymi edukację senioralną i mającymi wpływ na efektywność działań edukacyjnych są rozwiązania modelowe dotyczące wspierania aktywności osób starszych, które uwzględniają ich potrzeby edukacyjne i pozytywnie wpływają na jakość życia codziennego oraz aktywność w środowisku lokalnym. Opracowanie, wdrożenie i upowszechnianie takich rozwiązań, może mieć kluczowe znaczenie w procesach usprawniających jakość usług edukacyjnych dla seniorów.

Edukacja powinna być postrzegana jako inwestycja w kapitał ludzki seniorów, która przynosi korzyści zarówno jednostkom, jak i całemu społeczeństwu (w tym gospodarce państwa). Należy dążyć do wzmocnienia poczucia własnej skuteczności seniorów – budowania świadomości własnej wartości i możliwości edukacyjnych (np. poprzez programy mentoringowe). Ważne jest tworzenie sieci społecznego wsparcia dla seniorów, które zapewnią im pomoc i motywację w procesie edukacji. Wsparcie może pochodzić od rodziny, przyjaciół, sąsiadów, organizacji pozarządowych oraz instytucji publicznych. Oferta edukacyjna skierowana do osób starszych powinna być zróżnicowana, elastyczna i dostosowana do ich potrzeb, zainteresowań oraz poziomu wiedzy, umiejętności czy percepcji. Warto rozwijać specjalistyczne programy edukacyjne, które uwzględniają specyficzne problemy i wyzwania związane ze starością. Konieczne jest zapewnienie seniorom łatwego dostępu do edukacji poprzez eliminację barier architektonicznych, rozwijanie transportu publicznego oraz tworzenie centrów edukacji senioralnej w lokalnych społecznościach. Pod rozwagę należy wziąć opracowanie systemu ulg i dofinansowań dla seniorów, którzy chcą podnosić swoje kompetencje, np. poprzez tworzenie funduszy stypendialnych, obniżanie opłat za kursy i szkolenia oraz dofinansowywanie dojazdów i materiałów dydaktycznych. Umiejętności cyfrowe, w tym z obsługi komputera i korzystania z platform edukacyjnych online przez seniorów, to także elementy, które wymagają stałego wsparcia.

Poprawa jakości życia seniorów poprzez edukację senioralną to długofalowy proces, który wymaga zaangażowania wielu podmiotów, zarówno publicznych, jak i prywatnych. Współpraca rządu, samorządów, organizacji pozarządowych, instytucji edukacyjnych i naukowych, jak również samych seniorów jest kluczowa dla osiągnięcia sukcesu w tym obszarze. Inwestycja w edukację senioralną to inwestycja w przyszłość całego społeczeństwa, która przyniesie korzyści w postaci zwiększenia aktywności społecznej, poprawy zdrowia i jakości życia osób starszych oraz wzmocnienia kapitału społecznego.

# Rozdział 8. Wpływ edukacji senioralnej na jakość życia seniorów. Przegląd badań

## 8.1 Idea edukacji senioralnej a jakość życia seniorów (profilaktyka gerontologiczna)

Jednym z czynników aktywnego starzenia się jest właściwe przygotowanie jednostki do procesu starzenia się, polegające na upowszechnianiu wiedzy w tym zakresie, zapewnianiu warunków, które wpływają na funkcjonowanie seniorów, dobry stan zdrowia, prawidłowe więzi rodzinne i społeczne, możliwość kształcenia się i samorealizacji oraz zachowanie niezależności mieszkaniowej i finansowej<sup>339</sup>. Wspieranie aktywnego starzenia się, dzięki któremu człowiek może dożyć późnej starości w stosunkowo dobrej kondycji zdrowotnej i intelektualnej odbywa się w ramach polityki, którą określa się mianem optymalizacyjnej, ponieważ ma ona na celu szeroko rozumianą profilaktykę starości<sup>340</sup>.

Profilaktyka gerontologiczna („profilaktyka starzenia się”) to wspomaganie osób starzejących się i starszych „w przygotowaniu do starości i funkcjonowania w niej poprzez zaakceptowanie zmian oraz zminimalizowanie negatywnych skutków starzenia się”<sup>341</sup>. W profilaktyce starzenia się wymienia się trzy główne obszary działań:

- zdrowie fizyczne oraz psychiczne. Podkreśla się, że akceptacja zmian zachodzących na poziomie fizycznym i biologicznym nie powinna oznaczać biernego poddawania się pogarszającemu się zdrowiu i sprawności. Konieczne jest podejmowanie wysiłków w celu opóźnienia naturalnych procesów starości poprzez zdrowy styl życia i aktywność fizyczną i psychiczną. Działania na płaszczyźnie zdrowotnej powinny mieć dwojaki charakter: prewencyjny – obejmujący szeroko pojętą profilaktykę zdrowotną oraz kompensacyjny – dotyczący systemu leczenia i diagnostyki w postaci rozwiniętych usług geriatrycznych;
- warunki bytowe oraz ekonomiczne. W tym zakresie konieczne jest wydłużanie wieku aktywności zawodowej, promocja zatrudniania osób w wieku 50+, wspieranie procesów zmiany kwalifikacji, walka ze zjawiskiem marginalizacji osób starszych i dyskryminacją ze względu na wiek, tworzenie odpowiednich miejsc pracy dla seniorów, zarządzanie wiekiem w firmach. Ważne jest również odpowiednie zagospodarowanie przestrzeni mieszkalnej w zależności od potrzeb i zmieniających się możliwości funkcjonowania osób starszych;

---

<sup>339</sup> M. Malik, dz. cyt., s. 89.

<sup>340</sup> K. Zamorska, M. Makuch, dz. cyt., s. 173.

<sup>341</sup> A. Fabiś, s. 85.



- aktywność społeczną, czyli dbałość o stwarzanie możliwości do tego, aby jednostka aż do późnej starości prowadziła satysfakcjonujące i godne życie oraz miała możliwość zapobiegania niekorzystnym zjawiskom: zdrowotnym, społecznym, ekonomicznym, kulturowym, politycznym tak, aby prowadzić aktywność pozazawodową, korzystać z edukacji, rozwijać hobby, prowadzić życie towarzyskie<sup>342</sup>.

W kontekście edukacji senioralnej mówi się również o edukacji gerontologicznej, „edukacji do starości” lub „edukacji zorientowanej na starość”, która ma na celu wyjście poza wiedzę potoczną, neutralizację szkodliwych uprzedzeń oraz stereotypów związanych ze starością oraz wdrożenie osobom starszym nawyków optymalizujących jakość późniejszej egzystencji w obszarze biologicznym, psychologicznym, społecznym, intelektualnym i ekonomicznym<sup>343</sup>. Celem edukacji do starości jest uruchomienie takiego rodzaju motywacji i samoświadomości seniora, aby zdawał sobie sprawę z tego, jak bardzo istotne jest spowolnienie procesów starzenia się organizmu: intelektualnego, psychologicznego oraz biologicznego<sup>344</sup>. Chodzi o przekształcenie procesu starzenia, któremu często towarzyszą choroby i niesprawność oraz zależność od innych osób, w starzenie się optymalne, aktywne, definiowane jako zdolność do funkcjonowania w wielu dziedzinach: fizycznej, poznawczej, emocjonalnej, społecznej i duchowej<sup>345</sup>. Edukacja do starości powinna:

- rozpocząć się już w młodości, aby odpowiednie nawyki zdążyły się ukształtować i utrwalić;
- zintensyfikować się w okresie przedemerytalnym, poprzez podejmowanie większej aktywności samowychowawczej;
- do końca fazy „zadawalającej starości” powinna obejmować wzbogacanie i ulepszanie jakości życia;
- w fazie ograniczonej sprawności powinna polegać na wzmacnianiu motywacji do podejmowania różnych form aktywności życiowej, do wypoczynku oraz na wspieraniu zainteresowań natury filozoficznej;
- w okresie „starości niesprawnej” obejmować wsparcie seniora w zachowaniu pogody ducha i życzliwości<sup>346</sup>.

Wyróżnić możemy trzy mechanizmy profilaktyki gerontologicznej, odpowiadające za optymalne przystosowanie i możliwość rozwoju osób starszych. Są to:

---

<sup>342</sup> Tamże, s. 86.

<sup>343</sup> Z. Szarota, *Uczenie się starości*, „Edukacja Dorosłych” 2015, nr 1, s. 25.

<sup>344</sup> M. Lejzerowicz, dz. cyt., s. 91.

<sup>345</sup> W. Makuła, I. Staszak-Gawęda, *Gerontoprofilaktyka jako ważny element kultury fizycznej seniorów*, „Gerontologia Polska” 2014, nr 4, s. 175.

<sup>346</sup> A. Leszczyńska-Rejchert, *Jak i dlaczego edukować do starości? - perspektywa gerontologa*, „Podstawy Edukacji” 2022, tom 15, s. 150.

1. selekcja, która jest związana z wyborem możliwych do realizacji celów i działań. Jednocześnie następuje rezygnacja z działań, które są niemożliwe do podjęcia albo nieefektywne;
2. optymalizacja, polegająca na wyborze takich metod działania, które pozwolą osiągnąć stawiane sobie cele i związana z poszukiwaniem nowych sposobów działania lub z udoskonaleniem dotychczas wypracowanych;
3. kompensacja, umożliwiająca realizację celów kompensujących deficyty w innych sferach. W okresie późnej dorosłości następuje także spadek liczby okazji do poszerzania swoich kompetencji, co jest m.in. związane z zakończeniem aktywności zawodowej. Może to dodatkowo zwiększać poczucie bycia niepotrzebnym i wypchniętym poza nawias. Dlatego ważne jest, aby osobom starszym proponować zajęcia, które będą uwzględniały ich zasoby i indywidualne potrzeby<sup>347</sup>.

Warunkiem koniecznym dla lepszego poczucia jakości życia osoby w podeszłym wieku jest zaakceptowanie zmian wynikających z naturalnego procesu starzenia się oraz pogłębiających się wraz z wiekiem ograniczeń w pełnieniu różnego rodzaju funkcji społecznych, a także prowadzenie takiego stylu życia, który będzie je maksymalnie opóźniał<sup>348</sup>. W literaturze gerontologicznej podkreśla się również, że czynnikiem wspierającym rozwój i przyczyniającym się do lepszej jakości życia seniorów jest ich wewnętrzna motywacja do aktywności<sup>349</sup>, przede wszystkim edukacyjnej. Uczenie się całościowe prowadzi do lepszego zdrowia, aktywności społecznej i zwiększa możliwości oraz poczucie wpływu i sprawczości<sup>350</sup>.

Edukacja osób starszych to integralna część koncepcji uczenia się przez całe życie, mająca na celu wspieranie idei aktywnego starzenia się i podnoszenie poziomu jakości życia. Jej częścią jest profilaktyka gerontologiczna, polegająca m.in. na podtrzymywaniu i wzmacnianiu aktywności intelektualnej i fizycznej oraz promocji bycia aktywnym.

---

<sup>347</sup> I. Żeber-Dzikowska, Edukacja osób w podeszłym wieku jako czynnik poprawiający jakość życia seniorów, w: Dziechciaż Małgorzata, Rejman Beata (red.), Starzenie się i starość. Wybrane aspekty jakości życia osób w wieku starszym, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2023, s. 44.

<sup>348</sup> H. Zielińska-Więczkowska, K. Kędziora-Kornatowska, T. Kornatowski, dz. cyt., s. 132.

<sup>349</sup> N. Pikuła, Aktywność społeczno-edukacyjna jako czynnik zmiany i rozwoju osób starszych, „Praca Socjalna” 2021, nr 3, s. 128.

<sup>350</sup> S. Kump, S. Jelenc Krasovec, Education: a possibility for empowering older adults, „International Journal of Lifelong Education” 2007, vol 26, no 6, s. 635.

## 8.2 Aktywność edukacyjna jako czynnik zmian, rozwoju i poprawy jakości życia seniorów

Pomimo, że jakość życia jest przedmiotem zainteresowania wielu dyscyplin naukowych: medycznych, psychologicznych, społecznych, pedagogicznych i ekonomicznych, wśród naukowców do chwili obecnej brak jest jednomyślności, co do zakresu znaczeniowego oraz kształtu zarówno pojęcia, jak i koncepcji oraz modeli. Dla niektórych pojęcie to jest bardzo szerokie, obejmujące wszystkie aspekty życia, a dla innych zawiera jedynie psychologiczne i społeczne wymiary<sup>351</sup>. Problemy w jednolitym zdefiniowaniu pojęcia jakości życia wynikają z funkcjonowania wielu terminów pokrewnych, takich jak: subiektywny lub emocjonalny dobrostan (ang. *subjective well-being*), satysfakcja z życia (ang. *life satisfaction*) czy też poczucie szczęścia (ang. *happiness*)<sup>352</sup>.

Początkowo pojęcie jakości życia bazowało na ekonomicznym wymiarze funkcjonowania człowieka. Zakładano bowiem, że istnieje zależność pomiędzy wyższymi dochodami i wyższym materialnym poziomem życia a jego wyższą jakością. Obecnie w zakres pojęcia jakość życia włącza się również aspekt psychologiczny i społeczny, w tym dobrą pozycję społeczną, poczucie stabilizacji życiowej, pozytywne podejście do życia, umiejętność rozwiązywania problemów oraz zdrowie<sup>353</sup>.

Pojęcie jakości życia ma bezpośredni związek ze sferą psychiczną człowieka. Jest rozpatrywane przez pryzmat zaspokojenia potrzeb typu egzystencjalnego „mieć”, potrzeb związanych z bezpieczeństwem „być” oraz potrzeb dotyczących kontaktów społecznych<sup>354</sup>. Jakość życia oznacza zatem komfort psychiczny, dobrostan psychiczny, dobre relacje społeczne, poczucie traktowania z szacunkiem i godnością, więzi oraz identyfikacje ewentualnych zagrożeń<sup>355</sup>.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) definiuje *quality of life*, czyli jakość życia jako "postrzeganie jednostek ich pozycji w życiu w kontekście kultury i systemu wartości, w których żyją, a w odniesieniu do ich celów – oczekiwań, standardów i trosk"<sup>356</sup>. Jednocześnie wyodrębniono sześć kluczowych wymiarów dotyczących jakości życia: zdrowie fizyczne, wymiar psychologiczny, poziom niezależności, więzy społeczne, otoczenie społeczne oraz sfera duchowa<sup>357</sup>.

---

<sup>351</sup> R. J. Kijak, Z. Szarota, *Starość. Między diagnozą a działaniem*, Warszawa 2013, s. 99.

<sup>352</sup> E. Babicz-Zielińska, J. Bartkiewicz, M. Tańska, *Jakość życia osób starszych i jej determinanty*, „Żywność. Nauka. Technologia. Jakość” 2021, nr 28, s. 52.

<sup>353</sup> H. Worach-Kardas, *Jakość życia i sens życia fazy starości*, w: M. Halicka, J. Halicki, E. Kramkowska (red.), *Starość. Poznać, przeżyć, zrozumieć*, Białystok 2016, s. 325-326.

<sup>354</sup> K. Baumann, *Jakość życia w okresie późnej dorosłości – dyskurs teoretyczny*, „Gerontologia Polska” 2006, tom 14, nr 4, s. 166.

<sup>355</sup> B. Tobiasz-Adamczyk, *Spoleczne uwarunkowania jakości życia osób starszych u kresu życia*, „Gerontologia Polska” 2017, nr 25, s. 255.

<sup>356</sup> <https://www.who.int/tools/whoqol> (data dostępu: 17.05.2024).

<sup>357</sup> E. Babicz-Zielińska, J. Bartkiewicz, M. Tańska, dz. cyt., s. 52.

Współcześnie wiodące modele jakości życia klasyfikuje się zgodnie z wymiarami podkreślającymi najważniejsze aspekty badanego zjawiska i obejmującymi obiektywne i subiektywne wskaźniki, zaspokojenie potrzeb ludzi starszych, dobrostan psychiczny, zdrowotny, czynniki społeczne i środowiskowe oraz kapitał społeczny<sup>358</sup>.

Jeden z najwcześniejszych modeli (model „dół-góra”) zakłada, że poziom zadowolenia z życia zależy głównie od czynników zewnętrznych: warunków życia oraz różnego rodzaju zdarzeń życiowych<sup>359</sup>. Wskaźniki obiektywne poddają ocenie warunki życia, określają je jako korzystne lub niekorzystne oraz porównują je z takimi kryteriami, jak wartości i cele<sup>360</sup>. Najczęściej są one wykorzystywane w socjologii i ekonomii, gdzie obliczeniom poddaje się globalne wskaźniki poziomu życia: ogólnoludzki dobrobyt i rozwój społeczny<sup>361</sup>. Według drugiego modelu („góraż-dół”), poziom zadowolenia z życia zależy przede wszystkim od cech osobowości. Są to relatywnie stałe czynniki predysponujące do pozytywnej bądź negatywnej interpretacji różnych wydarzeń i doświadczeń spotykających jednostkę<sup>362</sup>.

Pierwszym modelem teoretycznym, łączącym zarówno subiektywne, jak i obiektywne czynniki jakości życia, był model Fence’a i Perry’ego. Przyczynił się on do rozwoju modeli życia uwzględniających cechy osób badanych, takie jak wiek, płeć czy stan zdrowia<sup>363</sup>. Obecnie modelem najczęściej wykorzystywanym w badaniach jakości życia jest model integracyjny, który bierze pod uwagę obie grupy czynników i podkreśla, że „ocena jakości życia powinna obejmować fizyczne funkcjonowanie, fizyczne objawy, funkcje emocjonalne, behawioralne, poznawcze i intelektualne, funkcjonowanie społeczne i społeczne wsparcie, zadowolenie z życia, postrzeganie zdrowia, zdolności do rozwijania zainteresowań, funkcjonowania seksualnego, energii oraz witalność i status społeczny”<sup>364</sup>. Ciekawym, zintegrowanym modelem uwzględniającym zarówno wymiar obiektywny, jak i subiektywny, jest Model Dobrego Życia Lawtona, według którego na jakość życia składają się cztery główne komponenty: kompetencje behawioralne, czynniki obiektywne, środowisko, psychologiczny dobrostan oraz własna ocena jakości życia<sup>365</sup>.

---

<sup>358</sup> M. Duda, Współczesne modele jakości życia – analiza teoretyczna, „Edukacja – Technika - Informatyka” 2019, nr 1, s. 81.

<sup>359</sup> M. Pasik, Wyznaczniki jakości życia u osób w wieku emerytalnym, „Acta Universitatis Lodziensis. Folia Psychologica” 2005, tom 9, s. 67-68

<sup>360</sup> E. Telka, Ocena jakości życia w wymiarze psychologicznym, zdrowotnym i społecznym, „Nowa Medycyna” 2013, nr 4, s. 184.

<sup>361</sup> Tamże, s. 185.

<sup>362</sup> M. Pasik, dz. cyt., s. 68.

<sup>363</sup> M. Duda, dz. cyt., s. 80.

<sup>364</sup> Tamże, s. 82.

<sup>365</sup> J. Kata, Jakość życia w wymiarze społecznym – dyskurs teoretyczny, „Proposon. Europejskie Studia Społeczno-Humanistyczne” 2018, nr 25, s. 234.

Z kolei obszar komponentów behawioralnych obejmuje pięć subkomponentów: zdrowie, sprawność ruchowa, funkcjonowanie poznawcze, gospodarowanie oraz prezentowane zachowania społeczne<sup>366</sup>.

Innym modelem wartym podkreślenia jest Model Jakości Życia Centrum Promocji Zdrowia Uniwersytetu w Toronto, będący podstawą narzędzia do pomiaru życia – „Profilu Jakości Życia”. W tym ujęciu podkreślono, że możliwości jednostki są wyznaczane przez jej potencjał oraz interakcje, które zachodzą pomiędzy czynnikami podmiotowymi a środowiskowymi<sup>367</sup>. Model Jakości Życia tworzą trzy obszary: (1) istnienie – opisujące życie w wymiarze fizycznym, psychicznym i duchowym; (2) przynależność, czyli kontakty jednostki ze środowiskiem; (3) stawanie się: cele, nadzieje i aspiracje ludzkie<sup>368</sup>. Podobnego zdania jest Cummins, który podkreśla, że oddzielny pomiar obu wskaźników jest niezbędny, bo chociaż kryteria obiektywne i subiektywne stanowią część pojęcia jakości życia, to relacje, jakie pomiędzy nimi występują, są słabe<sup>369</sup>.

Model Równowagi Życia, stworzony przez Małgorzatę Gotowską, wyróżnia poziom jakości życia wynikający z konsumpcji dóbr materialnych i usług, wykorzystywania walorów środowiska naturalnego i społecznego oraz jakość życia, czyli „subiektywne postrzeganie własnego życia w ramach określonego systemu wartości i w określonych warunkach społecznych, gospodarczych i politycznych” oraz „stopień satysfakcji człowieka (społeczeństwa) z całokształtu swojej egzystencji”<sup>370</sup>. Koncepcja ta nawiązuje do teorii stopnia zaspokajania potrzeb E. Allarda, który wyróżnił trzy wymiary: posiadanie (ang. *having*), uczucie (ang. *loving*) i istnienie (ang. *being*). Przyjmuje się, że grupa „*to have*”, to wskaźniki obiektywne, a grupy „*to love*” i „*to be*”, to subiektywne odczucia ludzi odnoszące się do ich życia oraz do poczucia szczęścia. Poziom jakości życia i jakość życia zostały scalone w jedną kategorię równowagi życia<sup>371</sup>.

### 8.2.1 Aspekty poznawcze, emocjonalne i życia codziennego

Czynnikiem wspierającym rozwój człowieka i przyczyniającym się do pomyślnego starzenia się jest między innymi wewnętrzna motywacja do aktywności, w tym szczególnie do aktywności edukacyjnej i społecznej, ułatwiających adaptacje do zmian. Rozwój człowieka możliwy jest wówczas, kiedy angażuje się w różnego rodzaju działania społeczne, a to z kolei wpływa na pokonywanie narastających wraz z wiekiem naturalnych

---

<sup>366</sup> M. Wnuk, D. Zielonka, B. Purandare, A. Kaniewski, A. Klimberg, E. Ulatowska-Szostak, E. Palicka, A. Zarzycki, E. Kaminiarz, Przegląd koncepcji jakości życia w naukach społecznych, „Hygeia Public Health” 2013, nr 48, s. 5.

<sup>367</sup> J. Kata, dz. cyt., s. 235.

<sup>368</sup> M. Wnuk, D. Zielonka, B. Purandare, A. Kaniewski, A. Klimberg, E. Ulatowska-Szostak, E. Palicka, A. Zarzycki, E. Kaminiarz, dz. cyt., s. 5.

<sup>369</sup> E. Telka, dz. cyt., s. 185.

<sup>370</sup> M. Gotowska, Jakość życia, poziom jakości życia, równowaga bytu: dyskusja trwa, „Studia i Prace Wydziału Nauk Ekonomicznych i Zarządzania” 2014, nr 3, s. 38.

<sup>371</sup> Tamże, s. 38-39.

zmian i ograniczeń. Takim sposobem, z biegiem lat człowiek staje się lepszy (gdyż wraz z wiekiem jego sprawność spada, a utrzymanie poprzedniego poziomu wymaga większych możliwości niż na wcześniejszych etapach życia) oraz mądrzejszy, ponieważ potrafi interpretować otaczający świat jako możliwość spełnienia najwyższych wartości<sup>372</sup>.

Jednym z badań dotyczących wpływu edukacji na poznanie u osób starszych jest badanie SHARE<sup>373</sup>, obejmujące obecnie ponad 100 tys. respondentów. Dzięki zastosowaniu wystandaryzowanych zadań mierzących poziom umiejętności poznawczych, pozwala na pogłębienie dotychczasowych analiz zmian funkcjonowania poznawczego jako elementu procesu starzenia się. W tabeli 21 przedstawiono opis zadań mierzących umiejętności poznawcze w badaniu SHARE.

Tabela 21. Opis zadań mierzących umiejętności poznawcze w badaniu SHARE.

<b>Nazwa zadania (w nawiasie nazwa w języku angielskim)</b>	<b>Co mierzy zadanie</b>	<b>Przebieg zadania</b>
<b>Ogólna orientacja (General orientation)</b>	Występowanie poważnych zaburzeń zdolności poznawczych	Respondent odpowiada na pytania o bieżący dzień miesiąca, dzień tygodnia, miesiąc oraz rok.
<b>Test bezpośredniego odtwarzania słów (Immediate recall)</b>	Pamięć krótkotrwała	Ankieter odczytuje respondentowi listę 10 rzeczowników, a następnie respondent próbuje powtórzyć jak najwięcej z usłyszanych słów.
<b>Test odtwarzania słów z opóźnieniem (Delayed recall)</b>	Pamięć krótkotrwała	Okolo 5 minut po teście bezpośredniego odtwarzania słów (w trakcie których respondent odpowiada na kolejne pytania kwestionariusza), respondent jest proszony o ponowne podanie jak największej liczby z usłyszanych wcześniej słów.
<b>Test płynności słownej (Verbal fluency)</b>	Funkcje wykonawcze	Respondent jest proszony o podanie jak największej liczby nazw zwierząt w ciągu minuty.
<b>Test sprawności raketowej (Serial 7's Test)</b>	Pamięć robocza	Respondent jest proszony o pięciokrotne wykonanie odejmowania liczby 7 od liczby początkowej (najczęściej używana liczba początkowa, to: 100).
<b>Test podstawowej umiejętności matematycznych (Numeracy)</b>	Podstawowe umiejętności matematyczne	Respondent rozwiązuje pięć zadań wymagających umiejętności matematycznych, które w przypadku problemów z wykonaniem mogą być przeczytane przez ankietera, a także respondent może korzystać z papieru i ołówka. Zadania były pomyślane jako odpowiedni poziom opracowany w celu zapobiegania zgadywaniu odpowiedzi.

Źródło: opracowanie własne na podstawie M. Palczyńska, M. Rynko, Zróżnicowanie umiejętności poznawczych osób starszych i jego społeczno-demograficzne uwarunkowania, „Polityka społeczna” 2016, nr 7 oraz dokumentacji badania SHARE (<http://www.share-project.org/>).

<sup>372</sup> N. Piłkuła, dz. cyt., s. 129.

<sup>373</sup> M. Palczyńska, M. Rynko, Zróżnicowanie umiejętności poznawczych osób starszych i jego społeczno-demograficzne uwarunkowania, „Polityka społeczna” 2016, nr 7, s. 26.

Miary poznawcze, włączone do badania SHARE, dotyczyły spektrum funkcji poznawczych, umożliwiły pomiar różnych umiejętności oraz wychwyciły zmiany poznawcze w czasie. W toku badań wprowadzono pojęcie „rezerwy poznawczej” (ang. *cognitive reserve*). Wysokie wyniki uzyskane w badaniu oznaczały zbliżenie się lub osiągnięcie „granicy możliwości poznawczych”, natomiast niskie – dystans między obserwowanym poziomem umiejętności, a tym, co można byłoby osiągnąć. Aktywność edukacyjna, angażowanie się w wolontariat, pomaganie innym, działalność w organizacjach lokalnych pozwalają zatem na przybliżenie się do granicy możliwości poznawczych.

W badaniu przeprowadzono również analizę dotyczącą znaczenia zdrowego stylu życia i aktywności fizycznej. Lepsze wyniki (mniejsze spadki) osiągały osoby, które były aktywne fizycznie co najmniej raz w tygodniu. Wyniki w umiejętnościach kognitywnych były zróżnicowane, m.in. dla osób o różnym poziomie wykształcenia (im dłużej się uczyliśmy, tym później się starzejemy). Proces pogarszania się wraz z wiekiem umiejętności poznawczych jest rozpatrywany także z perspektywy sytuacji rodzinnej. Stan cywilny, liczba dzieci, odległość od ich miejsca zamieszkania i częstość utrzymywania z nimi kontaktów zostały uwzględnione w badaniu. Osoby w wieku 60+, które mają dzieci (aspekt emocjonalny), osiągają przeciętnie lepsze wyniki w teście płynności słownej niż osoby bezdzietne. Wśród osób, które posiadają dzieci, najlepiej wypadają te z dwójką potomstwa i utrzymujące z nimi częstsze kontakty.

Wskazano pozytywny efekt lat nauki na pamięć kobiet i mężczyzn oraz na funkcje wykonawcze u mężczyzn. Autorzy wymieniają wiele potencjalnych kanałów oddziaływania edukacji na funkcjonowanie poznawcze, m.in. przez sytuację na rynku pracy, aktywność społeczną i kulturalną oraz stan zdrowia. W związku z powyższym edukacja pełni funkcję osłonową dla umiejętności poznawczych. Wszystkie opisywane efekty są silniejsze dla mężczyzn i osób o wyższym statusie społeczno-ekonomicznym.

Wskazano również, że choć poziom wykształcenia jest silnym predyktorem wyników testów kognitywnych, to po opuszczeniu edukacji formalnej jeszcze wiele czynników może wpłynąć na kształtowanie rezerwy poznawczej. Dlatego warto inwestować w kolejne formy kształcenia.

Zgodnie z przedstawionymi wynikami badań, osoby, które dłużej pracowały i mają wyższe wykształcenie, odnotowują też lepsze wyniki w testach poznawczych. Warto dłużej się uczyć i dłużej pracować. Polityka państwa powinna koncentrować się na tworzeniu efektywnego systemu uczenia się przez całe życie. Szwecja i Niemcy jako państwa, które utrzymały wysoką pozycję w badaniach poznawczych, to miejsca, z których można czerpać przykłady dobrych praktyk.

W badaniu pojawiły się odniesienia do teorii wyjaśniających spadek umiejętności poznawczych po przejściu na emeryturę, co jest efektem „niezaangażowanego stylu życia”. Dlatego możliwy jest spadek aktywności umysłowej nawet kilka lat przed formalnym przejściem na emeryturę (tzw. emerytura w pracy, bliska emerytura).

W porównaniu z innymi państwami europejskimi, np. Danią, gdzie co piąta osoba w wieku 65+ starzeje się pomyślnie, w Polsce zaledwie 1,6% osób w wieku 65 lat i więcej (mniej niż 1 na 50) zostało zaklasyfikowanych jako osoby pomyślnie starzejące się i był to najmniejszy odsetek spośród porównywanych krajów.

Związek aktywności edukacyjnej z pozytywnymi efektami w wielu dziedzinach życia jest dobrze udokumentowany chociaż jego interpretacja w kontekście przyczyn i skutków jest nie do końca zdiagnozowana. Niewątpliwie jednak edukacja całożyciowa przekłada się na lepsze funkcjonowanie poznawcze w starszym wieku<sup>374</sup>. Wskazuje się, że działania edukacyjne skierowane na seniorów są bardziej efektywnie wykorzystane, jeżeli zostanie on w toku swojej biografii edukacyjnej przygotowany do starości. Charakteryzuje go bowiem postawa otwartości wobec działań edukacyjnych oraz świadomość wagi kształcenia przez całe życie<sup>375</sup>.

Badania potwierdzają<sup>376</sup>, iż wiele zdolności intelektualnych, takich jak: konkludowanie, myślenie abstrakcyjne, zdolności językowe czy też wiedza ogólna w mniejszym stopniu zmieniają się ze względu na wiek, a w większym ze względu na zdrowie, status ekonomiczny, wykształcenie oraz stymulujące, bądź też nie, otoczenie. Analiza osiągnięć intelektualnych dowodzi, że dopiero od około 80. roku życia dochodzi do znacznej redukcji efektywności inteligencji. Do tego czasu osłabienie efektywności następuje wyłącznie przy zadaniach wymagających szybkiego reagowania. Pozytywnie na długotrwałą sprawność umysłową oddziałuje intensywność życia umysłowego oraz warunki pracy, zainteresowania i zaangażowanie w życie społeczne<sup>377</sup>.

Niewątpliwie osoby starsze uczą się inaczej niż młodsze, jednakże zależność ta wynika z ich przygotowania, zdolności wyjściowych, zdrowia i motywacji, nie zaś z samej starości<sup>378</sup>. W wyniku ćwiczeń umysłowych czy też treningu sfery emocjonalnej osoby starsze osiągają poprawę sprawności intelektualnych, czasem zbliżając się do możliwości osób młodych<sup>379</sup>. Ponadto w wyniku edukacji tworzy się „rezerwa poznawcza”, polegająca na tym, że im intensywniejszemu treningowi poddawany jest mózg, tym gęstsza tworzy się sieć neuronalna łącząca określone obszary mózgu. Nawet utrata w wyniku degradacji określonych obszarów mózgu i tym samym możliwości przekazywania informacji nie przekłada się na obniżenie funkcjonowania, ponieważ gęsta

---

<sup>374</sup> Tamże.

<sup>375</sup> A. Fabiś, Edukacja seniorów – odpowiedź na wymagania współczesności, w: A. Fabiś (red.), Unowocześnienie procesu kształcenia dorosłych. Wyzwania współczesnej edukacji dorosłych, Mysłowice – Zakopane 2005, s. 153

<sup>376</sup> Potwierdzają to m.in. badania Zdrowia, Starzenia się Populacji i Procesów Emerytalnych „SHARE 50+”, które są przeprowadzane wśród osób 50+ we wszystkich krajach europejskich oraz Izraelu: *Pokolenie 50+ w Polsce i w Europie w przededniu pandemii COVID 19: aktywność, stan zdrowia, warunki pracy, stan zdrowia, relacje międzypokoleniowe i wykluczenie. Raport podsumowujący wyniki badań 8 rundy badania „SHARE 50+ w Europie*). [https://share50plus.pl/sites/share50plus.pl/files/2024-04/157\\_XI\\_23\\_Pokolenie\\_50%2B\\_Chlon\\_int\\_low.pdf](https://share50plus.pl/sites/share50plus.pl/files/2024-04/157_XI_23_Pokolenie_50%2B_Chlon_int_low.pdf) data dostępu 18.05.2024 r.

<sup>377</sup> A. Fabiś, dz. cyt., s. 155-156.

<sup>378</sup> Patrz szerzej: podrozdział 6.4. Możliwości edukacyjne i potencjał edukacyjny osób starszych.

<sup>379</sup> A. Fabiś, dz. cyt., s. 157.



sięć neuronalna pozwala na wykorzystanie alternatywnych dróg i znalezienia odpowiedzi. Plastyczność mózgu jest dynamicznym zjawiskiem sprzężonym z utrzymywaniem stanu aktywności edukacyjnej<sup>380</sup>.

Zaangażowanie w aktywność edukacyjną wpływa również na radzenie sobie z sytuacjami stresogennymi i niwelowanie negatywnych odczuć, takich jak: poczucie izolacji, odtrącenia, samotności i osamotnienia<sup>381</sup>. Badania prowadzone w 2017 roku przez Zakład Badań nad Jakością Życia Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego na grupie słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku wskazały, że osoby poddawane procesowi edukacji całościowej charakteryzują się nie tylko lepszą jakością życia, ale i mniejszą depresyjnością niż osoby bierne edukacyjnie. Depresja jest bowiem przede wszystkim uzależniona od czynników środowiskowych i poprzez bogaty program edukacyjny, wymagający intelektualnego zaangażowania i akademickich dyskusji, życie osób starszych zostaje wypełnione nową treścią, charakterystyczną dla czasu wolnego<sup>382</sup>.

Aktywność edukacyjna pozwala również na zaspakajanie wielu potrzeb dnia codziennego. Aspekt ten nabiera szczególnego znaczenia zaraz po przejściu na emeryturę, kiedy to nowy harmonogram zadań staje się motywacją do realizowania zadań rozwojowych charakterystycznych dla starości<sup>383</sup>. Wyróżnić można cztery typy edukacji, które służą zdobywaniu i utrzymaniu samodzielności w codziennym funkcjonowaniu:

- zdobywanie i podtrzymywanie wiedzy i umiejętności służących utrzymaniu podstaw ekonomicznych;
- nabywanie i podtrzymywanie praktycznych umiejętności, które są potrzebne do dalszego życia, np. znajomość działań z zakresu profilaktyki gerontologicznej;
- nabywanie umiejętności działania na rzecz innych;
- nabywanie wiedzy, której celem jest osiągnięcie pełni człowieczeństwa, czyli ogólnego rozwoju<sup>384</sup>.

Pozyskiwana w toku edukacji całościowej wiedza może stanowić kluczowy element życia codziennego, prowadząc do kunsztu w odpowiednim dla danej jednostki obszarze działań<sup>385</sup>. Pozwala ona na funkcjonowanie na poziomie eksperckim w wielu dziedzinach, tym bardziej, im staranniej te wzorce i aktywności były zbierane, tworzone i przetwarzane na osi życia jednostki. Doświadczenia z życia codziennego oraz w obszarze zawodowym, procentuje z wiekiem, jeśli podtrzymuje się motywację do bycia możliwie aktywnym<sup>386</sup>.

---

<sup>380</sup> A. Molęda, Mózg seniora – wpływ doświadczenia życiowego na funkcje poznawcze, „Medycyna Pracy Workers’ Health Safety” 2024, nr 75, s. 6.

<sup>381</sup> T. Stabiak, Rola aktywności osób starszych w przezwyciężaniu kryzysów starości – wybrane aspekty, „Homo et Societas” 2021, nr 6, s. 103

<sup>382</sup> A. Bielińska, Edukacja seniorów szansą na aktywną starość. Uczestnictwo w zajęciach Uniwersytetu Trzeciego Wieku a jakość życia emerytów, w: M. Śliwa, E. Chodźko (red.), Edukacja w XXI wieku – teoria i metody badawcze, Lublin 2020, s. 61-62.

<sup>383</sup> T. Stabiak, dz. cyt., s. 103.

<sup>384</sup> N. Piłkuła, Poczucie sensu życia osób starszych. Inspiracje do edukacji w starości, Kraków 2015, s. 70.

<sup>385</sup> A. Fabiś, dz. cyt., s. 159.

<sup>386</sup> A. Molęda, dz. cyt., s. 6.

### 8.2.2 Podnoszenie kompetencji i aktywność na rynku pracy

Podnoszenie kompetencji łączy się z postawą człowieka ukierunkowanego na podejmowanie działań, które mają na celu uzyskanie atrakcyjności społecznej oraz zawodowej, która jest zanikająca. Podnoszenie kompetencji poprzedzają czynniki, takie jak: decyzyjność człowieka dotycząca wyboru rozwoju (wymiar indywidualny), uwarunkowania systemowe polskie i unijne (wymiar systemowy) oraz możliwości rynkowe (w zakresie edukacji i zatrudnialności w kraju). Zgodnie z ideą LLL, ludzie uczą się na wszystkich etapach życia, na których samorealizacja człowieka jest w centrum uwagi. Jest to zgodne jednocześnie z podejściem D. Supera ujmującego rozwój zawodowy na przestrzeni całościowej<sup>387</sup>.

W badaniu „Uczenie się dorosłych Polaków”, zrealizowanym w ramach projektu IBE, zatytułowanym „Uwarunkowania uczenia się w dorosłości”<sup>388</sup>, którym objęto ogólnopolską, reprezentatywną, losową próbę dorosłych Polaków w wieku 25-64 lata (n=2500 wywiadów) zauważono, że im niższy poziom formalizacji zajęć, tym bardziej powszechny był w nich udział. Spośród aktywności pozaformalnych najbardziej powszechne były: kursy, szkolenia, warsztaty realizowane stacjonarnie oraz realizowane przez Internet. Uczestnictwo w uczeniu się w dorosłości było zróżnicowane ze względu na zmienne społeczno-demograficzne. Osoby, które wychowywały się w rodzinie o wyższym statusie społeczno-ekonomicznym (mierzonym wykształceniem i pozycją zawodową rodziców), częściej podejmowały działania edukacyjne oraz miały pozytywne nastawienie wobec uczenia się w dorosłości. Osoby, które deklarowały, że w dzieciństwie ich rodzice byli bardziej zaangażowani w rozwój i edukację potomstwa, np. poprzez wspieranie jego zainteresowań, są bardziej skłonne do podejmowania aktywności edukacyjnych w dorosłości.

Armstrong przedstawia, że ludzie kompetentni to tacy, którzy spełniają oczekiwania dotyczące osiągnięcia przez nich określonych wyników. Potrafią wykorzystać swoją wiedzę, umiejętności oraz cechy osobowości, by osiągnąć cel i standardy przypisane ich rola<sup>389</sup>. W literaturze przedmiotu najczęściej składnikami kompetencji są: wiedza, umiejętności, postawy, cechy osobowościowe, doświadczenie i zachowania. Walkowiak stworzył klasyfikację definicji kompetencji ze względu na dominujące w nich składniki. W definicji Piaseckiego kompetencje to względnie trwałe dyspozycje, które pozwalają realizować zadania na odpowiednim poziomie<sup>390</sup>. Kompleksowe rozwijanie kompetencji

---

<sup>387</sup> E. D. Super, *The psychology of careers an introduction to vocational development*. New York 1957.

<sup>388</sup> M. Petelewicz, J. Pieńkosz, K. Piotrowska, K. Sobestjański, J. Stankowska, *Uwarunkowania uczenia się w dorosłości. Raport z badania „Uczenie się dorosłych Polaków”*. Warszawa 2023.

<sup>389</sup> R. Walkowiak, *Zarządzanie zasobami ludzkimi: Kompetencje, nowe trendy, efektywność*. Toruń 2007, s. 19.

<sup>390</sup> P. Piasecki, *Idea Lifelong Learning*, w: O. Konieczny, R. Schmidke (red.), *Inwestycja w kadry. Perspektywa instytucji szkoleniowych*. Katowice 2007, s. 111.

polega na zmianie w obszarze wiedzy, umiejętności i postaw oraz odnosi się do minionych i aktualnych doświadczeń osoby uczącej.

Doświadczenie stanowi komponent zewnętrzny, ponieważ praktyczne wykorzystanie wiedzy i umiejętności wzmacnia samoocenę odnoszącą się do ich posiadania, co w rezultacie zmienia postawę na pozytywną wobec podnoszenia kompetencji i efektywnego funkcjonowania (w tym uczenia się przez całe życie). Aktualizacja kompetencji, możliwa tylko poprzez doświadczenie, nawiązuje do teorii społecznego uczenia się, w której wskazuje się na proces odtwarzania motorycznego (przekształcanie symbolicznych reprezentacji w odpowiednie działania) – dlatego w samym modelowaniu również ujęty został zakres praktyki. Podstawowym efektem uczenia się jest postawa skłaniająca człowieka do działań na rzecz rozwoju, poprzez umiejętność wykonywania zadań o określonym stopniu skomplikowania oraz posiadanie odpowiedniej wiedzy. Sama postawa jest kompetencją określaną w kategoriach odpowiedzialności i autonomii, czyli dającą człowiekowi możliwość do samostwierdzenia i podejmowania decyzji za własną sytuację zawodową.

- Kompetencje a funkcjonowanie człowieka na rynku pracy

Kompetencje są związane z danym zadaniem lub określoną działalnością. Wynikają one z doświadczenia i tworzą zestaw wiedzy oraz umiejętności połączonych ze sobą i w pewien sposób zautomatyzowanych, pod warunkiem, że dana osoba wykorzystuje jednocześnie posiadaną przez siebie wiedzę i umiejętności<sup>391</sup>. Ważnym elementem jest tutaj łączenie poziomu podnoszenia kompetencji z poziomem aktualizacji i zespalaniem kompetencji (w zadaniu lub działalności). Założenie, że kompetencje są wyuczane sugeruje, że każdy człowiek, jeżeli chce i jest w stanie – może je nabywać.

T. A. Cavell analizując różne podejścia wskazuje, że kompetencje społeczne warunkują efektywne funkcjonowanie w kontaktach społecznych. Autor wskazuje na trójskładnikowy model (*Tri-Component Model*), integrujący przystosowanie społeczne, funkcjonowanie społeczne i umiejętności społeczne<sup>392</sup>. Funkcjonowanie społeczne dotyczy zachowania w odniesieniu do wyznaczonych społecznie kryteriów, jednak jest oszacowywane przez specyficzne kryteria zadaniowe, w opozycji do częstości interakcji społecznych czy różnych zachowań, które przypuszczalnie mają rzeczywistą wartość społeczną. Kompetencje społeczne można uznać za potencjalny wyznacznik funkcjonowania jednostki w rzeczywistych sytuacjach życiowych. Biorąc za punkt odniesienia efektywność funkcjonowania człowieka, badacze tego zjawiska rzadziej traktują je jako dyspozycje, a częściej jako umiejętności czy zdolności<sup>393</sup>. Są to złożone umiejętności (specyficzne umiejętności) warunkujące efektywność radzenia sobie

---

<sup>391</sup> M. Czechowska-Bieluga, A. Kanios i E. Sarzyńska. Profile kompetencji społecznych osób pracujących i bezrobotnych, Lublin 2009, s. 12.

<sup>392</sup> T. A. Cavell, *Social Adjustment, Social Performance, and Social Skills: A Tri-Component Model of Social Competence*. Lawrence Erlbaum Associates 1997, no 19(2), s. 117.

<sup>393</sup> K. Tucholska, Kompetencje temporalne jako wyznacznik dobrego funkcjonowania. Lublin 2007, s. 11.

w różnego typu sytuacjach społecznych, a nabywane przez osobę w toku treningu społecznego. Zakłada się, że efektywność tego treningu zależy w pewnym stopniu od możliwości intelektualnych jednostki (w tym inteligencji społecznej i emocjonalnej), cech temperamentu i osobowości, takich jak typ kontaktów społecznych danej osoby<sup>394</sup>. W związku z rolą treningu dla kompetencji społecznych możliwe jest ich ujmowanie w kategoriach zdolności o charakterze adaptacyjnym<sup>395</sup>. Według Bańki brak pracy na poziomie indywidualnym pociąga za sobą takie problemy, jak: brak zaufania we własne siły, niezdolność pokonywania problemów, czyli wyuczoną bezradność, zanik gotowości i chęci do pracy, zanik umiejętności do funkcjonowania w zorganizowanych formach życia społeczno-gospodarczego. Wobec powyższego wszelkie działania skierowane na podnoszenie kwalifikacji i kompetencji, postawy osób niepracujących są wyzwaniem jednostkowym, który musi być realizowany systemowo (pomoc zewnętrzna)<sup>396</sup>.

W sferze motywacyjno-emocjonalnej przejście na emeryturę często objawia się obniżeniem nastroju, rezygnacją, pesymizmem oraz apatią. Czechowska-Bieluga, Kanios i Sarzyńska zauważają, że osoby te charakteryzują się poczuciem bezsilności, utratą wiary we własne siły i umiejętności, występuje u nich jednocześnie skłonność do dewaluowania własnej osoby oraz swoich dokonań. Kabaj w odniesieniu do sfery emocjonalno-motywacyjnej, wśród osób niepodlegających procesom aktywizacji, wskazuje na zjawisko atrofii społecznej, czyli spirali upadku. Zjawisko to związane jest z zanikaniem pewnych postaw aktywnych wskutek długotrwałej bezczynności. Wywołuje to negatywne skutki psychospołeczne. Kabaj uważa, że atrofia społeczna nie blokuje całkowicie możliwości aktywizacji, ale ją znacznie ogranicza i utrudnia. W odniesieniu do sfery poznawczej osoby starsze mają problem w analizie własnej sytuacji i możliwości jej zmiany<sup>397</sup>. Problemy poznawcze dotyczą głównie spostrzegania rynku pracy i swojej roli na tym rynku. W sferze behawioralnej (która również łączy się z wyżej przedstawioną sferą motywacyjną). Tucholska wyróżnia: kompetencje poznawcze i interpersonalne, w którym główną rolę odgrywa stanowisko McClellanda i jego teoria dotycząca perspektywy kompetencyjnej. Kompetencje poznawcze wyrażają się zdolnością dostrzegania sytuacji problemowej, kreatywnością w poszukiwaniu jej rozwiązań, twórczym myśleniem, świeżością spostrzegania na znane już sytuacje, zdolnością do podejmowania decyzji, ciekawością poznawczą. Kompetencje interpersonalne decydują natomiast o efektywności w nawiązywaniu i podtrzymywaniu relacji z innymi. Ich przejawami są: inicjatywa, zdolność pracy w zespole, rozumienie stanów emocjonalnych innych osób, umiejętność rozwiązywania sporów i konfliktów.

---

<sup>394</sup> A. Matczak, A. Jaworowska, A. Ciechanowicz i J. Stańczak, Bateria testów APIS-Z. Warszawa 2006, s. 10.

<sup>395</sup> U. Jakubowska, Wokół pojęcia kompetencje społeczne – ujęcie komunikacyjne. Przegląd Psychologiczny, 1996, nr 39 (3), s. 29-40.

<sup>396</sup> A. Bańka, Zawodoznawstwo, doradztwo zawodowe i pośrednictwo pracy. Psychologiczne metody i strategie pomocy bezrobotnym, 1995, s. 19.

<sup>397</sup> M. Kabaj, Strategie i programy przeciwdziałania bezrobociu w Unii Europejskiej i w Polsce. Warszawa 2004, s. 62.

### 8.2.3 Aktywność społeczna i integracja międzypokoleniowa

Jednym z priorytetowych kierunków rozwoju państw Unii Europejskiej jest integracja społeczna oraz wiążąca się z nią solidarność międzypokoleniowa, rozumiana jako „zaspokojenie potrzeb dzisiejszej generacji bez ograniczenia zdolności przyszłych pokoleń do zaspakajania swoich potrzeb” oraz „uwzględnianie w podejmowanych decyzjach skutków naszych działań dla pokoleń przyszłych w taki sposób, by nie ograniczać znacząco możliwości ich rozwoju”<sup>398</sup>. Solidarność międzypokoleniowa to tworzenie jedności w różnorodności pokoleń, a nie ich jednolitość<sup>399</sup>, wyrażająca się we wspólnocie idei i oparta na przekonaniu, że każde pokolenie wnosi swoje unikalne wartości, zasoby i umiejętności, przyczyniając się tym samym do wzmocnienia danej społeczności<sup>400</sup>. W praktycznym ujęciu solidarność międzypokoleniowa to zbiór działań podejmowanych w celu zagwarantowania, iż w długim okresie poszczególne generacje będą się nawzajem wspierać<sup>401</sup>. To również swoiste poczucie odpowiedzialności, polegające na uwzględnianiu w podejmowanych działaniach potrzeb i opinii osób należących do innych pokoleń<sup>402</sup>.

Terminem innym, chociaż pokrewnym w stosunku do solidarności międzypokoleniowej, jest integracja międzypokoleniowa. Oznacza próby scalania, łączenia w jedność jednostek i grup z innych generacji i tym samym podnoszenia poziomu więzi i solidarności międzypokoleniowej, pod wpływem wzrostu świadomości współzależności pokoleń względem siebie poprzez dookreślanie więzi międzypokoleniowej. Pośrednim celem integracji międzypokoleniowej jest kształtowanie reguł transferu zasobów społecznych i indywidualnych, czyli kontraktu międzypokoleniowego<sup>403</sup>. Kluczowymi elementami solidarności i integracji międzypokoleniowej są:

- solidarność konsensualna, czyli wspólnota wierzeń i/lub wartości zewnętrznych w stosunku do rodziny;
- solidarność funkcjonalna, polegająca na wzajemnej wymianie pomocy i wsparcia o charakterze instrumentalnym i emocjonalnym;
- solidarność normatywna, dotycząca norm i oczekiwań we wzajemnych kontaktach, udzielania wzajemnej pomocy między generacjami<sup>404</sup>.

---

<sup>398</sup> A. Leszczyńska-Rejchert, Edukacja międzypokoleniowa oraz edukacja międzypokoleniowa jako wyzwania współczesnej gerontologii, „Gerontologia Polska” 2014, nr 2, s. 77.

<sup>399</sup> A. Klimczuk, Bariery i perspektywy integracji międzypokoleniowej we współczesnej Polsce, w: P. Szukalski, D. Kałuża (red.), Jakość życia seniorów w XXI wieku z perspektywy polityki społecznej, Łódź 2010, s. 95.

<sup>400</sup> A. Leszczyńska-Rejchert, Edukacja..., dz. cyt., s. 77.

<sup>401</sup><sup>401</sup> P. Szukalski, Czym jest solidarność międzypokoleniowa, w: D. Kałuża, P. Szukalski (red.), Jakość życia seniorów w XXI wieku z perspektywy polityki społecznej, Łódź 2010, s. 83.

<sup>402</sup> Tamże, s. 87.

<sup>403</sup> Tamże, s. 88

<sup>404</sup> G. Czapiewska, Solidarność międzypokoleniowa z perspektywy ekonomii i polityki społecznej, „Nierówności Społeczne a Wzrost Gospodarczy” 2020, nr 61, s. 96.

Warto podkreślić, że pojawiająca się współcześnie rosnąca dysproporcja strukturalna ludności na rzecz „srebrnej populacji” i związane z tym większe zaangażowanie czasowe oraz finansowe w opiece nad osobami starszymi, prowadzą do zaniedbywania własnych potrzeb, a w rezultacie do rozszczępienia społecznych integracji i zależności oraz konfliktu pokoleń<sup>405</sup>. Wśród osób młodych dominuje postrzeganie starości z perspektywy gerontologii, czyli traktowania jej jako zbędnego okresu życia człowieka oraz gerontokracji, rozumianej jako zawłaszczanie przez ludzi starych kontroli i podmiotowego wpływu na kształt systemu społeczno-politycznego. Młodzi ludzie odrzucają „mądrość życiową” i doświadczenie osób starszych oraz ich wartości i styl życia. Postrzegają osoby starsze jako pokolenie nienadążające za postępem społecznym i wyzwaniem współczesnej cywilizacji oraz blokujące im dostęp do ważnych pozycji w obowiązującym systemie. W rezultacie istniejące światy dorosłych i młodych stają się bytami mającymi coraz mniej wspólnych elementów i łączy ich wartości<sup>406</sup>. Jednocześnie pojawiają się również liczne problemy solidarności międzypokoleniowej z punktu widzenia nauk ekonomicznych, odnoszące się do trzech perspektyw: rozdziału dostępnych środków publicznych pomiędzy młodsze i starsze pokolenia, równego traktowania kolejnych generacji, polegające głównie na zabezpieczeniu praw emerytalnych przyszłych świadczeniobiorców tak, aby były ekwiwalentne w porównaniu ze świadczeniami przyszłych emerytów, uzyskaniu od każdej kolejnej generacji wkładu do wspólnego, dzielonego pomiędzy wszystkich, funduszu<sup>407</sup>.

Pomimo krytycznego podejścia do generacji X, Y i Z, z drugiej strony liczne badania świadczą o tym, że Polacy zaczynają odkrywać na nowo potencjał rodziny i jej zasoby solidarnościowe<sup>408</sup>. Jak wynika z raportu CBOS z 2019 roku, aż 80% Polaków uważa szczęście rodzinne za jedną z najważniejszych wartości w swoim życiu, przedkładając je nad wszystkie inne wartości. Co istotne, podkreślanie znaczenia rodziny rośnie wraz z wykształceniem badanych. Ponadto niezmiennie zdecydowana większość respondentów, bo aż 87%, stoi na stanowisku, że do pełni szczęścia człowiek potrzebuje przede wszystkim rodziny. Jedynie 11% respondentów uważa, że bez rodziny można żyć równie szczęśliwie. Utrzymująca się w ostatnich latach wysoka liczba rozwodów, a w dłuższej perspektywie także znaczny spadek zawieranych małżeństw i urodzeń, nie wpłynęły na społeczne postrzeganie rodziny<sup>409</sup>.

W kontekście powyższych rozważań widoczny jest fakt, iż jednym z najlepszych środków prowadzących do osiągnięcia integracji międzypokoleniowej jest właśnie edukacja.

---

<sup>405</sup> A. Świąćicka, Solidarność międzypokoleniowa: anachronizm czy szansa na nowoczesny wymiar zrównoważonej odpowiedzialności społecznej, „Świat Idei i Polityki” 2015, Tom 14, s. 438-439.

<sup>406</sup> G. Nowacki, Wybrane problemy integracji międzypokoleniowej w III Rzeczypospolitej. Młodzi versus starsi, w: E. Dąbrowska-Prokopowska, P. Goryń, M. F. Zaniewska (red.), Kultura w Polsce w XXI wieku: konteksty społeczne, kulturowe i medialne, Białystok 2020, s. 75-76.

<sup>407</sup> G. Czapińska, dz. cyt., s. 97.

<sup>408</sup> A. Świąćicka, dz. cyt., s. 439.

<sup>409</sup> CBOS, Rodzina – jej znaczenie i rozumienie, Komunikat z badań, nr 22, Warszawa 2019, s. 1-9.

Przyczynia się do wytworzenia wspólnoty międzypokoleniowej, do doświadczania wspólnych przeżyć, rozwijania dialogu międzypokoleniowego i pogłębiania relacji międzypokoleniowych. Edukacja międzypokoleniowa to wzajemne uczenie się osób należących do różnych generacji i obejmująca takie formy, jak: wspólne uczenie się, uczenie się od siebie wzajemnie, uczenie się o sobie wzajemnie, uczenie się przez kontakty i relacje międzypokoleniowe, odbywająca się w najczęściej sposób niesformalizowany, spontaniczny w ramach relacji międzypokoleniowych przebiegających w środowiskach rodzinnym, sąsiedzkim, przyjacielskim lub pracowniczym<sup>410</sup>.

W wymiarze indywidualnym edukacja międzypokoleniowa przyczynia się do ukazania lub odkrycia potencjału możliwości osób w różnym wieku, lepszego zrozumienia potrzeb osób z danego pokolenia, aktywizacji w różnych sferach życia, nabycia nawyku efektywnego i racjonalnego spędzania wolnego czasu, poszerzenia horyzontów myślowych, wyrobienia umiejętności postrzegania zjawisk z różnych perspektyw, nabycia interdyscyplinarnej wiedzy i umiejętności. Tym samym przyczynia się do osiągnięcia dobrej jakości życia przez wszystkich uczestników edukacji bez względu na wiek<sup>411</sup>.

W wymiarze społecznym edukacja międzypokoleniowa przyczynia się natomiast do zmiany negatywnych stereotypów dotyczących różnych grup wiekowych, promowania pozytywnego wizerunku i kształtowania pozytywnych postaw wobec osób należących do różnych pokoleń, propagowania postrzegania różnych faz życia jako naturalnych etapów życia człowieka, zapobiegania marginalizacji, promowania samodzielności osób w różnym wieku, ich aktywności i odpowiedzialności za samego siebie i jakość własnego życia<sup>412</sup>.

Realizacja odpowiedniej polityki międzypokoleniowej jest zatem obowiązkiem każdej społeczności. Tworzone programy międzypokoleniowe<sup>413</sup> mają obecnie charakter międzydyscyplinarny i funkcjonują w ramach pedagogiki, gerontologii, pracy socjalnej, psychologii, pielęgniarstwa i medycyny na poziomie lokalnym, krajowym i międzynarodowym. Za misję przyjmują one budowanie zdrowych i trwałych relacji wśród ludzi w każdym wieku po to, aby poprawić ich współzycie w świecie, uczenie się z przeszłości i planowania przyszłości w celu podnoszenia zrozumienia i widoczności wspólnoty interesów między pokoleniami. Warto podkreślić, że wyniki licznych badań empirycznych pozwalają sądzić, że realizacja celów edukacji międzypokoleniowej jest

---

<sup>410</sup> A. Leszczyńska-Rejchert, *Edukacja...* dz. cyt., s. 79.

<sup>411</sup> Tamże, s. 81.

<sup>412</sup> Tamże.

<sup>413</sup> Programy międzypokoleniowe wywodzą się z realizowanych w latach 60 i 70 tych XX wieku projektów, w których osoby starsze opiekowały się dziećmi z edukacyjnymi i emocjonalnymi deficytami. Stopniowo zaczęto je rozszerzać o działalność samopomocową wobec dorosłych i starszych i programy edukacji międzypokoleniowej zaczęły zyskiwać na znaczeniu. M. Kilian, *Edukacja międzypokoleniowa wobec wyzwań współczesności*, „Forum Pedagogiczne” 2011, nr 2, s. 99.

możliwa, a społeczeństwo zyskuje na spójności społecznej wzrastającej w procesie wspólnego uczenia się generacji<sup>414</sup>.

Waga relacji międzypokoleniowych będzie wzrastać wraz z nasileniem procesów demograficznych, zwiększających prawdopodobieństwo współzystencji kilku pokoleń i narastającego poczucia coraz większej troski o przyszłość w perspektywie wielu następnych dekad. Dlatego zarówno z jednostkowego, jak i społecznego punktu widzenia ważne jest przygotowanie się do przyszłości, w której wzmożeniu częstości relacji międzypokoleniowych towarzyszyć będą przemiany struktury demograficznej i gospodarczej<sup>415</sup>. Bo chociaż nieuniknionym i naturalnym procesem społecznym będzie zmiana pokoleniowa, to powinna ona cechować się łagodniejszym, ewolucyjnym, a nie rewolucyjnym charakterem. Następne generacje powinny korzystać z doświadczeń i mądrości osób starszych. Odbudowanie społecznej pozycji seniorów i ich autorytetu jako osób z dużym doświadczeniem życiowym, powinno dokonywać się poprzez uaktywnienie szkół i uczelni jako miejsc, do których zaprasza się pełnych pasji seniorów, by dzielili się swoją wiedzą, doświadczeniami i historią z uczniami i studentami. W tym kontekście seniorzy stanowią bowiem cenny kapitał wiedzy, doświadczenia i wartości, o który powinniśmy szczególnie dbać<sup>416</sup>.

### **8.3 Ocena jakości życia osób w wieku senioralnym**

W literaturze przedmiotu nie ma zgodności co do tego, że wiek pogarsza jakość życia. Z badań M. Cichockiej wynika, że osoby starsze, w porównaniu z osobami młodszymi, mają niższe poczucie jakości życia, szczęścia oraz skuteczności<sup>417</sup>. Z kolei badania Czapińskiego wskazują na brak związku pomiędzy wiekiem a poczuciem dobrostanu psychicznego, o ile wyłączy się pozostałe czynniki skorelowane z wiekiem<sup>418</sup>. Osiągnięcie wieku starszego nie hamuje zatem w żaden sposób pozytywnego poczucia własnej wartości. Jakość życia seniorów nie jest wartością permanentną, nadaną wyłącznie na niskim poziomie, ale stanowi wypadkową uwarunkowań społecznych oraz jednostkowych. W procesie kształtowania się własnej jakości życia konieczna jest pełna świadomość własnego wpływu na kształtowanie subiektywnie odczuwanego poczucia zadowolenia z życia tak, by ustawiło się w górnych, a nie w dolnych przedziałach skali<sup>419</sup>.

---

<sup>414</sup> Kilian, Edukacja międzypokoleniowa..., dz. cyt., s. 104-105.

<sup>415</sup> P. Szukalski, dz. cyt., s. 89.

<sup>416</sup> M. Poprawski, Międzypokoleniowa transmisja wartości w społeczności lokalnej: nowe perspektywy dla miejskich polityk kulturalnych, „Studia Kulturoznawcze” 2014, nr 2, s. 194-195.

<sup>417</sup> M. Cichocka, Psychologiczne determinanty pomocy psychologicznej dla człowieka starego w: B. Waligóra (red.), Elementy psychologii klinicznej, t. 4, Poznań 1995, s. 256.

<sup>418</sup> M. Pasik, dz. cyt. s. 68.

<sup>419</sup> A. Błachnio, dz. cyt. s. 31.



Jakość życia określa się jako wieloaspektową ocenę dokonywaną za pomocą wskaźników wewnętrznych danej osoby oraz wskaźników społeczno-normatywnych<sup>420</sup>. W 1994 roku Światowa Organizacja Zdrowia powołała sekcję World Health Organization Quality of Life, która stworzyła kwestionariusze WHOQOL-100, WHOQOL-OLD, WHOQOL-BREF i to one dominują obecnie w badaniach jakości życia. Najbardziej uniwersalnym kwestionariuszem jest WHOQOL-BREF, który służy do oceny jakości życia osób zdrowych i chorych. Wykorzystuje się go zarówno w celach poznawczych, jak i klinicznych<sup>421</sup>.

W projekcie PolSenior2, będącym ogólnopolskim „Badaniem poszczególnych obszarów stanu zdrowia osób starszych, w tym jakości życia związanej ze zdrowiem”, zrealizowanym w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020, przeprowadzono ocenę jakości życia w oparciu o skalę WHOQOL-AGE osób starszych w wieku od 60 do 106 lat. W badaniu wzięło udział 5810 respondentów, w tym 2958 kobiet oraz 2852 mężczyzn. Jakość życia jako dobrą oceniło 59,9% ogółu badanych, a 13,7% jako bardzo dobrą. Postawę ambiwalentną reprezentowało 21% ankietowanych. Jedynie 3,3% ogółu badanych określało swoją jakość życia jako złą<sup>422</sup>.

Zarówno średnia ocena jakości życia, jak i mediana były nieco wyższe u mężczyzn niż u kobiet. Co charakterystyczne, ocena jakości życia zmieniała się w zależności od wieku badanych i najwyższy poziom ogólnego zadowolenia z życia prezentowały grupy 60-64 lata oraz 65-69 lat. Poczynając od wieku 75 lat zauważyć można zróżnicowanie w zależności od płci wskazujące na gorszą średnią jakość życia u kobiet<sup>423</sup> (tabela 22).

---

<sup>420</sup> J. Halicki, dz. cyt. 209.

<sup>421</sup> M. Seń, L. Jakubowska, B. Grabowska, Jakość życia a zachowania zdrowotne osób starszych zamieszkujących w mieście i na wsi, „Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu” 2019, tom 25, nr 4, s. 283.

<sup>422</sup> B. T. Adamczyk, Jakość życia, w: P. Błędowski, T. Grodzicki, M. Mossakowska, T. Zdrojewski (red. nauk.) PolSenior2, *Badanie poszczególnych obszarów stanu zdrowia osób starszych, w tym jakości życia związanej ze zdrowiem*, Gdańsk 2021, s. 999.

<sup>423</sup> Tamże, s. 1003.

Tabela 22. Ocena jakości życia według płci i wieku badanych w badaniu PolSenior2

	<b>Średnia 95% CI</b>	<b>Mediana Q1-Q3</b>
<b>Płeć</b>		
Mężczyźni (N = 2930)	70,3	71,7
Kobiety (N = 3057)	68,4	70,2
<b>Grupa wieku (w latach)</b>		
60-64	73,3	74,2
65-69	71,8	73,1
70-74	69,1	70,5
75-79	65,7	67,0
80-84	63,0	64,3
85 i więcej	57,7	58,7

Źródło: B. Tobiasz Adamczyk, Jakość życia w: P. Błędowski, T Grodzicki, M. Mossakowska, T. Zdrojewski (red. nauk.), PolSenior2, Badanie poszczególnych obszarów stanu zdrowia osób starszych, w tym jakości życia związanej ze zdrowiem, Gdańsk 2021, s. 1003.

Wysoka ocena jakości życia, uzyskana przez osoby starsze w badaniu PolSenior2, opierała się przede wszystkim na przekonaniu badanych o własnej dobrej kondycji fizycznej i psychicznej. Wskazywała również na docenianie przez osoby starsze takich aspektów, jak: możliwość realizacji planów życiowych, samodzielność w podejmowaniu decyzji, znaczenie relacji międzyludzkich, czyli takich aspektów jakości życia, które wiążą się z poczuciem autonomii i bliskości z innymi. Bariery w uzyskiwaniu wysokiej pozycji jakości życia były natomiast trudności materialne, które uniemożliwiają lub utrudniają realizację potrzeb osób starszych<sup>424</sup>.

Z obszernych badań przeprowadzonych w 2019 roku przy użyciu Kwestionariusza Zachowań Zdrowotnych oraz kwestionariusza WHOQOL-BREF wynika, że czynnikiem korzystnie wpływającym na jakość życia osób starszych jest nastawienie psychiczne, powiązane z takimi cechami osobowości, jak: ciekawość świata, zaangażowanie, wytrwałość i motywacja. Na pozytywne nastawienie psychiczne wpływa również stan cywilny, bowiem osoby, które pozostają w związkach, mają statystycznie wyższe nastawienie niż osoby samotne. Ważnym predykatorem różnicującym jakość życia osób starszych są również dysproporcje w warunkach ekonomicznych. Im niższy status ekonomiczno-społeczny, tym niższa odczuwana jakość życia. Istotną rolę odgrywa również stan zdrowia psychicznego i fizycznego. Badania wskazują na niższą ocenę jakości życia w domenie psychicznej, fizycznej i społecznej<sup>425</sup>.

Od wielu lat prowadzone są prace badawcze o zasięgu międzynarodowym, mające na celu uchwycenie istoty aktywnego starzenia się za pomocą odpowiednich wskaźników, aby określić w jakim stopniu potencjał ludzi starszych jest wykorzystywany i jakie jeszcze

<sup>424</sup> Tamże

<sup>425</sup> Tamże, s. 286-287.

są możliwości w tym zakresie. W 2012 roku w ramach Europejskiego Roku Aktywnego Starzenia się i Solidarności Międzypokoleniowe eksperci Europejskiego Centrum Polityki Społecznej i Rozwoju w Wiedniu opracowali Indeks Aktywnego Starzenia się (AAI). Jest to narzędzie analityczne i wskaźnik syntetyczny porównujący aktywne starzenie się w różnych państwach europejskich. Wskaźnik Aktywnego Starzenia się przyjmuje wartości od 0 do 100, przy czym im wyższa wartość indeksu, tym wyższa aktywność. W skład AAI wchodzi 22 wskaźniki szczegółowe, podzielone na cztery podstawowe obszary:

- zatrudnienie<sup>426</sup> (wskaźniki szczegółowe to: stopa zatrudnienia osób w wieku 55-59 lat, stopa zatrudnienia osób w wieku 60-64 lat, stopa zatrudnienia osób w wieku 65-69 lat, stopa zatrudnienia osób w wieku 70-74);
- uczestnictwo w życiu społecznym (do wskaźników szczegółowych zaliczono: wolontariat, opiekę nad dziećmi i wnukami, opiekę nad starszymi osobami i zaangażowanie polityczne);
- niezależne, zdrowe i bezpieczne życie (wskaźnikami szczegółowymi są ćwiczenia fizyczne, dostęp do opieki zdrowotnej i stomatologicznej, samodzielne życie, trzy wskaźniki bezpieczeństwa finansowego, bezpieczeństwo fizyczne, uczenie się przez całe życie);
- możliwości i warunki sprzyjające aktywnemu starzeniu się<sup>427</sup> oraz przygotowanie otoczenia do wykorzystania potencjału starzejącego się społeczeństwa (do wskaźników szczegółowych zaliczono: pozostała oczekiwana długość życia w wieku 55 lat, oczekiwana część życia w zdrowiu w wieku 55 lat, kondycja umysłowa, wykorzystanie technologii informacyjno-komunikacyjnych (ICT), więzi społeczne, poziom wykształcenia, możliwość aktywnego starzenia się)<sup>428</sup>.

Zatrudnienie stanowi 35% całości wskaźnika aktywnego starzenia się, uczestnictwo w życiu społecznym 35%, niezależne, zdrowe i bezpieczne życie 10%, a możliwości i warunki sprzyjające aktywnemu starzeniu się – 20%<sup>429</sup>. Trzy pierwsze obszary są powiązane z głównymi zasadami Europejskiego Roku Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej<sup>430</sup>.

Wskaźniki, wykorzystywane w ramach wyróżnionych obszarów, mają pokazywać pozycję krajów europejskich w realizacji polityki aktywnego starzenia się w poszczególnych

---

<sup>426</sup> Wskaźnik Aktywnego Starzenia się największy nacisk kładzie na zatrudnienie co jest związane z finansowym wymiarem zatrudnienia w wymiarze makro (wyższy dochód z podatków) oraz mikro (wyższe świadczenia emerytalne). K. Karpińska, P. Dykstra, Wskaźnik aktywnego starzenia się i rozszerzenie go na szczebel regionalny. Sprawozdanie syntetyczne, Bruksela 2015, s. 6.

<sup>427</sup> Ł. Jurek, Indeks Aktywnego Starzenia się jako narzędzie ewaluacji polityki senioralnej, „Acta Universitatis Lodzensis. Folia Oeconomica” 2015, nr 4, s. 46; Por. <https://unece.org/population/active-ageing-index> (data dostępu: 28.04.2024).

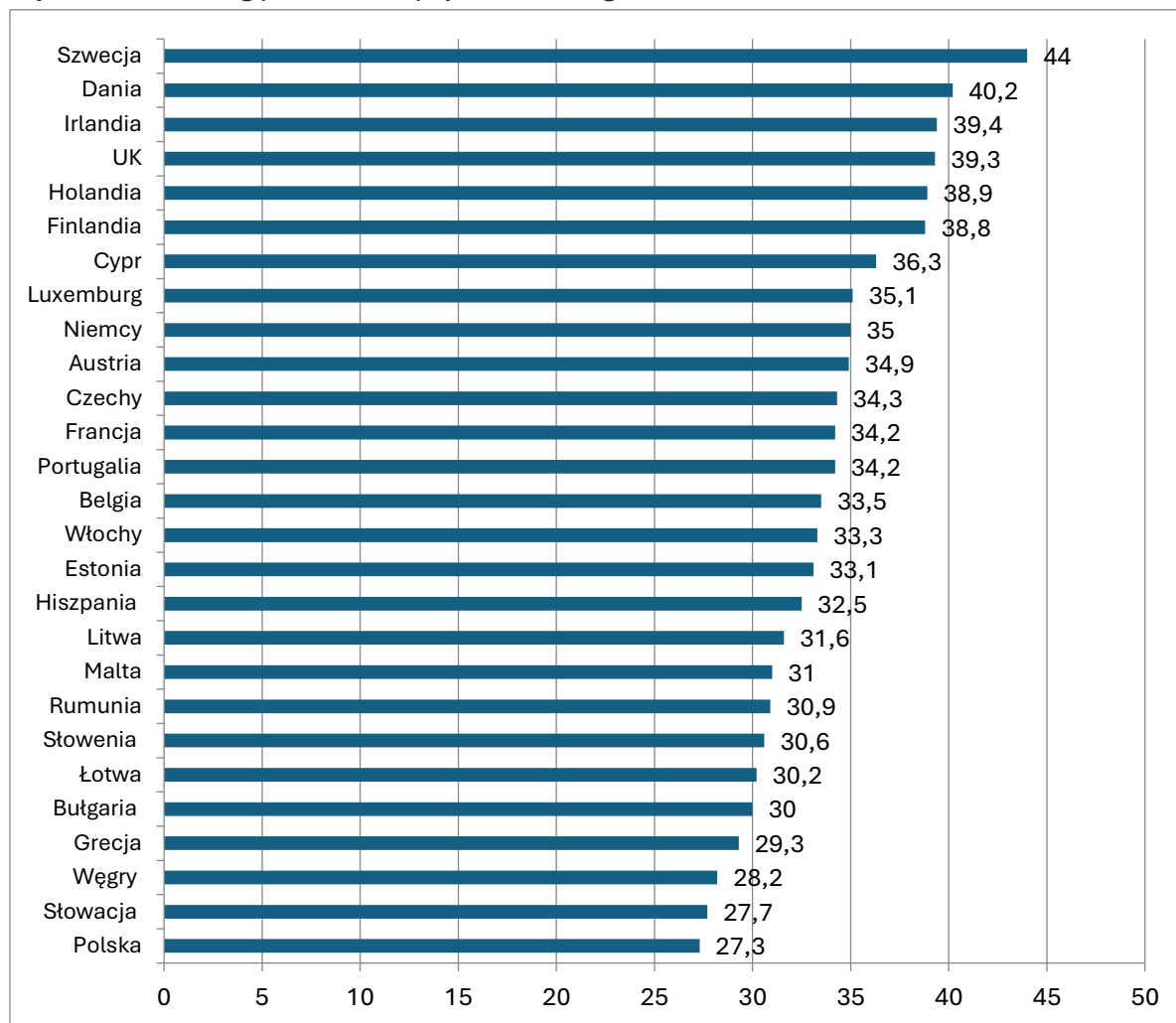
<sup>428</sup> K. Karpińska, P. Dykstra, dz. cyt., s. 10.

<sup>429</sup> Tamże, s. 11.

<sup>430</sup> Tamże, s. 9.

obszarach, a następnie uwzględnić je w jednym syntetycznym wskaźniku aktywnego starzenia się<sup>431</sup>. Indeks Aktywnego Starzenia się bazuje przede wszystkim na danych statystycznych pozyskanych w ramach Europejskiego Badania Warunków Życia Ludności, który został zainicjowany w 2001 roku podczas szczytu w Laeken. Celem stosowania Indeksu jest monitorowanie postępu w osiągnięciu wspólnych celów strategicznych związanych z walką z wykluczeniem społecznym<sup>432</sup>.

Wykres 14. Ranking państw europejskich według wskaźnika AAI w 2012 roku.



Źródło: K. Karpińska, P. Dykstra, Wskaźnik aktywnego starzenia się i rozszerzenie go na szczebel regionalny. Sprawozdanie syntetyczne, Bruksela 2015.

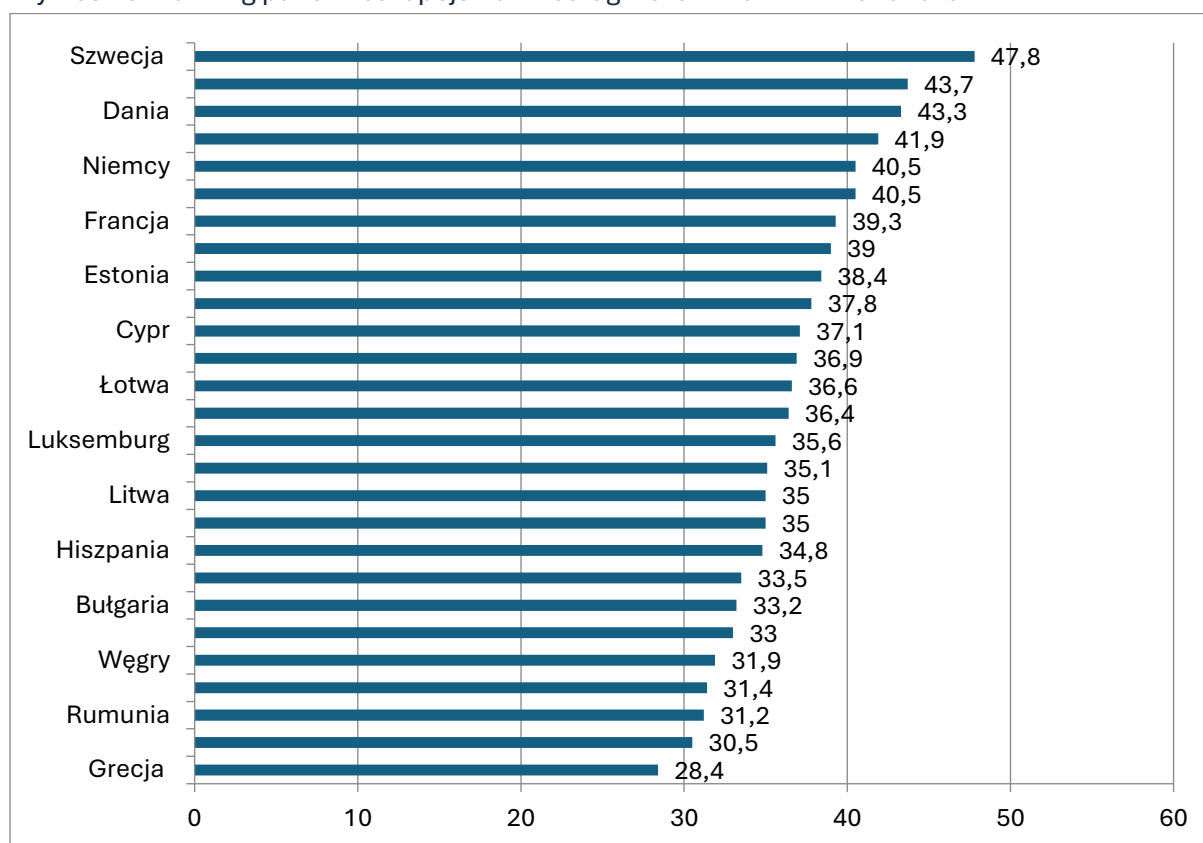
<sup>431</sup> J. Perek-Białas, J. Zwierzchowski, Wskaźnik aktywnego starzenia się w ujęciu regionalnym – 2014. Opracowanie dla Departamentu Polityki Senioralnej Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej, Warszawa 2014, s. 4-5.

<sup>432</sup> Ł. Jurek, dz. cyt., s. 47.

Podczas badań realizowanych w 2012 roku Polska uzyskała ogólny wynik 27,3 pkt i znalazła się końcu rankingu. Liderem zestawienia była natomiast Szwecja<sup>433</sup>, z ogólnym wynikiem wynoszącym 44 pkt (wykres nr 15). W badaniach realizowanych w 2018 roku wskaźnik ogółem wyniósł dla Polski 31, co przełożyło się na 24 miejsce rankingu. Był to wynik nieznacznie lepszy niż w poprzednich edycjach. W czterech podstawowych obszarach wskaźniki wynosiły:

1. zatrudnienie – 26,5, przy średniej europejskiej wynoszącej 31,1;
2. partycypacja społeczna – 13,1, przy średniej europejskiej wynoszącej 17,9;
3. niezależne zdrowe i bezpieczne życie – 66,1, przy średniej europejskiej wynoszącej 70,7;
4. warunki aktywnego starzenia się – 52,7, przy średniej europejskiej wynoszącej 57,5<sup>434</sup>.

Wykres 15. Ranking państw europejskich według wskaźnika AAI w 2018 roku.



Źródło: Active Agein Index. Analytical Report, United Nations Economic Commission for Europe, Geneva 2019.

<sup>433</sup> W literaturze podkreśla się, że dobry wynik Szwecji jest zasługą faktu, iż kraj ten jako pierwszy zrealizował założenia Strategii Lizbońskiej mówiącej o zwiększeniu do roku 2010 poziomu zatrudnienia osób 55 + do 50%. K. Białożył, Wybrane obszary aktywności polskich seniorów w świetle europejskich raportów Indeksu Aktywnego Starzenia, „Niepełnosprawność. Dyskursy pedagogiki specjalnej” 2019, nr 34, s. 118.

<sup>434</sup> Program Wieloletni na rzecz osób starszych „Aktywni +” na lata 2021-2025, listopad 2020, Załącznik do uchwały nr 167 Rady Ministrów z dnia 16 listopada 2020 r. w sprawie ustanowienia programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021-2025, Monitor Polski Dziennik Urzędowy Rzeczypospolitej Polskiej, poz. 1125.

Staby wynik Polski w trzech pierwszych edycjach badania europejskiego AAI stał się impulsem do wdrożenia długoterminowej strategii na rzecz seniorów oraz stworzenia wskaźnika aktywnego starzenia się w ujęciu regionalnym, który miał odpowiedzieć na pytanie czy występują różnice dotyczące aktywnego starzenia się w zależności od obszaru geograficznego<sup>435</sup>. W regionalnym wskaźniku aktywnego starzenia się przyjęto takie same ramy koncepcyjne, jak przy tworzeniu *Active Agein Index* w ujęciu krajowym. Badania realizowane były w 2013, 2014 oraz w 2015 roku<sup>436</sup>.

Tabela 23. Częstkowe oraz ogólny indeks aktywnego starzenia się w ujęciu regionalnym.

L.p.	Województwo	Indeksy cząstkowe i ich udział w ogólnym indeksie				Ogólny regionalny Indeks AA	
		1	2	3	4	Wartość	Pozycja
1	Dolnośląskie	40,4	23,0	63,9	28,6	40,4	5
2	Kujawsko-pomorskie	37,9	13,0	58,9	28,7	36,5	14
3	Lubelskie	42,8	23,9	59,6	23,5	38,3	10
4	Lubuskie	40,4	19,5	62,5	26,9	38,8	9
5	Łódzkie	41,4	16,0	58,9	28,7	37,8	11
6	Małopolskie	40,1	20,7	60,4	28,6	38,8	8
7	Mazowieckie	46,4	21,3	62,7	28,4	40,9	2
8	Opolskie	39,6	21,4	66,3	28,3	40,6	4
9	Podkarpackie	37,0	21,4	57,8	27,8	37,4	12
10	Podlaskie	42,0	13,4	59,2	24,2	36,1	15
11	Pomorskie	43,3	19,3	64,9	33,4	42,0	1
12	Śląskie	34,2	18,9	65,7	31,4	39,8	6
13	Świętokrzyskie	40,8	17,2	57,1	25,9	36,5	13
14	Warmińsko-mazurskie	36,7	15,1	56,4	27,6	35,5	16
15	Wielkopolskie	41,2	19,0	62,1	28,0	39,1	7
16	Zachodniopomorskie	39,0	19,5	66,6	30,4	40,8	3
	Wagi	20	20	30	30		

Źródło: J. Perek-Białas, J. Zwierzchowski, Wskaźnik aktywnego starzenia się w ujęciu regionalnym – 2015. Opracowanie dla Departamentu Polityki Senioralnej Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, Warszawa 2016, s. 23.

W ogólnym indeksie starzenia się w ujęciu regionalnym (tabela 23) najlepsze wyniki uzyskały województwa: pomorskie – 42,0, mazowieckie – 40,9 i zachodniopomorskie – 40,8. Natomiast najgorsze były województwa: warmińsko-mazurskie – 35,5, podlaskie – 36,1 oraz kujawsko-pomorskie – 36,5. Na szczególną uwagę zasługuje województwo lubelskie, które w ogólnym indeksie starzenia się uzyskało 38,3 punktów i uplasowało się

<sup>435</sup> K. Karpińska, P. Dykstra, dz. cyt., s. 5.

<sup>436</sup> <https://www.gov.pl/web/rodzina/wskaznik-aktywnego-starzenia-sie-aai-w-polsce> (data dostępu: 21.04.2024).

na 10 miejscu, natomiast w obszarze „warunki aktywnego starzenia się” wypadło najgorzej, uzyskawszy wynik 23,5 punktu<sup>437</sup>.

Badania wskaźnika aktywnego starzenia się na poziomie regionalnym są istotne, ponieważ umożliwiają ocenę skutków prowadzonych programów oraz są pomocne w identyfikacji regionów i obszarów, w których nadal konieczne są działania interwencyjne i naprawcze<sup>438</sup>.

#### **8.4 Kluczowe wnioski z badań nad oceną jakości życia seniorów w Polsce**

Idea edukacji porusza szereg zmiennych istotnych z poziomu poczucia dobrostanu, dlatego wskazuje się na obszary i możliwości zagospodarowania nimi (zdrowie fizyczne i psychiczne, warunki bytowe oraz ekonomiczne, aktywność społeczna) oraz na zasoby polityki optymalizacyjnej, profilaktyki gerontologicznej w działaniach edukacyjnych dotyczących przygotowania się do starości. W profilaktyce starzenia się wymienia się trzy główne obszary działań: zdrowie fizyczne oraz psychiczne (ważne jest podejmowanie działań związanych z profilaktyką zdrowotną i możliwości korzystania z kompensacyjnego systemu diagnostyki i leczenia w postaci rozwiniętych usług geriatrycznych), warunki bytowe oraz ekonomiczne (podejmowanie działań mających na celu wydłużenie okresu aktywności zawodowej), aktywność społeczną (stowarzyszenie się, tworzenie relacji). W kontekście profilaktyki gerontologicznej mówi się również o edukacji gerontologicznej, „edukacji do starości” lub „edukacji zorientowanej na starość”. Celem edukacji do starości jest wzbudzenie u seniora takiej motywacji i samoświadomości, aby sam zdawał sobie sprawę z tego, jak bardzo istotne jest spowolnienie intelektualnego, psychologicznego oraz biologicznego procesu starzenia się organizmu. Wewnętrzna motywacja do aktywności jest czynnikiem wspierającym rozwój i przyczyniającym się do lepszej jakości życia seniorów. W kontekście edukacji gerontologicznej zaproponowano wprowadzenie trzech mechanizmów optymalizujących rozwój człowieka w tym wieku: selekcja, optymalizacja i kompensacja. Wiążą się one z czynnikami wpływającymi na jakość życia seniorów, przedstawianymi we wcześniejszych rozdziałach i ponownie zwracają uwagę na fakt, że wiele zależy od wewnętrznej motywacji do aktywności, w tym do aktywności edukacyjnej.

Całozyciowe uczenie się prowadzi do lepszego zdrowia, aktywności społecznej i zwiększa możliwości oraz poczucia wpływu i sprawczości. Siłę wymienionych zdań potwierdzają przytoczone przykłady badań, odnoszące się do korzyści poznawczych, emocjonalnych i aspektów życia codziennego. Wynika z nich, że należy inwestować w edukację i pracę

---

<sup>437</sup> J. Perek-Białas, J. Zwierzchowski, dz. cyt., s. 23.

<sup>438</sup> J. Perek- Białas, J. Zwierzchowski, Wskaźnik aktywnego starzenia się w ujęciu regionalnym – 2014, dz. cyt., s. 28.

w możliwie jak najdłuższym etapie życia. Badania pokazały również, że na doskonalenie nigdy nie jest za późno, a edukacja pełni funkcję ostonową dla umiejętności poznawczych. Inwestycja w treningi może przywrócić siły intelektualne porównywalne do osób z innych pokoleń (o wiele młodszych). Autorzy badań wymieniają wiele potencjalnych kanałów oddziaływania edukacji na funkcjonowanie poznawcze, emocjonalne i społeczne.

Ponadto jakość życia koncentruje się wokół takich obszarów, jak: subiektywny lub emocjonalny dobrostan (ang. *subjective well-being*), satysfakcja z życia (ang. *life satisfaction*), poczucie szczęścia (ang. *happiness*), które stanowią siłę napędową do podejmowania się działań aktywizujących w świetle pozytywnego nastawienia do życia.

Analogicznie modelem najczęściej wykorzystywanym w badaniach jakości życia jest model integracyjny, który bierze pod uwagę obie grupy czynników i podkreśla, że ocena jakości życia powinna obejmować fizyczne funkcjonowanie, fizyczne objawy, funkcje emocjonalne, behawioralne, poznawcze i intelektualne, funkcjonowanie społeczne i społeczne wsparcie, zadowolenie z życia, postrzeganie zdrowia, zdolności do rozwijania zainteresowań, funkcjonowania seksualnego, energii oraz witalność i status społeczny.

Z wniosków z projektu PolSenior2 „Badanie poszczególnych obszarów stanu zdrowia osób starszych, w tym jakości życia związanej ze zdrowiem” wynika, iż z jednej strony rośnie liczba chorób układu naczyniowo-sercowego oraz chorób nowotworowych, co stanowi poważne zagrożenie dla dalszego trwania życia, jednak z drugiej odczuwalna jakość życia osób starszych sukcesywnie wzrasta. Czynnikiem, który przyczyni się do profilaktyki zdrowotnej, wyższą świadomością zdrowotną, a także utrzymaniem jakości życia, jest niewątpliwie edukacja<sup>439</sup>.

Należy wdrażać działania edukacyjne związane z „edukacją do starości” już w młodości oraz intensyfikować je w okresie przedemerytalnym. W kolejnych fazach życia rekomendowane są działania mające na celu wzmacnianie motywacji do podejmowania różnych form aktywności życiowej, do wypoczynku oraz na wspieranie zainteresowań natury filozoficznej. Brak działań edukacyjnych przygotowujących do starości w poszczególnych okresach życia może wiązać się ze zjawiskiem atrofii społecznej i spiralą upadku. Zjawisko to związane jest z zanikaniem pewnych postaw aktywnych wskutek długotrwałej bezczynności. Wywołuje to negatywne skutki psychospołeczne, obniżenie nastroju, rezygnację, pesymizm oraz apatię. Człowieka może wypełniać poczucie bezsilności, utrata wiary we własne siły i umiejętności, skłonność do dewaluowania własnej osoby oraz swoich dokonań.

---

<sup>439</sup> B. T. Adamczyk, Jakość życia, w: P. Błądowski, T. Grodzicki, M. Mossakowska, T. Zdrojewski (red. nauk.) dz. cyt., s. 583.



## Rozdział 9. Wybrane inicjatywy na rzecz edukacji seniorów w Polsce

Tytuł inicjatywy	Silver Sharing (ISS)
Opis	<p>Celem projektu była aktywizacja osób 60+ w trzech obszarach: aktywności społecznej, aktywności edukacyjnej oraz aktywności turystycznej i kulturowej.</p> <p>Metoda polega na tym, że dwie lub więcej organizacji seniorów z różnych regionów lub państw nawiązują współpracę i każda z nich deleguje określoną grupę osób, które wyjeżdżają do organizacji partnerskiej, a następnie wspólnie uczestniczą w proponowanym programie edukacyjnym, kulturalnym i turystycznym.</p>
Zastosowanie	<p>Metoda opiera się na trzech filarach:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ kapitał społeczny, czyli obszar aktywności obywatelskiej i integracji seniorów. Punktem wyjścia jest współpraca organizacji społecznych zrzeszających seniorów (np. Kluby Seniora, UTW), które podejmują decyzje o współpracy i są gwarantem trwałości i aktywności społecznej osób starszych;</li><li>○ edukacja, ponieważ inicjatywa Silver Sharing ma stanowić podstawę do zdobywania wiedzy z zakresu m.in. antropologii kulturowej poprzez bezpośredni kontakt z inną kulturą, historii, języków obcych. Zmiana motywuje do dalszych podróży, do nauki a w konsekwencji do aktywności;</li><li>○ aktywność turystyczna i prozdrowotna. Inicjatywa Silver Sharing umożliwia aktywną turystykę i pokazuje, że jest ona czymś więcej niż tylko wypoczynkiem.</li></ul> <p>Aktywizacja osób 60+ w trzech obszarach: aktywności społecznej, aktywności edukacyjnej oraz aktywności turystycznej i kulturowej.</p>
Grupa docelowa	Organizacje zrzeszające seniorów z różnych krajów i regionów.
Realizatorzy	Federacja Organizacji Socjalnych z województwa warmińsko-mazurskiego.
Źródło	<p><a href="https://federacjafosa.pl/innowacje/">https://federacjafosa.pl/innowacje/</a> <a href="https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/1480130c-dec6-4f7f-a524-004da411e660/publication_last_version.pdf">https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/1480130c-dec6-4f7f-a524-004da411e660/publication_last_version.pdf</a></p>

Inicjatywa Silver Sharing była realizowana od 1 września 2015 roku do 31 sierpnia 2017 roku jako część projektu wspieranego przez program Erasmus+ Unii Europejskiej. Projekt zaangażował 30 seniorów oraz 12 edukatorów osób starszych z Polski, Łotwy i Chorwacji. W ramach przedsięwzięcia zorganizowano międzynarodowe szkoły animatorów

społecznych dla osób starszych, przygotowując kadry do pracy z seniorami i wspierając ich w przygotowaniach do międzynarodowych wyjazdów edukacyjnych, szczególnie poprzez wykorzystanie technologii ICT. Projekt Silver Sharing miał również na celu poprawę kompetencji społecznych i obywatelskich seniorów poprzez rozwój umiejętności językowych i cyfrowych, dzięki czemu zwiększono poziom integracji społecznej i aktywności obywatelskiej. Inicjatywa promowała mobilność osób starszych, motywując ich do zmiany stylu życia i podejmowania aktywności edukacyjnych oraz międzykulturowych. W ramach inicjatywy odbyło się sześć pięciodniowych wyjazdów, podczas których seniorzy współpracowali z rówieśnikami z innych krajów, organizując wydarzenia kulturalne i tradycyjne.

Przedsięwzięcie przyczyniło się również do rozwoju współpracy międzynarodowej między organizacjami partnerskimi z sektora społecznego, publicznego i biznesowego, co wzbogaciło metodologię edukacji dorosłych oraz wpłynęło na poprawę jakości rezultatów projektu. Działania realizowane w ramach projektu zostały wysoko ocenione przez seniorów (84,8% – bardzo dobrze, 12,1% – dobrze, 3,0% – średnio). Współpraca z animatorami również została wysoko oceniona przez grupy uczestników – szczególne uznanie w oczach seniorów zdobyła możliwość spotkania z nowymi ludźmi (84,8% pozytywnych ocen) oraz poznania nowych kultur – 66,7% uczestników dało najwyższą ocenę<sup>440</sup>.

---

<sup>440</sup> [https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/1480130c-dec6-4f7f-a524-004da411e660/publication\\_last\\_version.pdf](https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/1480130c-dec6-4f7f-a524-004da411e660/publication_last_version.pdf) (data dostępu: 07.06.2024).

Tytuł innowacji społecznej	60+80=empatia
Opis innowacji	Aktywizacja Seniorów IV wieku poprzez działania Seniorów III wieku, odpowiadając tym samym na potrzebę kontaktu oraz budowania relacji międzyludzkich dla osób w każdym wieku. Program obejmował zajęcia i warsztaty manualne, edukacyjne, z zakresu integracji międzypokoleniowej m.in. z młodzieżą ze szkół podstawowych i ponadpodstawowych, zajęcia psychologiczne realizowane pod hasłem „Bo chodzi o to by dodawać życia do lat, a nie lat do życia” prowadzone przez PRO Centrum Szkoleniowo-Coachingowe. Celem projektu było zwrócenie uwagi na potrzebę stworzenia przestrzeni dla aktywności osób IV wieku oraz dostosowania metod pracy do tej grupy wiekowej.
Grupa docelowa	Seniorzy III wieku zrzeszeni w organizacjach i klubach seniorskich, głównie UTW, oraz seniorzy IV wieku funkcjonujący jedynie w środowisku domowym.
Zastosowanie innowacji	Dostosowanie oferty edukacyjnej i kulturowej oraz metod pracy do specyfiki osób z tzw. IV wieku.
Autor innowacji	Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę”, Uniwersytet III Wieku we Fromborku, Klub Aktywnego Seniora we Fromborku, Fundacja Żółty Szalik
Źródło	<a href="http://zoltyszalik.org/klub-aktywnego-seniora/60-80-empatia/">http://zoltyszalik.org/klub-aktywnego-seniora/60-80-empatia/</a>

Inicjatywę "60+80=empatia" zrealizowano w 2018 roku. Projekt był skierowany do dwóch grup wiekowych seniorów – 60+ (III wiek) – osoby te pełniły rolę liderów, organizatorów i prowadzących zajęcia dla seniorów 80+ (IV wiek), którzy było głównymi odbiorcami działań projektowych. Osiągnięto takie efekty, jak: aktywizacja seniorów (psychiczna i fizyczna, w tym pokonywanie barier psychofizycznych), budowanie więzi międzypokoleniowych (w działania zaangażowano młodzież gimnazjalną), przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu (przynależność do grupy, nowe kontakty) czy rozwój kompetencji (manualne, artystyczne, edukacyjne oraz społeczne)<sup>441</sup>.

---

<sup>441</sup> <http://zoltyszalik.org/klub-aktywnego-seniora/60-80-empatia/> (data dostępu: 07.06.2024); <http://zoltyszalik.org/zakonczenie-projektu-6080empatia/> (data dostępu: 07.06.2024).

Tytuł innowacji społecznej	"SENIOR CUDER", czyli gra o sens życia
Opis innowacji	<p>Innowacja wyróżniona jako jedno z dwunastu nowatorskich rozwiązań, które udało się zrealizować przy udziale ROPS w Krakowie ze środków EFS w ramach IV Osi Priorytetowej, Działanie 4.1 Innowacje Społeczne.</p> <p>W ramach innowacji opracowana została gra planszowa „SENIOR-CUDER”, która opiera się na jedności i pięciu nierozzerwalnie połączonych sfer człowieka: ciała, umysłu, ducha, emocji, relacji. Stąd nazwa CUDER. Gra składa się z kart do gry zawierających zadania do wykonania, kostki, klocków i polega na rozwijaniu swojej postaci – CUDERA, który składa się z różnokolorowych części/sfer życia: ciało (kolor żółty), umysł (kolor granatowy), ducha (kolor niebieski), emocji (kolor czerwony), relacji (kolor zielony). Gra pozwala zgłębić w trakcie pracy z seniorami pięć obszarów problemowych:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ coraz słabsza kondycja fizyczna i problemy zdrowotne,</li> <li>○ kłopoty z pamięcią, koncentracją, pogarszające się możliwości intelektualne,</li> <li>○ ryzyko skrajnego podejścia do duchowości (depresyjność albo dewocja),</li> <li>○ niska odporność, słaba umiejętność przeżywania bolesnych emocji związanych z np. samotnością lub odchodzeniem równolatków,</li> <li>○ brak lub osłabienie więzi, często brak kontaktu z bliskimi lub młodszymi, niezaspokojona potrzeba bliskości sprzyjają popadaniu osób starszych w izolację społeczną.</li> </ul> <p>Celem gry jest poprawa funkcjonowania i podniesienie jakości życia seniorów poprzez wzmocnienie motywacji, umiejętności dbania o zdrowie oraz poprawę relacji z otoczeniem. Gra spełnia funkcję integracyjną, terapeutyczną, rozwojową i rozrywkową.</p>
Grupa docelowa	Gra przeznaczona jest dla osób starszych samodzielnych i bardzo dobrze funkcjonujących, jak również tych wymagających opieki w miejscu zamieszkania/przebywania.
Zastosowanie innowacji	Z rozwiązania mogą skorzystać instytucje, organizacje pozarządowe i podmioty organizujące opiekę nad osobami starszymi, grupy formalne i nieformalne współpracujące z seniorami, osoby indywidualne, które mają seniora w swoim otoczeniu. Może również stać się narzędziem pomocnym przy zacieśnianiu więzi z osobami, które na co dzień zajmują się seniorem. Gra sprawdzi się w Klubach Seniorów, Centrach Aktywności Seniora, Domach Opieki, Domach Seniora, ZOL-ach, Domach Dziennego Pobytu, Sanatoriach oraz innych miejscach, w których odbywają się spotkania z seniorami.
Źródło	<a href="https://cuder.pl/senior-cuder/">https://cuder.pl/senior-cuder/</a>

Okres realizacji innowacji przypadł na październik 2018 r. – luty 2019 r. (w tym 4 miesiące poświęcono na testowanie). Sprawdzenie gry odbyło się w grupie 10 osób powyżej 60. roku życia, które uczęszczały na zajęcia do Klubu Aktywnego Seniora w Gminie Zielonki.

W projekt zaangażowani byli także psychologowie, pedagodzy oraz geriatrzy. Seniorzy wyrazili bardzo pozytywne opinie o tej inicjatywie. Zauważono poprawę w nawiązywaniu i utrzymywaniu relacji międzyludzkich, zwiększenie motywacji do dbania o zdrowie oraz lepsze radzenie sobie z emocjami i stresem. Gra pozwoliła na integrację międzypokoleniową oraz aktywizację seniorów.

Projekt został wyróżniony w marcu 2019 roku przez Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Krakowie jako jedno z dwunastu nowatorskich rozwiązań. „Senior CUDER” ma na celu długofalowe wsparcie seniorów. Gra jest dostępna do szerokiego użytku i może być wykorzystywana w różnych instytucjach, takich jak Kluby Seniorów, Domy Opieki, Centra Aktywności Seniora oraz podczas wydarzeń społecznych i rodzinnych. Gra może być także narzędziem pomocnym przy zacieśnianiu więzi z osobami, które na co dzień zajmują się seniorem. Jest dostępna w wersjach (płatnych): z puzzlami, z samymi kartami lub mieszanką obu. Każda wersja umożliwia seniorom rozwijanie poszczególnych sfer życia poprzez wykonywanie zadań, odpowiadanie na pytania oraz podejmowanie wyzwań<sup>442</sup>.

---

<sup>442</sup> [https://cuder.pl/wp-content/uploads/2019/08/SENIOR-CUDER\\_katalog.pdf](https://cuder.pl/wp-content/uploads/2019/08/SENIOR-CUDER_katalog.pdf) (data dostępu: 07.06.2024)

Tytuł innowacji społecznej	„Mobilność kadry Tarnogórskiego UTW szansą na rozwój oferty edukacyjnej organizacji”
Opis innowacji	<p>Tarnogórskie Stowarzyszenie Uniwersytetu Trzeciego Wieku rozpoczęło realizację drugiej edycji projektu mobilnościowego dofinansowanego ze środków Unii Europejskiej. Projekt „Mobilność kadry Tarnogórskiego UTW szansą na rozwój oferty edukacyjnej organizacji” jest realizowany w ramach programu Erasmus+, akcja kluczowa 1: Mobilność edukacyjna osób (Edukacja dorosłych).</p> <p>W ramach tego projektu dziesięciu przedstawicieli Tarnogórskiego Stowarzyszenia Uniwersytetu Trzeciego Wieku, w tym kadra zarządzająca oraz edukacyjno-szkoleniowa, weźmie udział w 10-dniowym kursie w Grecji, w miejscowości Rethymno w terminie 23.09-04.10.2024 (+2 dni podróży). Partnerem projektu jest organizacja European Center in Training for Employment z siedzibą w miejscowości Rethymno, która zajmuje się kształceniem osób dorosłych.</p> <p>Celem kursu jest poznanie metod edukacyjnych dotyczących budowania holistycznych ofert programowych oraz wzrost kompetencji językowych, kulturowych, społecznych i organizacyjnych kadry zarządzającej i szkoleniowej UTW. Tematyka kursu będzie dotyczyła nauczania i włączania do programów kształcenia osób dorosłych przedmiotów związanych z kulturą, sztuką, sportem, zdrowiem, teatrem, muzyką, tańcem i językiem obcym (w kontekście edukacji w Grecji i w Polsce).</p> <p>Został zakończony proces rekrutacyjny, rozpoczęto pierwsze spotkania informacyjne oraz przygotowania językowe, kulturowe i psychologiczne.</p>
Grupa docelowa	Uczestnikami projektu będzie kadra zarządzająca, edukacyjna i szkoleniowa Tarnogórskiego UTW.
Zastosowanie innowacji	Intensywny kurs w Grecji to nie tylko okazja do podnoszenia kwalifikacji członków UTW, ale także szansa nawiązania międzynarodowych kontaktów i zdobycie umiejętności, które wpłyną na udoskonalenie oferty tarnogórskiego UTW.
Autor innowacji	Tarnogórskie Stowarzyszenie Uniwersytetu Trzeciego Wieku
Źródło	<a href="https://epale.ec.europa.eu/pl/content/odyseja-edukacyjna-ruszyla">https://epale.ec.europa.eu/pl/content/odyseja-edukacyjna-ruszyla</a>

Projekt realizowany od 1 grudnia 2023 r. do 30 listopada 2024 r., w ramach programu Erasmus+. Głównym celem jest rozwój i udoskonalenie oferty edukacyjnej UTW poprzez podnoszenie kwalifikacji kadry zarządzającej, edukacyjnej i szkoleniowej. Uczestnicy zdobędą wiedzę na takie tematy, jak: grecki systemu kształcenia osób dorosłych; integracja różnych przedmiotów do systemu kształcenia; tworzenie programów edukacyjnych zawierających elementy historii, sztuki, sportu, zdrowia, teatru, muzyki, tańca i kulinariów; efektywnego wykorzystania zdobytych informacji w praktyce edukacyjnej<sup>443</sup>.

<sup>443</sup> <https://utwtg.pl/category/projekt-erasmus-2023/info-o-projekcie-projekt-erasmus-2023/> (data dostępu: 07.06.2024)

Tytuł innowacji społecznej	Liczne innowacje biznesowe – dotyczące wprowadzenia aplikacji mobilnych dla seniorów: Digital Festival
Opis innowacji	<p>Digital Festival to największa edukacyjno-technologiczna inicjatywa w Polsce, która otwiera dla wszystkich świat nowych technologii, cyfryzacji i sztucznej inteligencji.</p> <p>Fundacja Digital Poland stworzyła akcję "Nowoczesny Senior", której celem jest zachęcenie seniorów do włączenia się w nowoczesny, technologiczny świat. Jest to kluczowy element ogólnopolskiej kampanii edukacyjnej, wpisującej się w Digital Festival. Głównym jej celem jest wciągnięcie seniorów w nowoczesny, technologiczny świat, pomagając im w pełni wykorzystać możliwości internetu. W kontekście obecnych danych demograficznych, takich jak rosnąca w Polsce liczba osób w wieku 60+, inicjatywa nie tylko przybliży technologię seniorom, ale przede wszystkim redukuje cyfrowe wykluczenie wśród starszego pokolenia, umożliwiając mu pełne uczestnictwo w społeczeństwie 5.0. Wyjątkowego znaczenia nabiera też poradnik "Nowoczesny Senior – przewodnik po cyfrowym świecie", stanowiący integralną część piątej edycji Digital Festival. Dokument ten zawiera 13 rozdziałów, które krok po kroku wprowadzają seniorów w obsługę urządzeń cyfrowych, takich jak komputery, smartfony, oraz w korzystanie z sieci internet, bankowości mobilnej czy aplikacji online.</p>
Grupa docelowa	Osoby dorosłe pracujące bądź chcące zacząć pracę z seniorami, seniorzy.
Zastosowanie innowacji	Wykorzystanie wiedzy z zakresu nowych mediów do pracy z osobami starszymi.
Autor innowacji	Fundacja DigitalPoland
Źródło	<a href="https://digitalfestival.pl/nowoczesny-senior/">https://digitalfestival.pl/nowoczesny-senior/</a>

Program ten jest kluczowym elementem Digital Festival, organizowanego co roku przez Fundację. Projekt jest realizowany od 2019 roku i kontynuowany jest każdego roku podczas Digital Festival. Czwarta edycja miała miejsce w okresie październik-listopad 2023 roku. W projekcie biorą udział seniorzy z całej Polski, w szczególności uczestnicy Uniwersytetów Trzeciego Wieku oraz członkowie Kół Gospodyń Wiejskich. W 2023 roku przewodnikiem „Nowoczesny Senior” zostało obdarowanych ponad 100 Uniwersytetów Trzeciego Wieku, a także tysiące Kół Gospodyń Wiejskich. Do tej pory materiały trafiły do ponad 20 tysięcy seniorów. Wśród efektów inicjatywy należy wymienić: zwiększenie kompetencji cyfrowych, redukcja cyfrowego wykluczenia, integrację społeczną seniorów, wzrost umiejętności związanych z zachowaniem bezpieczeństwa w sieci<sup>444</sup>.

<sup>444</sup> <https://digitalfestival.pl/nowoczesny-senior/> (data dostępu: 07.06.2024); <https://digitalpoland.org/blog/2023/10/nowoczesny-senior-krok-w-kierunku-zwiekszenia-kompetencji-cyfrowych> (data dostępu: 07.06.2024)

Tytuł innowacji	rozWOJOWNIK
Opis inicjatywy	Innowacja, która jest narzędziem wspierającym seniorki i seniorów w projektowaniu swojej starości lub też przedłużaniu młodości po to, by zwiększyć jakość życia poprzez rozwój osobisty.
Grupa docelowa	„rozWOJOWNIK” ma formę trzydziestu kart rozwojowych wraz z instrukcją dla indywidualnych osób oraz podręcznikiem dla instytucji. Zawarte narzędzia to zestaw wskazówek motywujących, które mogą być pomocne dla emerytów planujących działania związane z rozwojem osobistym.
Zastosowanie	Osoby w wieku 60+ kończące pracę zawodową, przechodzące bądź będące od niedawna na emeryturze. Z narzędzia z powodzeniem mogą skorzystać instytucje współpracujące z seniorami, rozwijające sieci wsparcia instytucjonalnego, zajmujące się projektowaniem starości i profilaktyką zagrożeń. Z innowacji mogą skorzystać użytkownicy instytucjonalni oraz edukatorzy osób dorosłych, jak również podmioty wspierające osoby w wieku 60 lat i więcej: centra aktywizacji seniora, domy kultury, biblioteki, domy dziennego pobytu, domy seniora, sanatoria, urzędy, NGO, uniwersytety trzeciego wieku czy grupy nieformalne. Wdrażający innowację mogą skorzystać z rozbudowanego <i>know-how</i> – „Podręcznika dla użytkowników instytucjonalnych/moderatorów sesji warsztatowych”, dzięki któremu sprawnie przeprowadzą proces jej zastosowania. W publikacji znajduje się opis planowania działań i stawiania celów oraz metod ich realizacji, informacje na temat mózgu, poczynając od funkcji, przez odżywianie, kończąc na ćwiczeniach mózgu, których celem jest utrzymanie go dłużej w dobrej kondycji, a także trening budowania dobrych nawyków, które wpływają na podniesienie jakości życia osób korzystających z opracowania.
Autor innowacji	Innowacja społeczna opracowana przez Fundację Akademii Dobrego Życia w ramach projektu „Generator Innowacji. Sieci wsparcia 2”, współfinansowanym ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego. Projekt zrealizowany został przez PCG Polska Sp. z o.o. w partnerstwie z Towarzystwem Inicjatyw Twórczych „ę”.
Źródło	<a href="https://sieciwsparcia.pl/wp-content/uploads/2023/04/1477_Rezultat-3_Instrukcja-instytucje_final.pdf">https://sieciwsparcia.pl/wp-content/uploads/2023/04/1477_Rezultat-3_Instrukcja-instytucje_final.pdf</a>
Materiały	Podręcznik dla użytkowników instytucjonalnych/moderatorów sesji warsztatowych: <a href="https://sieciwsparcia.pl/wp-content/uploads/2023/04/1477_Rezultat-3_Instrukcja-instytucje_final.pdf">https://sieciwsparcia.pl/wp-content/uploads/2023/04/1477_Rezultat-3_Instrukcja-instytucje_final.pdf</a> Karty rozwoju: <a href="https://sieciwsparcia.pl/wp-content/uploads/2023/04/1477_Rezultat_1_rozWOJOWNIK- karty-rozwoju_final.pdf">https://sieciwsparcia.pl/wp-content/uploads/2023/04/1477_Rezultat_1_rozWOJOWNIK- karty-rozwoju_final.pdf</a>

Innowacja zawiera zestaw narzędzi wspierających rozwój – podręczniki dla prowadzących oraz karty pracy warsztatowej, dzięki czemu jest możliwe stałe wykorzystanie opracowań w pracy z seniorami. Jako efekty inicjatywy można wskazać rozwój umiejętności utrzymujących aktywność umysłową i fizyczną; integrację społeczną; poprawę jakości życia poprzez aktywne uczestnictwo w działaniach rozwijających i społecznych<sup>445</sup>.

<sup>445</sup> <https://sieciwsparcia.pl/innowacje2/rozwojownik/> (data dostępu: 07.06.2024)



Tytuł innowacji	<p>Senior Mentor – mentoring pomyślnego starzenia się</p> <p>Inicjatywa, w ramach której dostępne są narzędzia do stworzenia procesu mentoringowego dla osób 50+, pozwalającego na zaplanowanie pomyślnego starzenia się po przejściu na emeryturę. Seniorzy pełnią tu rolę mentorów, co zwiększa ich sprawczość, poczucie własnej wartości i społeczną przydatność. Osoby, które jako <i>mentee</i> (osoby mentorowane) uczestniczą w projekcie, mogą konstruktywnie przygotować się do emerytury.</p>
Opis inicjatywy	<p>Udział w procesie mentoringu pomaga osobom w wieku 50+, zbliżającym się do roli seniora, zmienić perspektywę dotyczącą postrzegania późnej dorosłości i oswoić lęk z nią związany oraz poznać możliwości projektowania tego etapu życia. Spotkania z seniorami pozwalają na uświadomienie sobie, że życie nie kończy się po przejściu na emeryturę. Mentoring to dla mentorki lub mentora szansa na zwiększenie satysfakcji z podejmowania nowych aktywności i przelamywania barier oraz docenianie własnych osiągnięć życiowych, a także rozwój osobisty, poznanie siebie w innym ujęciu niż dotychczas, podniesienie samooceny oraz satysfakcja z dzielenia się swoim doświadczeniem i wpływania na rozwój <i>mentee</i>, zwiększenie poczucia mocy i sprawczości oraz tworzenie realnej zmiany społecznej.</p>
Grupa docelowa	<p>Odbiorcami bezpośrednimi innowacji są sprawne intelektualnie osoby w wieku emerytalnym, które chcą podzielić się swoim doświadczeniem życiowym, są gotowe do wejścia w rolę mentorki lub mentora. Odbiorcami pośrednimi są <i>mentee</i>, czyli osoby w wieku 50+, korzystające z procesu mentoringu w zakresie pomyślnego starzenia się.</p>
Zastosowanie	<p>Innowację mogą wdrożyć: jednostki publiczne (np. urzędy, ośrodki pomocy społecznej, centra usług społecznych, powiatowe urzędy pracy, szkoły), podmioty gospodarcze, organizacje pozarządowe, wszelkie organizacje otwarte na edukację do starości i poprzez starość, formalne i nieformalne grupy seniorów, podmioty działające na rzecz dialogu międzypokoleniowego (np. koła gospodyń, centra międzypokoleniowe). Rozwiązanie jest skierowane do podmiotów, które: chcą skorzystać z doświadczenia i potencjału osób starszych, poszerzyć ofertę wsparcia osób w wieku 50+ w swojej organizacji, rozwijać samoświadomość osób w wieku przedemerytalnym w zakresie ich przyszłości, wspierać rozwój procesów związanych z pomyślnym starzeniem się, zachęcają do nauki przez całe życie.</p> <p>Wdrażający innowację mogą skorzystać z rozbudowanego <i>know-how</i> – „Podręcznika wdrażania modelu mentoringu pomyślnego starzenia się SENIOR-MENTOR”, dzięki któremu sprawnie przeprowadzą proces jej zastosowania. Podręcznik zawiera także gotowe rozwiązania i narzędzia. Dostępne są również pomoce takie, jak „Narzędziownik” oraz „Przewodnik”, które ułatwiają przygotowanie osoby uczestniczących do wejścia w nowe role (oddzielne materiały dla mentorów i <i>mentee</i>). Publikacje zawierają m.in. karty inspiracji, arkusze sesji, karty zasad dobrego mentoringu, mapy marzeń i wiele innych. Jako podsumowanie zajęć można skorzystać z arkusza ewaluacji.</p>

Autor innowacji	Innowacja społeczna, która powstała dzięki udziałowi pracowników Ośrodka Pomocy Społecznej w Gliwicach w projekcie „Generator Innowacji. Sieci wsparcia 2”, współfinansowanym ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego, zrealizowanym przez PCG Polska Sp. z o.o. w partnerstwie z Towarzystwem Inicjatyw Twórczych „ę”.
Źródło	<a href="https://sieciwsparcia.pl/innowacje2/senior-mentor--mentoring-pomyslonego-starzenia-sie/">https://sieciwsparcia.pl/innowacje2/senior-mentor--mentoring-pomyslonego-starzenia-sie/</a>
Materiały	Podręcznik wdrażania Modelu mentoringu pomyślnego starzenia się Senior Mentor: <a href="https://sieciwsparcia.pl/wp-content/uploads/2023/04/1541_Rezultat-1_Podrecznik_mentoringu_final.pdf">https://sieciwsparcia.pl/wp-content/uploads/2023/04/1541_Rezultat-1_Podrecznik_mentoringu_final.pdf</a> Narzędziownik dla mentorów: <a href="https://sieciwsparcia.pl/wp-content/uploads/2023/04/1541_Narzedziownik_dla_Mentorow_final.pdf">https://sieciwsparcia.pl/wp-content/uploads/2023/04/1541_Narzedziownik_dla_Mentorow_final.pdf</a> Przewodnik dla mentee: <a href="https://sieciwsparcia.pl/wp-content/uploads/2023/04/1541_Rezultat_3_Przewodnik_dla_mentee_final.pdf">https://sieciwsparcia.pl/wp-content/uploads/2023/04/1541_Rezultat_3_Przewodnik_dla_mentee_final.pdf</a>

W ramach inicjatywy przygotowano podręczniki i karty pracy, które pomagają w prowadzeniu procesu mentoringowego i umożliwiają stałe wykorzystywanie opracowań w pracy z seniorami. Materiały te obejmują techniki ćwiczenia umysłu, zarządzania stresem oraz budowania relacji społecznych. Regularne spotkania mentorów i *mentee* mają na celu zbudowanie trwałych relacji i wsparcie w codziennych wyzwaniach związanych z procesem starzenia się. Do efektów innowacji należy zaliczyć rozwój osobisty i społeczny, które wpływają pozytywnie na ich samopoczucie i jakość życia; integrację społeczną; wzrost świadomości i lepsze przygotowanie do wyzwań związanych z procesem starzenia się. Zdaniem autorów, inicjatywa ma potencjał by stać się częścią rutynowej praktyki w zakładach pracy, organizacjach i innych miejscach, w których jakaś część osób przygotowuje się do przechodzenia na emeryturę. Taka praktyka pomaga w zachowaniu integralności psychicznej po okresie zmiany, która – jeśli jest projektowana z wyprzedzeniem – jako część procesu inkluzji i przy wsparciu osób będących już na emeryturze – może stać się rodzajem spokojnej przemiany<sup>446</sup>.

---

<sup>446</sup> <https://sieciwsparcia.pl/innowacje2/senior-mentor-mentoring-pomyslonego-starzenia-sie/> (data dostępu: 07.06.2024)

<p>Tytuł innowacji społecznej</p> <p>Opis innowacji</p>	<p>Siłownia pamięci – treningi umyśtu dla seniorów</p>
	<p>Siłownia pamięci to różnorodne formy stymulowania ogólnej sprawności poznawczej człowieka, przyjmujące formę ćwiczeń pamięciowych lub też różnych sposobów aktywizowania innych funkcji umyśtu. Treningi rozwijają logiczne myślenie, pamięć, kreatywność, koncentrację i koordynację wzrokowo ruchową, poprawiają sprawność umyśtu lub utrzymują aktualny stan rzeczy i tym samym opóźniają objawy demencji o 5-10 lat. Każdy ze scenariuszy zawiera: ćwiczenia integracyjne, ćwiczenia rozgrzewkowe, wprowadzenie teoretyczne, mnemotechniki oraz podsumowanie, obejmujące elementy relaksacji i wyciszenia umyśtu. Ciekawą propozycją jest MEMO, obejmująca trzy aplikacje na tablet/laptop:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ MEMO Dzień mająca formę kalendarza dziennego, który oprócz podstawowych informacji na każdy dzień zawiera opisy nietypowych świąt i ciekawostki dotyczące funkcjonowania mózgu i pamięci;</li> <li>○ MEMO Pamiątki inspirowana pamięcią reminiscencyjną i pozwalająca na utrwalanie i przechowywanie ważnych dla seniorów wspomnień;</li> <li>○ MEMO Trening zawierająca różnorodne ćwiczenia, stymulujące funkcjonowanie umyśtu.</li> </ul>
<p>Grupa docelowa</p>	<p>Grupą, która odniesie bezpośrednie korzyści z projektu są seniorzy. Ponadto treningi umyśtu mogą być wykorzystane przez terapeutów, pedagogów, psychologów czy pracowników socjalnych, a ponadto bibliotekarzy, pracowników domów kultury czy centrów aktywności. Inicjatywa skierowana jest do zarówno do osób uczestniczących w zajęciach grupowych, jak i preferujących ćwiczenia indywidualne.</p>
<p>Zastosowanie innowacji</p>	<p>Materiały i narzędzia do prowadzenia ćwiczeń indywidualnych oraz zajęć grupowych w instytucjach dedykowanych seniorom: UTW, klubach seniora, domach pomocy społecznej, domach dziennego pobytu, ośrodkach pomocy społecznej, jak również w bibliotekach.</p>
<p>Autor innowacji</p>	<p>Fundacja Stocznia Partnerzy projektu: Miasto Gdynia, a w szczególności Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej i Laboratorium Innowacji Społecznych; Wydział Psychologii SWPS Uniwersytetu Humanistycznego w Sopocie</p>
<p>Źródło i materiały do ćwiczeń do pobrania</p>	<p><a href="https://www.silowniapamieci.pl/">https://www.silowniapamieci.pl/</a></p>

Projekt realizowany od 2016 roku, jest stale rozwijany i aktualizowany, aby dostosować się do potrzeb seniorów oraz zmieniających się technologii. Jest zaplanowany jako długofalowy, z ciągłym wsparciem i rozwojem nowych materiałów oraz organizacją webinarów poświęconych treningom umyśtu seniorów. Efekty inicjatywy: poprawa funkcji poznawczych; aktywizacja społeczna i integracja seniorów; wzrost samodzielności osób starszych<sup>447</sup>.

<sup>447</sup> <https://www.silowniapamieci.pl/> (data dostępu: 07.06.2024)

# Rozdział 10. Zagraniczne rozwiązania w zakresie edukacji senioralnej

## 10.1 Europejskie regulacje w obszarze edukacji senioralnej

Cele edukacji senioralnej zostały uwzględnione w politykach rozwojowych Unii Europejskiej. Wyrażone są w zasadach Europejskiej Polityki Spójności oraz doprecyzowane w strategicznych dokumentach krajowych i regionalnych poszczególnych państw członkowskich. Przeciwdziałanie skutkom starzenia się i radzenie z problemami starzejącego się społeczeństwa w Europie należy w dużej mierze do kompetencji państw członkowskich. UE jest natomiast właściwym podmiotem do określenia kluczowych kwestii i tendencji oraz wspierania działań w zakresie starzenia się społeczeństwa na szczeblu krajowym, regionalnym, lokalnym. Zintegrowane podejście do kształtowania polityk publicznych umożliwia zachowanie ich spójności i ciągłości w ramach polityk sektorowych, skierowanych do osób starszych w poszczególnych państwach członkowskich UE. Należy wskazać, że część praw osób starszych wynika nie tylko z regulacji na poziomie europejskim, ale również z międzynarodowych konwencji dotyczących wszystkich ludzi: Konwencji Organizacji Narodów Zjednoczonych, Konwencji Światowej Organizacji Zdrowia, Międzynarodowego Planu Działania Światowej Organizacji Zdrowia dotyczącego Aktywnego Starzenia się, Agendy na rzecz zrównoważonego rozwoju 2030, inicjatywy ONZ „Dekada starzenia się w dobrym zdrowiu”.

W ramach polityki społecznej UE w obszarze edukacji seniorów, kluczowe znaczenie ma dokument „Europejski filar praw socjalnych”, przyjęty przez Parlament, Radę i Komisję Europejską w 2017 roku. Filar pełni rolę przewodnika w osiągnięciu pozytywnych wyników w zakresie zatrudnienia i zmian społecznych w odniesieniu do aktualnych i przyszłych wyzwań oraz wskazujący szereg zasad skupiających się na wyzwaniach związanych z problemem starzenia się i skuteczniejszym egzekwowaniem praw obywateli. W ramach filaru 1 – Kształcenie, szkolenie i uczenie się przez całe życie – wskazuje się, że „każda osoba ma prawo do edukacji włączającej, charakteryzującej się dobrą jakością, szkoleń i uczenia się przez całe życie w celu utrzymania i nabywania umiejętności, które pozwolą jej w pełni uczestniczyć w życiu społeczeństwa i skutecznie radzić sobie ze zmianami na rynku pracy”. Filar 3 – Równość szans – zawiera zapis: „bez względu na płeć, rasę lub pochodzenie etniczne, religię lub światopogląd, niepełnosprawność, wiek lub orientację seksualną każdy ma prawo do równego traktowania i równych szans w dziedzinie zatrudnienia, ochrony socjalnej, edukacji, a także dostępu do dóbr i usług dostępnych dla społeczeństwa. Należy wspierać równe szanse grup niedostatecznie

reprezentowanych”<sup>448</sup>. W dokumencie wskazano, że sposób, w jaki społeczeństwa przygotowują się do procesu starzenia się, musi wykraczać poza kwestie gospodarcze oraz wysokiej jakości usługi społeczne i zdrowotne. Stąd istotne jest międzypokoleniowe uczenie się, w tym mentoring lub międzypokoleniowa współpraca, które umożliwiają osobom młodym i starszym wymianę wiedzy i kompetencji, ze wskazaniem na kierunek nieformalnego charakteru edukacji realizowanego w społecznościach lokalnych. Dodatkowo wskazuje się, że działania prowadzone w formie wolontariatu powinny służyć promowaniu międzypokoleniowej solidarności i współpracy, przynosząc korzyści w zakresie wiedzy, doświadczenia i poczucia własnej wartości zarówno młodym, jak i starszym osobom.

Jednym z głównych celów UE w perspektywie finansowej na lata 2021-2027 jest umacnianie spójności gospodarczej, społecznej i terytorialnej. Europejski Fundusz Społeczny Plus (ESF+) to główny instrument Unii, wspierający środki mające na celu m.in.: zapobieganie wykluczeniu społecznemu, rozwój zasobów ludzkich oraz wspieranie integracji społecznej. W ramach EFS+ finansowane są inicjatywy promujące wysoki poziom zatrudnienia, równe szanse dla mężczyzn i kobiet, edukację przez całe życie, zrównoważony rozwój oraz spójność gospodarczą i społeczną, a także wdrażanie Europejskiego filaru praw socjalnych. W latach 2021–2027 polityka spójności obejmuje pięć celów w odniesieniu do Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego (EFRR), EFS+, Funduszu Spójności i Europejski Fundusz Morski, Rybacki i Akwakultury, Fundusz na rzecz Sprawiedliwej Transformacji :

1. bardziej inteligentna Europa – innowacyjna i inteligentna transformacja gospodarcza;
2. bardziej przyjazna dla środowiska niskoemisyjna Europa;
3. lepiej połączona Europa – mobilność i regionalne połączenia teleinformatyczne;
4. Europa o silniejszym wymiarze społecznym – wdrażanie Europejskiego filaru praw socjalnych;
5. Europa bliżej obywateli – zrównoważony i zintegrowany rozwój obszarów miejskich, wiejskich i przybrzeżnych w ramach inicjatyw lokalnych.

Filary nowej europejskiej strategii na rzecz osób starszych bazują na polityce mającej na celu przygotowanie się do konsekwencji podeszłego wieku, polityce uczestnictwa i aktywności obywatelskiej, w tym: uczenia się przez całe życie, starzenia się w dobrym zdrowiu i czynnego uczestnictwa w życiu społecznym. Uszczegółowieniem opisanych założeń jest „Plan działania na rzecz Europejskiego filaru praw socjalnych” z 2021 roku.

Podstawą do przyjęcia celów przez Komisję Europejską w zakresie polityki społecznej wobec osób starszych jest „Zielona Księga w sprawie starzenia się. Wspieranie solidarności i odpowiedzialności między pokoleniami” z 2021 roku, która wprowadza podejście oparte na „cyklu życia”, uznaje potrzebę rozwiązywania problemów związanych

---

<sup>448</sup> [https://commission.europa.eu/system/files/2017-12/social-summit-european-pillar-social-rights-booklet\\_pl.pdf](https://commission.europa.eu/system/files/2017-12/social-summit-european-pillar-social-rights-booklet_pl.pdf), s.11

z wiekiem i wskazuje, że polityka publiczna może odgrywać znaczącą rolę w kształtowaniu potrzeb starzejącego się społeczeństwa. W dokumencie podkreśla się, że tradycyjne etapy kształcenia i szkolenia w coraz mniejszym stopniu podlegają sztywnemu definiowaniu oraz stają się coraz bardziej elastyczne. Wskazano, że odpowiedzią na starzenie się społeczeństwa jest kwestia osiągnięcia odpowiedniej równowagi między zrównoważonymi rozwiązaniami dotyczącymi systemu opieki społecznej, a wzmocnieniem międzypokoleniowej solidarności i sprawiedliwości pomiędzy osobami młodymi i starszymi. Istnieje ogromny potencjał do rozwoju umiejętności osób starszych. Dzięki kształceniu osoby starsze zyskują większą umiejętność przystosowania w zmieniającym się świecie pracy, szczególnie wynikające z transformacji ekologicznej i cyfrowej. Stwierdzono między innymi, że zdrowe i aktywne starzenie się mają pozytywny wpływ na rynek pracy, wskaźniki zatrudnienia i systemy ochrony socjalnej, a zatem również na wzrost i wydajność gospodarki<sup>449</sup>.

W ramach polityk UE dotyczących edukacji, wyodrębnia się pojęcie europejskiego obszaru edukacji, którego celem jest poprawienie dostępu do wysokiej jakości edukacji i szkoleń, umożliwienie osobom uczącym się łatwe przemieszczanie się między systemami edukacji w różnych krajach i pomoc w tworzeniu kultury uczenia się przez całe życie<sup>450</sup>. „Rezolucja Rady w sprawie europejskiego obszaru edukacji: perspektywa na rok 2025 i dalsze lata” wskazuje, że podstawą europejskiego obszaru edukacji powinno być podejście oparte na uczeniu się przez całe życie, obejmujące systemy kształcenia i szkolenia w sposób włączający i całościowy. Uwzględnia nauczanie, szkolenie i uczenie się we wszystkich kontekstach, na wszystkich poziomach i we wszystkich formach, zarówno formalne, pozaformalne i nieformalne. Obejmuje okres od wczesnej edukacji i opieki nad dzieckiem, poprzez edukację szkolną i kształcenie i szkolenie zawodowe, aż po szkolnictwo wyższe i uczenie się dorosłych<sup>451</sup>. Dodatkowo podkreśla się znaczenie, jakie ma poprawa jakości uczenia się i nauczania w erze cyfrowej oraz propagowanie rozwoju kompetencji cyfrowych, które należą do kompetencji kluczowych w procesie uczenia się przez całe życie. Tworzenie Europejskiego Obszaru Edukacji do 2025 roku ma obejmować działania w sześciu wymiarach: jakość, równy dostęp do edukacji, zielona i cyfrowa transformacja, nauczyciele i trenerzy, szkolnictwo wyższe, wymiar geopolityczny. W każdym z wymiarów Komisja Europejska zaproponowała kluczowe działania, które mają zostać wdrożone do 2025 roku. Inicjatywa jest finansowana w ramach długoterminowego budżetu UE na lata 2021-2027 i instrumentu *Next Generation EU*.

---

<sup>449</sup> Zielona Księga w sprawie starzenia się. Wspieranie solidarności i odpowiedzialności między pokoleniami” z dnia 27.01.2021 roku, pobrano z: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PL/ALL/?uri=CELEX%3A52021DC0050>

<sup>450</sup> Rezolucja Rady w sprawie strategicznych ram europejskiej współpracy w dziedzinie kształcenia i szkolenia na rzecz europejskiego obszaru edukacji i w szerszej perspektywie (2021–2030) 2021/C 66/01

<sup>451</sup> Rezolucja Rady w sprawie europejskiego obszaru edukacji: perspektywa na rok 2025 i dalsze lata (2023/C 185/08), pobrano z: <https://www.prawo.pl/akty/dz-u-ue-c-2023-185-35,72168317.html>

W „Rezolucji w sprawie strategicznych ram europejskiej współpracy w dziedzinie kształcenia i szkolenia na lata 2021-2030” wskazano, że współpraca europejskiego obszaru edukacji powinna się opierać na strategicznych ramach obejmujących całość systemów kształcenia i szkolenia przy zastosowaniu włączającej, całościowej perspektywy uwzględniającej uczenie się przez całe życie, które stanowi nieodłączny element ogólnej wizji i celów kształcenia oraz szkolenia w UE. Obejmuje także wszystkie poziomy i rodzaje kształcenia i szkolenia, w tym uczenie się pozaformalne i nieformalne, w sposób całościowy<sup>452</sup>.

W „Europejskim Programie na rzecz Umiejętności” (ang. *European Skills Agenda*) z 2020 roku w ramach Działania 8: „Umiejętności na całe życie” podkreślono, że należy pracować i doskonalić nowe priorytety w zakresie kształcenia dorosłych, aby uzupełnić odnowione europejskie ramy współpracy w dziedzinie kształcenia i szkolenia oraz wesprzeć osiągnięcie celów ONZ w zakresie zrównoważonego rozwoju. Istotne w wymiarze europejskim będzie stworzenie kompleksowych, wysokiej jakości i sprzyjających włączeniu społecznemu systemów uczenia się dorosłych, które docierałyby do wszystkich, w tym do osób starszych, a w szczególności do osób najbardziej potrzebujących dostępu do nauki, m.in. poprzez uczenie się na odległość i przez Internet. Priorytetem będzie uczenie się pozaformalne, uczenie się przez całe życie, uczenie się międzypokoleniowe, międzykulturowe i społecznościowe. Wspierane będą lokalne ośrodki edukacyjne, biblioteki oraz szersza społeczność i społeczeństwo obywatelskie, aby wspólnie pracować nad motywowaniem i umożliwianiem uczenia się osobom dorosłym, wspierając w ten sposób ich odporność na sytuacje kryzysowe<sup>453</sup>.

Ważne miejsce w polityce UE zajmuje rozwój kompetencji cyfrowych, które zostały ujęte w „Planie działania w dziedzinie edukacji cyfrowej 2021-2027” (ang. *Digital Education Action Plan*). Dokument jest istotnym narzędziem umożliwiającym urzeczywistnienie wizji utworzenia europejskiego obszaru edukacji oraz „Planu działania na rzecz Europejskiego filaru praw socjalnych”. Opracowane „Zalecenia Rady w sprawie kluczowych czynników sprzyjających skutecznemu kształceniu i szkoleniu cyfrowemu” z 2023 roku wskazują, że edukacja cyfrowa może przyczynić się do poprawy dostępności treści edukacyjnych, do włączenia społecznego, a także do skutecznego nabywania kompetencji, tym samym wspierając osiąganie sukcesu edukacyjnego przez wszystkich. W perspektywie całego życia wykorzystanie technologii cyfrowych do poprawy dostępności oraz jakości nauczania i uczenia się ma zasadnicze znaczenie dla wszystkich poziomów nauczania, a także rodzajów kształcenia i szkolenia<sup>454</sup>. Transformacja

---

<sup>452</sup> Rezolucja Rady w sprawie strategicznych ram europejskiej współpracy w dziedzinie kształcenia i szkolenia na rzecz europejskiego obszaru edukacji i w szerszej perspektywie (2021–2030) z dnia 26.02.2021, pobrano z: [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PL/TXT/PDF/?uri=CELEX:32021G0226\(01\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PL/TXT/PDF/?uri=CELEX:32021G0226(01))

<sup>453</sup> „Europejski program na rzecz umiejętności” z dnia 01.07.2020, pobrano z: <https://ec.europa.eu/social/main.jsp?langId=pl&catId=1223>.

<sup>454</sup> <https://sip.lex.pl/akty-prawne/dzienniki-UE/zalecenie-rady-z-dnia-23-listopada-23-r-w-sprawie-kluczowych-czynnikow-72264152>.

w obszarze edukacji cyfrowej powinna obejmować między innymi wykwalifikowane cyfrowo społeczeństwo. W „Planie działania na rzecz Europejskiego filaru praw socjalnych” przewiduje się, że docelowo 80% dorosłych będzie posiadało co najmniej podstawowe umiejętności cyfrowe w 2030 r. Podkreśla się, że „europejski styl społeczeństwa cyfrowego powinien również stanowić podstawę i wsparcie dla inicjatyw w zakresie otwartej demokracji, przyczyniając się do kształtowania polityki sprzyjającej włączeniu społecznemu, umożliwiając szerokie zaangażowanie obywateli i stymulując działania oddolne na rzecz rozwoju inicjatyw lokalnych jako czynników sprzyjających zwiększeniu akceptacji społecznej i poparcia społecznego dla demokratycznych decyzji”<sup>455</sup>. Stąd w ramach celów ogólnych Programu polityki "Droga ku cyfrowej dekadzie" do 2030 r. przyjętego przez Parlament Europejski i Radę UE wyodrębniono cel ogólny 2: wzmocnienie zbiorowej odporności państw członkowskich i niwelowanie przepaści cyfrowej, osiągnięcie równowagi płci i równowagi geograficznej w drodze promowania stale dostępnych wszystkim osobom możliwości w zakresie rozwijania podstawowych i zaawansowanych umiejętności i kompetencji cyfrowych, w tym za pośrednictwem kształcenia i szkolenia zawodowego oraz uczenia się przez całe życie oraz w drodze wspierania rozwoju wysoce wydajnych cyfrowych zdolności w ramach horyzontalnych systemów kształcenia i szkolenia. Dodatkowo wskazano, że środowisko cyfrowe powinno być bezpieczne, a jego użytkowników, w tym osoby starsze, należy wzmocniać i chronić<sup>456</sup>.

Kształcenie ustawiczne i rozwój umiejętności są kluczowe wobec starzenia się społeczeństwa, stanowią strategię gospodarczą i społeczną Unii Europejskiej. Wzmocnieniem regulacji europejskich w zakresie ukierunkowania polityk publicznych krajów UE dotyczących edukacji seniorów są krajowe polityki sektorowe oraz programy wspierające projekty dla osób starszych. W kierunkach rozwoju polityk publicznych widoczne jest podejście *mainstreaming ageing* jako strategia polityczna ukierunkowana na włączanie kwestii starzenia się do wszystkich odpowiednich obszarów polityki na wszystkich poziomach, co pomaga dostosować się do starzenia się społeczeństwa i zapewnić włączenie potrzeb wszystkich grup wiekowych, w tym osób starszych, do procesu kształtowania polityk również na poziomie europejskim. Kierunki programowania polityk publicznych powinny ograniczać wpływ starzenia się społeczeństwa poprzez usprawnianie systemu edukacji, zachęcając do dłuższego i pełniejszego życia zawodowego, aktywności społecznej oraz obywatelskiej przy jednoczesnym przeprowadzaniu reformy systemów ochrony socjalnej i emerytalnych na

---

<sup>455</sup> Komunikat Komisji i Do Parlamentu Europejskiego, Rady, Europejskiego Komitetu Ekonomiczno-Społecznego i Komitetu Regionów, „Cyfrowy kompas na 2030 r.: Europejska droga w cyfrowej dekadzie” z dnia 09.03.2021, pobrano z: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PL/ALL/?uri=CELEX:52021DC0118>.

<sup>456</sup> <https://sip.lex.pl/akty-prawne/dzienniki-UE/decyzja-2022-2481-ustanawiajaca-program-polityki-droga-ku-cyfrowej-dekadzie-72098586>.



poziomie poszczególnych państw członkowskich. Strategie krajowe i regionalne powinny być odpowiednio dostosowane do transformacji cyfrowej, ekologicznej oraz dynamiki zmian społeczno-gospodarczych zachodzących w Europie. Oprócz idei uczenia się przez całe życie w dokumentach UE pojawia się idea kultury uczenia się, edukacji jako elementu europejskiego stylu życia czy też inkluzji społecznej w obszarze edukacji. Takie podejście wskazuje na kompleksowość, synergię i długofalowość działań podejmowanych na rzecz osób starszych na poziomie europejskim, co w praktyce przekłada się na polityki krajowe i strategie regionalne poszczególnych państw członkowskich UE.

## **10.2 Europejski Kodeks Dobrych Praktyk dotyczący zarządzania wiekiem**

Prognozy demograficzne wskazują na systematyczny spadek liczby osób w wieku produkcyjnym w Polsce. Może to doprowadzić do niedoboru pracowników w gospodarce, a dodatkowo zagrozić funkcjonowaniu systemu emerytalnego. Skutkiem tego jest konieczność wykorzystania potencjału osób starszych na rynku pracy. Starzenie i zmniejszanie się liczby pracowników w UE, które będzie się nasilało w ciągu najbliższych lat, wymaga nowego podejścia do zarządzania zasobami ludzkimi. W związku ze spadkiem liczby młodych osób wchodzących na rynek pracy, konieczne staje się działanie odwrotne – zachęcanie osób starszych do pozostawania w zatrudnieniu, nawet po osiągnięciu wieku emerytalnego<sup>457</sup>.

Zarządzanie wiekiem, zgodnie z definicją, „odnosi się do takiego zestawu działań wewnątrz przedsiębiorstw i instytucji, które pozwalają racjonalnie i efektywnie wykorzystywać posiadane zasoby ludzkie, w tym pracowników w wieku starszym”<sup>458</sup>. Obejmuje takie działania zarządcze podejmowane przez pracodawców, które pozwolą zatrzymać w pracy zawodowej starszych pracowników poprzez wykorzystanie ich potencjału i osłabienie słabych stron. Zwiększenie aktywności zawodowej osób starszych może się odbyć dzięki osłabieniu negatywnego wpływu czynników „wypychających”. Polegają one na gorszym traktowaniu starszych pracowników oraz stawianiu im nierealnych wymagań. Istnieją także czynniki „wyciągające”, czyli m.in. ułatwiające przechodzenie na wcześniejszą emeryturę. Zarządzania wiekiem nie należy traktować jako polityki preferowania osób starszych, a jako politykę wyrównywania szans osób w różnym wieku<sup>459</sup>.

Próbie nakreślenia ogólnej zmiany podejścia do zarządzania wiekiem stanowi Europejski Kodeks Dobrych Praktyk (*European Code of Good Practice*), który został opracowany

---

<sup>457</sup> J. Liwiński, U. Sztanderska, Wstępne standardy zarządzania wiekiem w przedsiębiorstwach, Warszawa 2010, s. 4.

<sup>458</sup> Tamże, s. 7.

<sup>459</sup> Tamże, s. 8.

w 2000 roku przez grupę europejskich organizacji zajmujących się wsparciem osób starszych. Jest zestawem wytycznych dotyczących dobrych praktyk z zakresu zarządzania wiekiem, które są skierowane do wszystkich przedsiębiorstw i organizacji (zarówno małych, średnich, jak i dużych) i mają stanowić pomoc w efektywnym zarządzaniu wiekiem. Kodeks obejmuje siedem obszarów:

1. rekrutacja;
2. nauka, szkolenia, rozwój i awans zawodowy;
3. awans i wewnętrzne przesunięcia pomiędzy stanowiskami;
4. elastyczne formy zatrudnienia i modernizacja pracy;
5. projektowanie stanowiska pracy i prewencja zdrowotna;
6. zakończenie zatrudnienia i odejście na emeryturę;
7. zmiana podejścia do starszych pracowników<sup>460</sup>.

Koncepcja zarządzania wiekiem to systemowa zmiana podejścia do zatrudnienia osób starszych, która stanowi poważne wyzwanie dla pracodawców w zakresie uwzględnienia potrzeb i barier seniorów w miejscu pracy, a także odpowiedniego wykorzystania ich potencjał i doświadczenia. Wskazywanymi w literaturze głównymi korzyściami z wykorzystania podejścia związanego z zarządzania wiekiem są przede wszystkim: utrzymanie/powiększenie zasobu osób aktywnych zawodowo, zmniejszenie dyskryminacji w zatrudnieniu ze względu na wiek, utrzymanie kompetencji na odpowiednim poziomie, czerpanie przewag z różnorodności wiekowej pracowników, w tym przewag starszych pracowników nad młodszymi, wzrost wydajności pracy, spadek kosztów zarządzania zasobami ludzkimi, poprawa pozycji konkurencyjnej przedsiębiorstwa. Rekomendowane narzędzia odnoszące się do zatrudniania osób starszych obejmują m.in.: formułowanie ogłoszeń o pracę w oparciu o profil kompetencyjny stanowiska pracy, ograniczenie do minimum stawiania w ogłoszeniach o pracę wymogów kwalifikacyjnych oraz zastąpienie ich wymogami kompetencyjnymi, formułowanie ogłoszeń o pracę tak, żeby nie sugerować dyskryminacji kandydatów ze względu na wiek, przeszkolenie w zakresie polityki zarządzania wiekiem pracowników odpowiedzialnych za selekcję kandydatów czy zaangażowanie do oceny kandydatów więcej niż jednej osoby i różnicowanie wiekowo osób z zespołu oceniającego<sup>461</sup>.

Do innych mechanizmów zarządzania wiekiem należą: dostosowanie metod szkolenia do indywidualnych potrzeb, preferencji i możliwości pracowników związanych z ich wiekiem, zwiększenie elastyczności ich zatrudnienia, udział starszych pracowników w szkoleniach podnoszących kompetencje i kwalifikacje, tworzenie zróżnicowanych wiekowo zespołów pracowniczych, prozdrowotne rozwiązania dotyczące czasu i organizacji pracy, zapewnienie ergonomii stanowiska pracy, monitorowanie stanu

---

<sup>460</sup> E. Drury, A European Code of Good Practice on Age and Employment (for Older Workers), The Geneva Papers on Risk and Insurance 2001, Vol. 26 No. 4, s. 615.

<sup>461</sup> A. Szcześniak, Dobre praktyki w zarządzaniu wiekiem i zasobami ludzkimi ze szczególnym uwzględnieniem pracowników 50+, Warszawa 2013, s 1-25.

zdrowia pracowników zróżnicowane według wieku, indywidualne dostosowanie godzin pracy (w ciągu dnia) i/lub dni pracy (w ciągu tygodnia) do możliwości i preferencji pracowników, działania przygotowujące pracownika do przejścia na emeryturę<sup>462</sup>.

Jednym z głównych celów polityki zatrudnienia jest obecnie zwiększenie aktywności osób starszych na rynku pracy, a zarządzanie wiekiem jest wskazywane jako istotny czynnik sprzyjający jego osiągnięciu, który będzie kształtował sytuację na rynku pracy w najbliższej przyszłości.

---

<sup>462</sup> J. Liwiński, U. Sztanderska., Wstępne standardy..., dz. cyt., s. 13-70.

### 10.3 Wybrane zagraniczne przykłady dotyczące edukacji senioralnej

Tytuł inicjatywy	<p>Zdrowie i dobre samopoczucie, aktywna polityka emerytalna, Włochy</p> <p>Salute e benessere, politica pensionistica attiva</p> <p>Health and Well-Being, and Active Retirement Policy</p> <p>Projekt realizowany przez firmę Ferrero ze środków własnych.</p> <p>Firma od lat zabiega o dobre relacje z pracownikami i stworzenie przyjaznej, rodzinnej atmosfery w miejscu pracy. Kierownictwo Ferrero wysoko ceni starszych pracowników, mających długi staż pracy w organizacji. Spółka w jednej ze swoich fabryk (Alba), zatrudniającej 3900 pracowników (w tym 49% stanowiły kobiety, a 25% załogi ukończyło 45. roku życia), wdrożyła rozwiązania służące poprawie stanu zdrowia pracowników i zwiększeniu dbałości o ich dobre samopoczucie. Oferta usług przewidzianych przez pracodawcę była dostępna dla wszystkich zatrudnionych, bez względu na ich wiek i płeć. Firma kładła przy tym duży nacisk na dbanie o dobrostan pracowników na każdym etapie ich życia zawodowego aż do czasu osiągnięcia przez nich wieku emerytalnego. Z myślą o starszych pracownikach firma utworzyła Fundację Ferrero, która dysponuje bogatą ofertą wydarzeń kulturalnych, dostępnych dla obecnych zatrudnionych, jak i emerytowanych członków załogi.</p>
Opis innowacji	<p>Podjęte działania w ramach projektu:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ umożliwienie dostępu do usług medycznych w miejscu pracy (możliwość skorzystania z pomocy pracujących w firmie lekarza i pielęgniarki dostępnych dla pracowników przez całą dobę, którzy wykonują bezpłatne usługi laboratoryjne oraz szczepienia);</li><li>○ podtrzymywanie kontaktu z emerytowanymi pracownikami związanymi zawodowo z firmą przez co najmniej 25 lat (działania społecznej odpowiedzialności biznesu – CSR);</li><li>○ promowanie sprawczości poprzez zarządzanie wiekiem (kierownictwo Fundacji tworzą w większości emerytowani pracownicy firmy);</li><li>○ stworzenie oferty szkoleniowej skierowanej do osób starszych, której celem jest przygotowanie do łagodnego zakończenia kariery zawodowej w związku z przejściem na emeryturę (promowanie nowych obszarów aktywności, realizacja działań związanych z kulturą, sztuką, działalnością społeczną. Emerytowani pracownicy firmy są zachęceni do pozostawania aktywnymi poprzez włączenie się w działalność Fundacji).</li></ul>
Grupa docelowa	Pracownicy i emerytowani pracownicy firmy Ferrero.
Zastosowanie innowacji	Doświadczenia Ferrero zwracają uwagę na znaczenie inwestowania w zdrowie i dobrostan pracowników. Programy zarządzania wiekiem powinny

	uwzględniać oprócz oferowanych świadczeń medycznych także instrumenty wspierające rozwój kulturalny oraz aktywność społeczną i obywatelską zatrudnionych.
	Dobra praktyka może zostać realizowana przez organizacje w Polsce m.in. poprzez ofertę dofinansowania świadczeń zdrowotnych czy działalności kulturalnej.
Autor innowacji	Ferrero, Włochy
Źródło	Publikacja: A. Jawor-Joniewicz, J. Kornecki, J. Wiktorowicz „Katalog dobrych praktyk w zakresie aktywnego starzenia się w wybranych krajach Unii Europejskiej - studia przypadku”, Uniwersytet Łódzki, Łódź 2013, s. 65. <a href="https://www.accessibletourism.org/?i=enat.en.events.448">https://www.accessibletourism.org/?i=enat.en.events.448</a>

Program przyczynia się do poprawy jakości życia emerytowanych pracowników, pomagając im utrzymać dobre zdrowie i aktywność oraz rozwijać nowe zainteresowania. Uczestnictwo w inicjatywie sprzyja budowaniu więzi społecznych i przeciwdziałaniu samotności, co ma pozytywny wpływ na samopoczucie psychiczne seniorów. Dzięki regularnym badaniom i warsztatom, emeryci są bardziej świadomi swojego zdrowia i podejmują działania profilaktyczne. Ferrero SpA kontynuuje realizację tego programu, dążąc do jego dalszego rozwijania i dostosowywania do zmieniających się potrzeb swoich emerytowanych pracowników. W „Raporcie Zrównoważonego Rozwoju Ferrero” firma deklaruje, że angażuje się w długofalowe wsparcie swoich pracowników, co jest integralną częścią jej strategii zrównoważonego rozwoju<sup>463</sup>.

---

<sup>463</sup> Ferrero Sustainability Report 2023, s. 73;  
[https://www.ferrerosustainability.com/int/sites/ferrerosustainability\\_int/files/2024-05/ferrero\\_csr\\_final\\_28524\\_7.pdf](https://www.ferrerosustainability.com/int/sites/ferrerosustainability_int/files/2024-05/ferrero_csr_final_28524_7.pdf) (data dostępu: 08.06.2024)

Tytuł innowacji społecznej

TraVeL AGEnts Project – Generowanie zatrudnienia dla osób 55+ poprzez podróżowanie, wolontariatu uczenie się

*TraVeL AGEnts Project – Traveling, Volunteering and Learning Activities Generating Employment for the over 55s*

Projekt Leonardo da Vinci, realizowany w 2008 roku w partnerstwie: Grecja, Cypr, Włochy, Słowacja, Finlandia, Polska, Estonia, Portugalia, Niemcy, Czechy

Głównym celem projektu było promowanie aktywnego starzenia się i ułatwianie mobilności osób starszych w całej UE, przy jednoczesnym zwiększaniu możliwości zatrudnienia osób starszych w dziedzinie turystyki.

Opis innowacji

Podjęte działania w ramach projektu:

- stworzenie krajowych sieci pn. „55+ bez granic”, upowszechniających idee, misję i działalność sieci;
- przeprowadzenie rekrutacji trenerów, opracowanie programu szkoleń i przygotowanie trenerów do kształcenia osób dorosłych;
- opracowanie przewodnika „przyjaznego osobom starszym”;
- stworzenie strony internetowej projektu upowszechniającej jego wyniki i wzbogacającej wiedzę oraz doświadczenia osób z grupy docelowej (w 10 językach);
- publikacja newsletterów;
- zorganizowanie konferencji międzynarodowej i 30 konferencji krajowych.

W wyniku realizacji projektu uzyskano następujące rezultaty:

- utworzono, zgodnie z przyjętymi założeniami, 10 krajowych sieci "55+ bez granic";
- opracowano 5 programów nauczania zrównoważonego planowania podróży, utworzono bazę 100 europejskich ekspertów/trenerów starszych wiekiem, zrekrutowano 72 trenerów i przygotowano ich do kształcenia dorosłych w ramach 10 warsztatów, przeszkolono 200 starszych osób w zakresie zrównoważonego planowania podróży w ramach 10 programów szkoleniowych;
- zorganizowano 10 programów wymiany (wyjazdów studyjnych do krajów partnerskich), w których wzięło udział 66 osób;
- w ramach działań upowszechniających: opublikowano w 10 różnych krajach 5 biuletynów, które ukazały się w nakładzie 30 000 egzemplarzy (poza tym online skorzystało z nich 40 000 osób), opracowano 10 programów wymiany kulturalnej, 40 starszych osób uczestniczyło w testowaniu podróźniczej wymiany kulturalnej, zorganizowano 24 krajowe konferencje i jedną konferencję międzynarodową (wzięło w nich udział 1312 osób), opracowano przyjazny dla osób starszych przewodnik turystyczny w 9 językach, rozprowadzony w nakładzie 2000 egzemplarzy.

Grupa docelowa	Trenerzy i doradcy zawodowi pracujący z osobami starszymi, seniorzy.
Zastosowanie innowacji	<p>Projekt realizował szeroki wachlarz różnorodnych działań zorientowanych na włączenie osób starszych, podejmowanych na kilku płaszczyznach. Wielu uczestników projektu po jego zakończeniu podjęło kolejne aktywności edukacyjne (kursy językowe, komputerowe), aby w przyszłości ułatwić sobie komunikację z partnerami z innych krajów i aktywniej włączyć się w turystykę. Znacznie zwiększyła się ich mobilność. Niektórzy po udziale w projekcie podjęli pracę zawodową. Ważne było także promowanie wśród osób starszych wolontariatu związanego z turystyką (turystyka jest ciekawym tematem i obszarem działań dla starszych wolontariuszy).</p> <p>Projekt był wdrażany również w Polsce przez Fundację na Rzecz Kobiet. Po zakończeniu projektu zaangażowane osoby starsze pozostały aktywne, nadal inicjując wspólne działania i inicjatywy wolontariackie.</p>
Autor innowacji	ANCE – Δίκτυο Εμπειρογνομώνων Αθήνας
Źródło	Publikacja: A. Jawor-Joniewicz, J. Kornecki, J. Wiktorowicz „Katalog dobrych praktyk w zakresie aktywnego starzenia się w wybranych krajach Unii Europejskiej - studia przypadku”, Uniwersytet Łódzki, Łódź 2013, s. 89-91.

Tytuł innowacji społecznej	4 Elementy w sztuce Numer projektu Erasmus+2021-1-BE02-KA220-ADU-000035111. Projekt realizowany w partnerstwie: Belgia, Hiszpania, Włochy, Łotwa, Francja, Grecja, Słowenia. W 2022 r. w ramach projektu Erasmus+ pt. „4 Elementy sztuki” opracowano materiały wspierające uczenie się języków obcych za pośrednictwem dzieł sztuki.
Opis innowacji	Stworzono interaktywną mapę zawierającą historie dzieł sztuki, dostępność cyfrową projektu z przewodnikiem Braille’a, filmy wideo w językach migowych. Projekt miał na celu promowanie znaczenia kultury i dziedzictwa w Unii Europejskiej oraz szkolenie edukatorów pracujących z dorosłymi. Działanie dotyczyło wykorzystania czterech elementów (ziemia, woda, powietrze i ogień) jako motywu przewodniego do tworzenia materiałów edukacyjnych i artystycznych, które mają na celu rozwijanie kompetencji językowych i międzykulturowych. Trwał od stycznia 2022 roku do marca 2024 roku.
Grupa docelowa	Projekt skierowany do edukatorów pracujących z dorosłymi, w tym nauczycieli, trenerów i osób zaangażowanych w edukację dorosłych w różnych państwach UE. Odbiorcami byli również osoby dorosłe uczestniczące w programach edukacyjnych.
Zastosowanie innowacji	Ciekawy pomysł doceniania wrażliwości artystycznej <a href="https://epale.ec.europa.eu/en/blog/european-projects-also-come-age-4-elements-arts?etrans=pl">https://epale.ec.europa.eu/en/blog/european-projects-also-come-age-4-elements-arts?etrans=pl</a>
Autor innowacji	4 elements in arts, Anglia <a href="https://www.facebook.com/4elementsEUKA2/">https://www.facebook.com/4elementsEUKA2/</a>
Źródło	<a href="https://epale.ec.europa.eu/nl/resource-centre/content/bereik-en-betrek-ouderen-bij-initiatieven-en-beleid-met-deze-praktische?etrans=pl">https://epale.ec.europa.eu/nl/resource-centre/content/bereik-en-betrek-ouderen-bij-initiatieven-en-beleid-met-deze-praktische?etrans=pl</a>

W trakcie realizacji inicjatywy stworzono narzędzia edukacyjne, takie jak e-book z legendami i opowieściami związanymi z czterema elementami z różnych państw UE. Te materiały posłużą jako zasoby do nauczania języków obcych i edukacji międzykulturowej. Zorganizowano warsztaty i szkolenia dla edukatorów, które mają na celu naukę interpretacji i wykorzystania dziedzictwa kulturowego w kontekście edukacyjnym. Szkolenia objęły również rozwijanie umiejętności cyfrowych. Opracowano także metodologiczne rekomendacje dla edukatorów.

Poprzez realizację projektu rozwinięto kompetencje językowe i międzykulturowe uczestników. Wprowadzono także nowe metody edukacyjne, które mogą być stosowane w różnych kontekstach nauczania dorosłych<sup>464</sup>.

<sup>464</sup> <https://www.4-elements.eu/en/inarts/project> (data dostępu: 08.06.2024)



Tytuł inicjatywy	<p>EPALE – Elektroniczna platforma na rzecz uczenia się dorosłych w Europie</p> <p>Inicjatywa Unii Europejskiej, finansowana z programu Erasmus+ Edukacja dorosłych. EPALE to europejska, wielojęzyczna społeczność profesjonalistów zajmujących się edukacją dorosłych.</p>
Opis inicjatywy	<p>Na platformie można znaleźć inspiracje, propozycje nowych metod nauczania oraz aktualności dotyczące obszaru uczenia się dorosłych. EPALE jest platformą wielojęzyczną i bezpłatną, dzięki czemu zarejestrowani użytkownicy z całej Europy mogą w pełni korzystać z jej zasobów. Na platformie znajdują się m.in.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ narzędzie do poszukiwania partnerów do projektów;</li> <li>○ aktualne informacje na temat uczenia się dorosłych;</li> <li>○ kalendarz kursów i konferencji oraz innych europejskich i krajowych wydarzeń w obszarze edukacji dorosłych;</li> <li>○ blog poświęcony trendom w edukacji dorosłych;</li> <li>○ biblioteka zawierająca materiały i opracowania na temat edukacji dorosłych, w tym dokumenty strategiczne, wyniki badań, rezultaty projektów realizowanych w Europie;</li> <li>○ społeczności praktyków – tematyczne grupy dyskusyjne.</li> </ul>
Grupa docelowa	<p>EPALE to miejsce, w którym m.in. edukatorzy, trenerzy, nauczyciele ze szkół dla dorosłych i badacze mogą dzielić się swoimi doświadczeniami. Rozwiązania mogą skorzystać instytucje, organizacje pozarządowe i podmioty organizujące opiekę nad osobami starszymi, grupy formalne i nieformalne współpracujące z seniorami, osoby indywidualne, które mają seniora w swoim otoczeniu.</p>
Zastosowanie	<p>Poprzez wykorzystanie wiedzy i informacji zamieszczonych na platformie, EPALE może stać się narzędziem pomocnym przy zacieśnianiu więzi z osobami, które na co dzień zajmują się seniorem. Materiały sprawdzą się w klubach seniorów, centrach aktywności seniora, domach opieki, domach seniora, zakładach opiekuńczo-leczniczych, domach dziennego pobytu, sanatoriach oraz innych miejscach, w których odbywają się spotkania z seniorami. EPALE zawiera wielojęzyczne treści obejmujące najlepsze praktyki, wiadomości, zmiany w polityce, wpisy na blogach, informacje o wydarzeniach oraz zasoby, przeszukiwalny kalendarz z paneuropejskimi wydarzeniami interesującymi profesjonalistów z sektora edukacji dorosłych.</p>
Autor innowacji	<p>EPALE to inicjatywa Dyrekcji Generalnej ds. Edukacji i Kultury (DG EAC) Komisji Europejskiej podjęta z zamiarem wpisania jej na stałe w europejski krajobraz edukacji dorosłych. Platforma jest na co dzień zarządzana przez Centralne Biuro z pomocą 37 Krajowych Biur w całej Europie</p>
Źródło	<p><a href="https://epale.ec.europa.eu/pl">https://epale.ec.europa.eu/pl</a></p>

Tytuł inicjatywy	UNESCO Institute for Lifelong Learning
Opis inicjatywy	<p>Realizatorem tej inicjatywy jest UNESCO Institute for Lifelong Learning (UIL) we współpracy z różnymi partnerami, takimi jak Shanghai Open University (SOU). Projekt ten realizowany jest na poziomie globalnym, z zaangażowaniem instytucji edukacyjnych, organizacji pozarządowych oraz rządów krajowych.</p> <p>Inicjatywa realizowana w latach 2023-2025 obejmuje trzy główne obszary tematyczne:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>reskilling</i> i <i>upskilling</i>: Programy przekwalifikowania i podnoszenia kwalifikacji dla starszych dorosłych, mające na celu dostosowanie ich umiejętności do zmieniających się wymagań rynku pracy;</li> <li>○ uczenie się międzypokoleniowe: promowanie wymiany wiedzy i doświadczeń między pokoleniami, co wspiera integrację społeczną oraz wzajemne zrozumienie;</li> <li>○ uczenie się cyfrowe: zwiększanie kompetencji cyfrowych wśród starszych dorosłych, co jest kluczowe dla ich uczestnictwa w nowoczesnym społeczeństwie.</li> </ul>
Grupa docelowa	Głównymi odbiorcami inicjatywy są osoby starsze, zwłaszcza te w wieku 60 lat i więcej. Inicjatywa ta obejmuje szerokie spektrum starszych dorosłych, którzy mogą korzystać z różnych form edukacji – od formalnych programów akademickich po nieformalne kursy i warsztaty.
Zastosowanie	Inicjatywa UNESCO Institute for Lifelong Learning koncentruje się na tworzeniu i wdrażaniu programów edukacyjnych dostosowanych do potrzeb starszych dorosłych. W ramach projektu realizowane są różnorodne działania, w tym: organizowane przez lokalne instytucje edukacyjne i organizacje społeczne warsztaty i kursy edukacyjne; programy online; kampanie informacyjne, mające na celu zwiększenie świadomości na temat korzyści płynących z uczenia się przez całe życie. Projekt ma służyć poprawie jakości życia seniorów, zwiększeniu ich autonomii oraz przekwalifikowaniu zawodowemu.
Autor innowacji	UNESCO Institute for Lifelong Learning
Źródło	<a href="https://www.uil.unesco.org/en/thematic-studies-benefits-lifelong-learning-older-adults">https://www.uil.unesco.org/en/thematic-studies-benefits-lifelong-learning-older-adults</a>

Tytuł inicjatywy	Seniors for Education (SfE) <i>Seniors for Education</i> to projekt finansowany przez program Erasmus+, który promował współpracę międzypokoleniową między szkołami a lokalnymi społecznościami.
Opis inicjatywy	Celem było zwiększenie świadomości na temat wartości osób starszych w społeczeństwie oraz promowanie pozytywnego wizerunku starzenia się.
Grupa docelowa	Głównymi odbiorcami były szkoły (uczniowie, nauczyciele, dyrektorzy), seniorzy oraz rodzice.
Zastosowanie	Projekt służył budowaniu integracji międzypokoleniowej poprzez organizację warsztatów, wydarzeń i wspólnych aktywności dla dzieci i seniorów. Włączono seniorów w życie szkolne i społeczne, rozwijanie ich umiejętności. Wśród dzieci i młodzieży kształtowano tolerancję, otwartość i szacunek dla osób starszych. W ramach inicjatywy zrealizowano również specjalne programy edukacyjne, które angażowały seniorów jako mentorów i nauczycieli. Szkoły, które aktywnie uczestniczyły w projekcie, otrzymały certyfikat Szkoła Przyjazna Seniorom (ang. <i>Senior-Friendly School</i> ), która przyznano za tworzenie modelu współpracy seniorów/organizacji senioralnych i placówek edukacyjnych w celu zwiększenia zaangażowania społecznego i obywatelskiego seniorów w społeczność lokalną oraz podniesienia świadomości o starości (pięć szkół z Polski posiada tego typu certyfikat).
Autor innowacji	Projekt zrealizowany przez partnerów projektu z Polski, Turcji, Słowenii i Irlandii, wspieranych przez program Erasmus+, zakończony w grudniu 2022 r.
Źródło	<a href="https://seniorsforeducation.eu">https://seniorsforeducation.eu</a>

Tytuł inicjatywy	Seniors for Education (SfE) <i>Seniors for Education</i> to projekt finansowany przez program Erasmus+, który promował współpracę międzypokoleniową między szkołami a lokalnymi społecznościami.
Opis inicjatywy	Celem było zwiększenie świadomości na temat wartości osób starszych w społeczeństwie oraz promowanie pozytywnego wizerunku starzenia się.
Grupa docelowa	Głównymi odbiorcami były szkoły (uczniowie, nauczyciele, dyrektorzy), seniorzy oraz rodzice.
Zastosowanie	Projekt służył budowaniu integracji międzypokoleniowej poprzez organizację warsztatów, wydarzeń i wspólnych aktywności dla dzieci i seniorów. Włączono seniorów w życie szkolne i społeczne, rozwijanie ich umiejętności. Wśród dzieci i młodzieży kształtowano tolerancję, otwartość i szacunek dla osób starszych. W ramach inicjatywy zrealizowano również specjalne programy edukacyjne, które angażowały seniorów jako mentorów i nauczycieli. Szkoły, które aktywnie uczestniczyły w projekcie, otrzymały certyfikat Szkoła Przyjazna Seniorom (ang. <i>Senior-Friendly School</i> ), która przyznano za tworzenie modelu współpracy seniorów/organizacji senioralnych i placówek edukacyjnych w celu zwiększenia zaangażowania społecznego i obywatelskiego seniorów w społeczność lokalną oraz podniesienia świadomości o starości (pięć szkół z Polski posiada tego typu certyfikat).
Autor innowacji	Projekt zrealizowany przez partnerów projektu z Polski, Turcji, Słowenii i Irlandii, wspieranych przez program Erasmus+, zakończony w grudniu 2022 r.
Źródło	<a href="https://seniorsforeducation.eu">https://seniorsforeducation.eu</a>

Tytuł inicjatywy	GetSetUp
Opis inicjatywy	GetSetUp to platforma edukacyjna online skierowana do seniorów, oferująca różnorodne kursy i warsztaty. Celem jest poprawa jakości życia osób starszych poprzez naukę nowych umiejętności, rozwijanie hobby oraz nawiązywanie kontaktów społecznych.
Grupa docelowa	Celem było zwiększenie świadomości na temat wartości osób starszych w społeczeństwie oraz promowanie pozytywnego wizerunku starzenia się.
Zastosowanie	Osoby starsze, które chcą się uczyć, rozwijać nowe umiejętności i nawiązywać kontakty z innymi seniorami. Do tej pory zgromadzono ponad 4.6 miliona użytkowników na całym świecie.
Realizator	W ramach inicjatywy oferowane są kursy z różnych dziedzin, takich jak technologia, zdrowie, finanse, sztuka i kultura, finanse osobiste i wiele innych. Poprzez platformę zachęca się seniorów do aktywnego udziału w społeczności z wykorzystaniem interaktywnych zajęć. Platforma edukacyjna tworzy również przestrzeń do nawiązywania nowych znajomości i wymiany doświadczeń. Uczestnicy mają możliwość skorzystania z webinarów, spotkań grupowych, a także eksperckich materiałów edukacyjnych, w tym nagrań wideo, artykułów i przewodników, które pomagają seniorom w nauce we własnym tempie.
Źródło	Platforma GetSetUp jest prowadzona przez zespół ekspertów edukacyjnych i technologicznych, specjalizujących się w tworzeniu przyjaznych dla seniorów zasobów edukacyjnych. <a href="https://www.getsetup.io">https://www.getsetup.io</a>

Tytuł inicjatywy	National Council on Aging (NCOA)
Opis inicjatywy	<i>National Council on Aging</i> (NCOA) oferuje różnorodne programy fitness, aby promować aktywność fizyczną i zdrowie wśród seniorów. Programy te są zaprojektowane, aby pomóc starszym dorosłym w zachowaniu niezależności i zapobieganiu problemom zdrowotnym związanym z wiekiem.
Grupa docelowa	Seniorzy w wieku 65 lat i starsi, społeczności lokalne oraz organizacje zdrowotne.
Zastosowanie	W ramach inicjatywy promowana jest aktywność fizyczna poprzez zwiększenie uczestnictwa seniorów w regularnych ćwiczeniach, dążenie do poprawy zdrowia. Działania mają służyć prewencji problemów zdrowotnych i utrzymaniu niezależności seniorów. Odbiorcy są edukowani na temat korzyści zdrowotnych wynikających z aktywności fizycznej. Programy służą również wsparciu zdrowia psychicznego poprzez zwiększenie zaangażowania społecznego, redukcję stresu i poprawę nastroju.
Realizator	National Council on Aging (NCOA)
Źródło	<a href="https://www.ncoa.org/article/exercise-programs-that-promote-senior-fitness">https://www.ncoa.org/article/exercise-programs-that-promote-senior-fitness</a>

## Podsumowanie i wnioski

Dynamika zmian społeczno-gospodarczych, przemiany demograficzne, rozwój społeczeństw opartych na wiedzy oraz przemiany technologiczne spowodowały konieczność zmiany podejścia do osób starszych na poziomie europejskich i krajowych polityk rozwojowych. Obejmuje to nie tylko kwestie edukacji, ale także przygotowanie programów wspierających aktywność osób starszych, ich udział w rozwoju społecznym i obywatelskim. Edukacja skierowana do osób starszych powinna być realizowana wielokierunkowo, przy współudziale różnych podmiotów instytucjonalnych, w tym sektora pozarządowego. Działania te dotyczą między innymi:

- zwiększania dostępności oferty edukacyjnej dla osób starszych poprzez wspieranie organizacji pozarządowych oraz innych instytucji działających w obszarze edukacji seniorów, rozpowszechnianie informacji o możliwościach aktywności edukacyjnej osób starszych oraz zwiększenie dostępności różnych form edukacji dla seniorów;
- rozwój i promocja zawodów opiekuńczych oraz doskonalenie kompetencji kadr poprzez prowadzenie kampanii społecznych promujących te zawody, rozwój i uzupełnianie kompetencji kadry pomocy społecznej na temat potrzeb i możliwości osób starszych (np. wprowadzenie specjalizacji dla pracowników socjalnych), poszerzenie oferty edukacyjnej poprzez rozwój nowych kierunków studiów i innych form kształcenia dedykowanych osobom starszym (np. gerontologia społeczna lub opiekuńcza);
- rozwój edukacji nieformalnej (radio, telewizja, Internet, audiobooki), czyli wspieranie kształcenia ustawicznego poprzez doradztwo edukacyjne oraz upowszechnianie informacji związanych z tym typem kształcenia;
- upowszechnianie edukacji w zakresie nowych technologii w zakresie kształtowanie lub wzmacnianie kompetencji seniorów w zakresie nowych mediów przez realizację kampanii informacyjno-edukacyjnych oraz szkoleń, a także rozwój gerontechnologii dla poprawy jakości życia.

Kierunki programowania polityk publicznych powinny ograniczać wpływ starzenia się społeczeństwa poprzez usprawnianie systemu edukacji, zachęcając do dłuższego i pełniejszego życia zawodowego oraz do aktywności społecznej i obywatelskiej. Filary nowej europejskiej strategii na rzecz osób starszych bazują na polityce mającej na celu przygotowanie się do konsekwencji podeszłego wieku, polityce uczestnictwa i aktywności obywatelskiej, w tym: uczenia się przez całe życie, starzenia się w dobrym zdrowiu i czynnego uczestnictwa w życiu społecznym.

Edukacja senioralna, postrzegana jako czynnik przeciwdziałający wykluczeniu społecznemu, ekonomicznemu i politycznemu, tworzy przestrzeń do partycypacji społecznej oraz dialogu. Stwarzając możliwości reorganizacji własnego życia oraz

zwiększając zdolności adaptacyjne osób starszych, pomaga utrzymywać dotychczasowe role społeczne i wpływa na poczucie inkluzji. Poprzez promowanie postaw akceptacji i otwartości oraz szacunku, edukacja senioralna umożliwia przełamywanie szkodliwych stereotypów dotyczących osób starszych. Ma istotny wpływ na upodmiotowienie procesu starzenia się. Stymulując aktywność, prowadzi nie tylko do ograniczenia zależności opiekuńczej, ale przede wszystkim podnosi jakość życia, poprawia dobrostan biologiczny i psychologiczny osoby starszej, co wpisuje się w koncepcję aktywnego starzenia się. Teoria aktywnego starzenia się, rozumiana jako optymalizacja szans zdrowotnych, społecznych i ekonomicznych leży z kolei u podstaw wielu programów interwencyjnych podejmowanych na rzecz dłuższego, zdrowszego oraz pomyślnego życia.

Należy podkreślić, że edukacja senioralna nie tylko wspomaga prawidłową adaptację do starości, ale również ma na celu wydłużenie sprawnego, niezależnego i pełnoprawnego funkcjonowania w przestrzeni publicznej. Tym samym edukacja senioralna przyczynia się do budowy społeczeństwa opartego na wiedzy, w którym konieczne jest uczenie się przez całe życie, a obywatele są kompetentni, samodzielnie myślący i krytyczni. Kluczem do transformacji starzejącego się społeczeństwa jest edukacja całościowa. Aktywność edukacyjna osób starszych jest podstawą adaptacji seniorów do nowoczesnego społeczeństwa opartego na wiedzy.

Jakość życia w okresie starości jest pojęciem złożonym, wieloaspektowym, indywidualnym oraz zależnym od wielu powiązanych ze sobą czynników. W zakres pojęcia jakości życia wchodzi różne aspekty psychologiczne i społeczne. Największe znaczenie przypisuje się zdrowiu jako podstawie całościowego funkcjonowania człowieka oraz czynnikom socjoekonomicznym, takim jak warunki materialne i poziom życia. Istotnym wyznacznikiem jakości życia oraz jego warunkiem jest również aktywność edukacyjna.

Koncepcja aktywnego starzenia się ma na celu nie tylko stworzenie szans rozwojowych, stymulowanie rozwoju, rozbudzanie potencjału, ale przede wszystkim adaptację do zmian (strat) związanych ze starością oraz minimalizowanie negatywnych skutków starzenia się. Wspomaganie aktywnego starzenia się poprzez edukację odbywa się w ramach polityki, której istotnym elementem jest szeroko rozumiana profilaktyka starości (profilaktyka gerontologiczna). Wielowymiarowość procesu starzenia się i jego skutki wymagają interdyscyplinarnych, wielowarstwowych i adekwatnych do potrzeb i zmieniającego się społeczeństwa działań prewencyjnych. Celem działań profilaktycznych powinno być dążenie do przedłużenia aktywności w wymiarze biologicznym, psychicznym i społecznym, a także minimalizowanie źródeł potencjalnych zagrożeń i uruchamianie procedur interwencyjnych w przypadku choroby lub niepełnosprawności.

Analiza barier ograniczających dostęp seniorów w Polsce do edukacji senioralnej wskazuje na ich wielowymiarowy charakter. Obejmują one aspekty społeczno-kulturowe, osobiste, finansowe, technologiczne, infrastrukturalne, związane z dostępnością, negatywne stereotypy dotyczące starości, ageizm, niskie poczucie własnej skuteczności



edukacyjnej, brak wsparcia społecznego, brak motywacji i lęk przed porażką. Ważnym czynnikiem jest również zdrowie seniorów, które znacząco wpływa na poziom ich zaangażowania w edukację. Brak lub ograniczone umiejętności cyfrowe, bariery architektoniczne oraz instytucjonalne również utrudniają dostęp do usług związanych z rozwojem osobistym. Statystyki wskazują, że osoby z wyższym wykształceniem częściej uczestniczą w edukacji, co podkreśla potrzebę wsparcia mniej wykształconych grup seniorów. Raport Komisji Ekspertów ds. Osób Starszych zaleca szereg działań mających na celu eliminację tych barier, w tym promowanie pozytywnego wizerunku seniora, budowanie poczucia własnej skuteczności, rozwijanie sieci wsparcia społecznego oraz zapewnienie elastycznej i zróżnicowanej oferty edukacyjnej. Konieczne jest również wspieranie umiejętności cyfrowych seniorów oraz zapewnienie finansowego wsparcia dla osób chcących podnosić swoje kompetencje. Poprawa jakości życia seniorów poprzez edukację wymaga zaangażowania wielu podmiotów, zarówno publicznych, jak i prywatnych. Biorąc pod uwagę trendy demograficzne i starzenie się społeczeństwa, inwestycja w edukację senioralną jest niezbędnym działaniem, które przyniesie korzyści dla systemu społeczno-gospodarczego.

Założenia polityki senioralnej w Polsce wskazują, że wraz z oczekiwanymi efektami edukacji senioralnej powinny wystąpić zmiany jakościowe: podwyższenie poziomu aktywności edukacyjnej seniorów, zwiększenie dostępności różnych form edukacji dla seniorów, zwiększenie poziomu aktywności edukacyjnej seniorów, zmniejszenie skali wykluczenia cyfrowego, zwiększenia dostępności do usług edukacyjnych świadczonych na rzecz osób starszych. Istotne jest upowszechnienie znaczenia edukacji w starszym wieku oraz uzyskanie jak największej spójności w zakresie polityki edukacyjnej wobec osób starszych. Priorytetowymi zagadnieniami są wielokierunkowe i zintegrowane ze sobą działania zapewniające różnorodną ofertę dla seniorów na rynku edukacyjnym, dopasowaną do ich potrzeb i oczekiwań oraz uwzględniającą przemiany społeczno-gospodarcze.

Zachodzące zmiany demograficzne są ściśle związane z procesami gospodarczymi, społecznymi i kulturowymi, takimi jak przepływy na rynku pracy, warunki życia, polityka prorodzinna, infrastruktura publiczna, jakość usług publicznych, wreszcie dostępność oferty edukacyjnej czy kulturalnej. Polityki publiczne mogą wpływać na sytuację demograficzną i uwzględniać wynikające z niej wyzwania, dlatego niezwykle ważne jest monitorowanie zmian, diagnozowanie sytuacji osób starszych oraz międzysektorowa współpraca na poziomie krajowym, regionalnym i lokalnym. Polityki demograficzne i społeczne powinny być dostosowane do specyficznych potrzeb poszczególnych regionów, uwzględniając lokalne uwarunkowania związane ze strukturą ludności.

W celu podejmowania optymalnych rozwiązań na rzecz edukacji senioralnej istotne jest określenie stopnia dopasowania do potrzeb i oczekiwań seniorów prowadzonych rozwiązań, w tym systemowych, na poziomie różnych interesariuszy zaangażowanych w kształtowanie edukacji senioralnej i działań włączających. Wymaga to badań

pogłębionych, skierowanych do podmiotów instytucjonalnych realizujących zadania w zakresie edukacji seniorów oraz wspomagających proces kształtowania polityk publicznych w tym zakresie, a także bezpośrednich odbiorców usług edukacyjnych oraz społeczności lokalnych. Eksploracja zagadnienia, jakim jest znaczenie podejmowania aktywności edukacyjnej przez seniorów i jej wpływu na ich jakość życia wymaga kompleksowego ujęcia. Dotychczas prowadzone badania fragmentarycznie bądź wybiórczo traktowały tę tematykę. W szczególności istotne będzie objęcie badaniem seniorów, którzy ze względu na swoją sytuację życiową nie znajdują się w „głównym nurcie” aktywności społecznej i obywatelskiej – nie należą do grup formalnych, nieformalnych, nie angażują się w inicjatywy edukacyjne, są uboższe, mniej zaradne, ale potrzebują kontaktu z innymi. Niezwykle cenna będzie wiedza o współpracy z osobami starszymi, którą wdrażają podmioty instytucjonalne. Badania powinny przysłużyć się pozyskaniu informacji jakiego rodzaju metodyka zajęć kulturalno-edukacyjnych jest najbardziej efektywna, w jaki sposób poprzez przygotowanie terapeutyczne radzić sobie z deficytami odbiorców (np. słaby słuch, wzrok, pamięć), czy w instytucjach prowadzone są pomiary skuteczności realizowanych zajęć edukacyjnych, ale także jaka powinna być przyszłość tego rodzaju obszaru działań.

## Spis wykresów

Wykres 1. Liczba ludności w Polsce w latach 1995-2022. ....	19
Wykres 2. Porównanie liczby urodzeń żywych z liczbą zgonów ogółem w Polsce w latach 1995-2022 wraz z liniami trendów. ....	20
Wykres 3. Przyrost naturalny w Polsce w latach 1995-2022. ....	20
Wykres 4. Liczba ludności w wieku 60 lat i więcej w Polsce w latach 2002-2022. ....	21
Wykres 5. Struktura ludności w Polsce w wieku 60 lat i więcej w wybranych grupach wiekowych w latach 2002-2022. ....	23
Wykres 6. Rozkład liczby ludności w najstarszych grupach wiekowych w ogólnej liczbie ludności w wieku 60 lat i więcej w latach 2002-2022 w Polsce. ....	24
Wykres 7. Udział poszczególnych grup wiekowych w ogólnej liczbie ludności Polski w wieku 60 lat i więcej w podziale na płeć w latach 2002 oraz 2020-2022. ....	26
Wykres 8. Odsetek ludności w wieku przedprodukcyjnym, produkcyjnym oraz poprodukcyjnym w województwach w Polsce w 2002 roku ....	33
Wykres 9. Odsetek ludności w wieku przedprodukcyjnym, produkcyjnym oraz poprodukcyjnym w województwach w Polsce w 2022 roku ....	34
Wykres 10. Zmiana udziału ludności w wieku przedprodukcyjnym oraz poprodukcyjnym w województwach w Polsce w 2022 roku w stosunku do 2021 roku ....	35
Wykres 11. Rozkład liczby ludności w najstarszych grupach wiekowych w ogólnej liczbie ludności w wieku 60 lat i więcej w latach 2025-2060 – prognoza trendów demograficznych w Polsce. ....	42
Wykres 12. Osoby w wieku 18-69 lat uczestniczące w edukacji pozaformalnej według grup wieku. ....	47
Wykres 13. Wskaźnik zatrudnienia osób w wieku 60–89 lat według województw w 2022 r. (dane średnioroczne). ....	128
Wykres 14. Ranking państw europejskich według wskaźnika AAI w 2012 roku. ....	156
Wykres 15. Ranking państw europejskich według wskaźnika AAI w 2018 roku. ....	157

## Spis map

Mapa 1. Odsetek mieszkańców w wieku poprodukcyjnym w odniesieniu do ogółu mieszkańców powiatów w Polsce w 2002 roku. ....	27
Mapa 2. Odsetek mieszkańców w wieku poprodukcyjnym w odniesieniu do ogółu mieszkańców powiatów w Polsce w 2022 roku. ....	28
Mapa 3. Odsetek mieszkańców w wieku 60 lat i więcej w odniesieniu do ogółu mieszkańców województw w Polsce w 2022 roku. ....	29
Mapa 4. Odsetek mieszkańców w wieku 60 lat i więcej w odniesieniu do ogółu mieszkańców gmin w Polsce w 2022 roku. ....	31
Mapa 5. Odsetek mieszkańców w wieku 60 lat i więcej w odniesieniu do ogółu mieszkańców powiatów w Polsce w 2022 roku. ....	32

## Spis tabel

Tabela 1. Struktura gospodarstw domowych z osobami w wieku 60 lat i więcej – porównanie wyników Narodowego Spisu Powszechnego 2011 oraz Narodowego Spisu Powszechnego 2021. ....	22
Tabela 2. Porównanie odsetka ludności w wybranych grupach wiekowych w stosunku do liczby ludności Polski w wieku 60 lat i więcej oraz ogólnej liczby ludności Polski w 2022 roku.....	23
Tabela 3. Procentowy udział płci w ludności Polski w latach 2002 oraz 2020-2022.....	25
Tabela 4. Odsetek mężczyzn i kobiet w ogólnej liczbie ludności w wieku 60 lat i więcej w latach 2002 oraz 2020-2022.....	25
Tabela 5. Udział procentowy mężczyzn i kobiet w podziale na wybrane grupy wiekowe w latach 2002 oraz 2020-2022.....	26
Tabela 6. Liczba ludności w wieku 60 lat i więcej w województwach w Polsce w 2022 roku. ....	30
Tabela 7. Ludność w wieku 65 lat i więcej w podziale na obszar zamieszkania w 2022 roku. ....	33
Tabela 8. Wartości wybranych wskaźników demograficznych w województwach w Polsce w 2022 roku. ....	36
Tabela 9. Wartości wybranych wskaźników demograficznych w 2021 oraz 2022 roku – średnia ogólnopolska. ....	38
Tabela 10. Wartości wskaźników wsparcia generacyjnego w województwach w Polsce w 2022 roku. ....	39
Tabela 11. Prognoza trendów demograficznych w Polsce do 2060 roku. ....	40
Tabela 12. Przeciętne trwanie życia kobiet i mężczyzn w Polsce w podziale na obszar zamieszkania – dane na 2022 rok.....	41
Tabela 13. Osoby dorosłe uczestniczące w kształceniu lub szkoleniu. ....	45
Tabela 14. Osoby w wieku 18-69 lat uczestniczące w edukacji formalnej i pozaformalnej oraz uczeniu się nieformalnym według płci.....	46
Tabela 15. Indeks aktywnego starzenia się 2020, wskaźnik Uczenie się przez całe życie	49
Tabela 16. Cele rozwojowe wybranych dokumentów strategicznych w Polsce. ....	61
Tabela 17. Liczba Dziennych Domów „Senior+” i Klubów „Senior+” wraz z liczbą oferowanych przez nie miejsc, w podziale na województwa w 2024 roku.....	124
Tabela 18. Aktywność ekonomiczna ludności w wieku 15 lat lub wadamykięcej według grup wieku. ....	126
Tabela 19. Aktywność ekonomiczna ludności w wieku 60-89 lat według płci i miejsca zamieszkania. ....	127
Tabela 20. Bierni zawodowo w wieku 60-74 lata według wybranych przyczyn bierności. ....	127
Tabela 21. Opis zadań mierzących umiejętności poznawcze w badaniu SHARE.....	142
Tabela 22. Ocena jakości życia według płci i wieku badanych w badaniu PolSenior2...	154
Tabela 23. Częstkowe oraz ogólny indeks aktywnego starzenia się w ujęciu regionalnym. ....	158

## Bibliografia

- Adamczyk M., Aktywność edukacyjna osób starszych w Polsce, „Edukacja – Technika – Informatyka”, 2017, nr 2/20/2017.
- Adamczyk M., Modele edukacji osób starszych, w: „Edukacja – Technika – Informatyka” 2017, nr 3/21.
- Adamczyk M., Uczenie się przez całe życie jako element uczestnictwa społecznego osób starszych, „Zeszyty Naukowe KUL” 2022, nr 3.
- Adamiak P., Zaangażowanie społeczne Polek i Polaków. Wolontariat, filantropia, 1% i wizerunek organizacji pozarządowych. Raport z badania 2013. Warszawa 2014.
- Aleksander, T. Globalne i europejskie problemy współczesnej edukacji dorosłych, „Edukacja Ustawiczna Dorosłych” 2015, nr 1.
- Auleytner J., Głąbicka K., Polityka społeczna pomiędzy opiekuńczością a pomocniczością, Warszawa 2000.
- Babicz-Zielińska E., Bartkowicz J., Tańska M., Jakość życia osób starszych i jej determinanty, „Żywność. Nauka. Technologia. Jakość” 2021, nr 28.
- Bandura A., *Self-efficacy: The exercise of control*, New York 1997.
- Bańka A., Zawodownawstwo, doradztwo zawodowe i pośrednictwo pracy. Psychologiczne metody i strategie pomocy bezrobotnym, 1995.
- Baumann K., Jakość życia w okresie późnej dorosłości – dyskurs teoretyczny, „Gerontologia Polska” 2006, tom 14, nr 4.
- Bednarski M., Praca seniorów. Korzyści i bariery w kontekście pandemii COVID-19, w: E. Bojanowska, R. Czekalski (red.), *Pandemia a seniorzy. Wyzwania – działania – rozwiązania*, Warszawa 2023.
- Białożył K., Wybrane obszary aktywności polskich seniorów w świetle europejskich raportów Indeksu Aktywnego Starzenia, „Niepełnosprawność. Dyskursy pedagogiki specjalnej” 2019, nr 34.
- Białożył K., Znaczenie aktywności edukacyjnej osób starszych w adaptacji do emerytury, w: Świtła „Etyczne i społeczne wymiary pracy”.
- Bielińska A., Edukacja seniorów szansą na aktywną starość. Uczestnictwo w zajęciach Uniwersytetu Trzeciego Wieku a jakość życia emerytów, w: M. Śliwa, E. Chodźko (red.), *Edukacja w XXI wieku – teoria i metody badawcze*, Lublin 2020.
- Błachnio A., Pytanie o jakość życia w kontekście rozważań nad naturą starości, w: K. Obuchowski (red.), *Starość i osobowość*, Bydgoszcz 2002.
- Błaszczuk B., Sytuacja osób starszych na rynku pracy w Polsce, „Gerontologia Polska” 2016, nr 24.
- Błądowski P., Badanie terenowe „Zakres i zasady wsparcia środowiskowego dla osób starszych” – streszczenie raportu w: B. Szatur-Jaworska, P. Błądowski, *System wsparcia osób starszych w środowisku zamieszkania – przegląd sytuacji, propozycja modelu*. SYNTEZA, Warszawa 2017,

- Błądowski P., Szatur-Jaworska B., Szweda-Lewandowska Z., Zrałek M., System wsparcia osób starszych w środowisku zamieszkania – przegląd sytuacji, propozycja modelu, Raport Rzecznika Praw Obywatelskich, Warszawa 2016.
- Bonk E., Edukacja seniorów. Zasadność i metodyka treningów pamięci, „Społeczeństwo i Edukacja” 2015, nr 17.
- Brzezińska A. I. i in., Okres późnej dorosłości. Jak rozpoznać ryzyko i jak pomagać? w: A. I. Brzezińska (red.), Portrety psychologiczne człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa, Gdańsk 2005.
- Brzezińska M., Proaktywna starość. Strategie radzenia sobie ze stresem w okresie późnej dorosłości, Warszawa 2011.
- Byczewska-Konieczny K., Jak starzeje się umysł? O funkcjonowaniu poznawczym osób starszych i jego zróżnicowaniu indywidualnym, Kraków 2017.
- Cadiz D. M., Pytlovaný A. C., Truxillo D. M., Ageism in the workplace. “Oxford Research Encyclopedia of Psychology” 2017.
- Cavell T. A., Social Adjustment, Social Performance, and Social Skills: A Tri-Component Model of Social Competence. Lawrence Erlbaum Associates 1997, no 19(2).
- Ciechanowska D., Neurodydaktyczne uwarunkowania uczenia się dorosłych w: A. Kamińska, P. Oleśniewicz, Edukacja jutra. Kształcenie i pozaedukacyjna aktywność człowieka od dzieciństwa do dorosłości, Sosnowiec 2016.
- Cieślińska J., Poczucie dobrostanu i optymizmu życiowego kadry kierowniczej placówek oświatowych, „Studia Edukacyjne” 2013, nr 27.
- Cichocka M., Psychologiczne determinanty pomocy psychologicznej dla człowieka starego w: B. Waligóra (red.), Elementy psychologii klinicznej, t. 4, Poznań 1995.
- Czackowska E., Seniorzy jako użytkownicy nowych technologii informacyjno-komunikacyjnych, Warszawa 2023.
- Czajka S., Zarys polityki społecznej, Warszawa 1986.
- Czajka Z., Potrzeby ludzi starszych i stopień ich zaspokojenia, Warszawa 2023.
- Czapiewska G., Solidarność międzypokoleniowa z perspektywy ekonomii i polityki społecznej, „Nierówności Społeczne a Wzrost Gospodarczy” 2020, nr 61.
- Czapiński J., Ekonomia szczęścia i psychologia bogactwa, „Nauka” 2012, nr 1.
- Czechowska-Bieluga M., Kanios A. i Sarzyńska E., Profile kompetencji społecznych osób pracujących i bezrobotnych, Lublin 2009.
- Czekanowski P., Społeczne aspekty starzenia się ludności w Polsce. Perspektywa socjologii starości, Gdańsk 2012.
- Czerniawska O., Nowe drogi w andragogice i gerontologii, Łódź 2011.
- Diaz-Orueta U., Facal D., Nap H. H., Ranga M. M., What is the key for older people to show interest in playing digital learning games? Initial qualitative findings from the LEAGE project on a multicultural European sample, Games for Health Journal 2012, Vol. 1, No. 2.

- Doroszkievicz H., *Wpływ edukacji na zdrowie fizyczne seniorów*, w: M. Cybulski, E. Krajewska-Kułak (red.), *Edukacja prozdrowotna seniorów jako szansa na pomyślne starzenie się na przykładzie miasta Białegostoku*, Białystok 2016.
- Drury E., *A European Code of Good Practice on Age and Employment (for Older Workers)*, *The Geneva Papers on Risk and Insurance* 2001, Vol. 26 No. 4.
- Drzażdżewski S., *Edukacja dorosłych nie kończy się na uczelni*, *Kwartalnik ZSK* 2021, nr 3/2021.
- Dubas E., *Edukacyjny paradygmat badawczy w geragogice*, w: M. Kuchcińska (red.), *Edukacja do i w starości*, Bydgoszcz 2008.
- Dubas E., *Uczenie się w starości – przypomnienie humanistycznej perspektywy*, „*Exlibris Biblioteka Gerontologii Społecznej*” 2023, nr 24.
- Duda M., *Współczesne modele jakości życia – analiza teoretyczna*, „*Edukacja – Technika - Informatyka*” 2019, nr 1.
- Dzięgielewska M., *Edukacja jako sposób przygotowania do starości*, „*Chowanna*” 2009, nr 2.
- Erikson E., *Dopełniony cykl życia*, Poznań 2002.
- Fabiś A., *Edukacja seniorów – odpowiedź na wymagania współczesności*, w: A. Fabiś (red.), *Unowocześnienie procesu kształcenia dorosłych. Wyzwania współczesnej edukacji dorosłych*, Mysłowice – Zakopane 2005.
- Fabiś A., *Rozwój duchowy jako atrybut dojrzałości w starości*, w: A. Fabiś, A. Błachnio (red.), *Duchowość jako kategoria egzystencji i transcendencji w starości*, „*EXLIBRIS. Biblioteka Gerontologii Społecznej*” 2015, nr 1.
- Fabiś A., *Konieczna-Woźniak R., Polski fenomen uniwersytetów trzeciego wieku*, *Exlibris Biblioteka Gerontologii Społecznej* 2022, nr 22(1).
- Gawet-Luty E., *Między inkluzją a ekskluzją. Społeczna przestrzeń seniorów*, „*Student Niepełnosprawny*” 2017, nr 17.
- Gawron G., Klimczuk A., Szweda-Lewandowska Z., *Starzenie się populacji. Aktywizacja, koprodukcja i integracja społeczna osób starszych*, Katowice 2021.
- Gerc K., Sikorska I., Łozińska M., *Strategie radzenia sobie ze stresem a dobrostan seniorów w okresie izolacji społecznej związanej z pandemią COVID-19*, „*Psychologia Rozwojowa*” 2022, Tom 27, nr 1.
- Gieroba B., *Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie psychiczne i funkcje poznawcze*. *Medycyna ogólna i nauki o zdrowiu*, 2019, Tom 25, Nr 3.
- Gotowska M., *Jakość życia, poziom jakości życia, równowaga bytu: dyskusja trwa*, „*Studia i Prace Wydziału Nauk Ekonomicznych i Zarządzania*” 2014, nr 3.
- Grzegorzewska I., *Emocje w procesie uczenia się i nauczania*, „*Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja*” 2012, nr 1 (57).
- Gulin W., *Wybrane społeczne uwarunkowania starzenia się i starości w Polsce*, „*Gerontologia Polska*” 2019, nr 27.

- Halicka M., Halicki J., Starzenie się i starość w badaniach i praktyce edukacyjnej – wybrane aspekty, „Pedagogika Społeczna” 2017, nr 2.
- Halicki J., Edukacja osób starszych w Polsce – jej wymiar teoretyczny i praktyczny, „Edukacja Dorosłych” 2013, nr 2.
- Halicki J., Edukacja w starości jako działanie poprawiające jakość życia seniorów, „Chowanna” 2009, tom 2.
- Halicki J., Społeczne teorie starzenia się, w: J. Halicki, M. Halicka (red.), Zostawić ślad na ziemi.
- Hill R. D., Pozytywne starzenie się. Młodzi duchem w jesieni życia, Warszawa 2009.
- Hnatiuk M., Czynniki społeczne warunkujące efektywność kształcenia. Czynniki polityczny, „Przegląd Pedagogiczny” 2020, nr 1.
- Ir E., Edukacja całościowa jako personalny wymiar realizacji osoby ludzkiej, „Pedagogika Przedszkolna i Wczesnoszkolna” 2020, nr 2.
- Jach Ł., Poczucie dobrostanu psychicznego studentów w kontekście posiadanych zasobów finansowych i społecznych. „Psychologia Ekonomiczna” 2012, nr 102.
- Jakubowska U., Wokół pojęcia kompetencje społeczne – ujęcie komunikacyjne. Przegląd Psychologiczny, 1996, nr 39 (3).
- Jarvis P., Transformatywny potencjał uczenia się w sytuacjach kryzysowych, „Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja”, 2012, nr 3(59).
- Jeruszka U., Ustawiczne kształcenie osób 60+, Projekt „Łagodzenie skutków pandemii wśród grup wysokiego ryzyka – osoby 60+”, Projekt „Łagodzenie skutków pandemii wśród grup wysokiego ryzyka – osoby 60+” finansowany ze środków Ministerstwa Edukacji i Nauki na podstawie Decyzji Nr 41/WFSN/2021.
- Jędrzejczak H. (red.), Uczenie się przez całe życie w szkołach wyższych. Potwierdzenie efektów uczenia się uzyskanych w drodze edukacji pozaformalnej i uczenia się nieformalnego jako przykład realizacji idei lifelong learning, Warszawa 2020.
- Jurek Ł., Indeks aktywnego starzenia się jako narzędzie ewaluacji polityki senioralnej, Acta Universitatis Lodzianis. „Folia Oeconomica” 2015, nr 4 (315).
- Kabaj M., Strategie i programy przeciwdziałania bezrobociu w Unii Europejskiej i w Polsce. Warszawa 2004.
- Kaczor S., Potrzeby ludzi wcześniej urodzonych i możliwości ich zaspokajania, w: R. Konieczna-Woźniak (red.), Dorosłość wobec starości. Oczekiwania – Radości – Dylematy, Poznań 2008.
- Kałużny R., Aktywność edukacyjno-zawodowa seniorów formą zagospodarowania czasu na emeryturze, „Edukacja Dorosłych” 2014, nr 2.
- Karawajczyk W., Kształcenie dorosłych w ujęciu andragogicznym, Colloquium Wydziału Nauk Humanistycznych i Społecznych 2009, nr I.
- Karpińska K., Dykstra P., Wskaźnik aktywnego starzenia się i rozszerzenie go na szczebel regionalny. Sprawozdanie syntetyczne, Bruksela 2015.



- Kasperek-Golimowska E., Nadzieja i optymizm vs zwątpienie i pesymizm w kontekście „dobrego życia” w kulturze konsumpcji. „Studia Edukacyjne” 2012, nr 19.
- Kata J., Jakość życia w wymiarze społecznym – dyskurs teoretyczny, „Proposon. Europejskie Studia Społeczno-Humanistyczne” 2018, nr 25.
- Kawa M., Nowe strategie funkcjonowania na rynku pracy osób w wieku przedemerytalnym i emerytalnym w kontekście pandemii koronawirusa w Polsce, w: N. G. Pikuła (red.), Wyzwania dla polityki społecznej w kontekście pandemii koronawirusa, Kraków 2020.
- Kawińska M., Aktywność edukacyjna seniorów a koncepcja aktywnego starzenia się, „Studia Socialia Cracoviensia” 2018, nr 1.
- Kijak R. J., Szarota Z., Starość. Między diagnozą a działaniem, Warszawa 2013.
- Kilian M., Edukacja międzypokoleniowa wobec wyzwań współczesności, „Forum Pedagogiczne” 2011, nr 2.
- Kilian M., Metodyka edukacji osób w starszym wieku: podstawowe wskazówki i zasady, „Forum Pedagogiczne” 2015, nr 1.
- Klimczuk A., Bariery i perspektywy integracji międzypokoleniowej we współczesnej Polsce, w: P. Szukalski, D. Kałuża (red.), Jakość życia seniorów w XXI wieku z perspektywy polityki społecznej, Łódź 2010.
- Klimczuk A., Budowa kapitału społecznego ludzi starych w kontekście polityk aktywizacji i aktywnego starzenia się, w: K. Walotek-Ściańska, M. Serak, M. Szyszka, Ł. Tomczyk (red), Starzenie się i starość w dynamicznie zmieniającym się świecie, Sosnowiec-Praga 2013.
- Klimczuk A., Polityka publiczna wobec starzenia się ludności. Przegląd pojęć i podejść teoretycznych, w: Studia z Polityki Publicznej, Warszawa 2018, nr 4(20).
- Klimczuk A., Wybrane koncepcje polityki społecznej związane ze starzeniem się ludności, w: K. Sztop-Rutkowska (red.), Seniorzy partycypują, Białystok 2014.
- Kluczyńska U., Redefiniowanie męskości. Kulturowo-społeczne konteksty starzenia się mężczyzn, [w:] Pomyślne starzenie się w perspektywie nauk społecznych i humanistycznych, J. Kowaleski, J. Szukalski (red.), Łódź 2008.
- Knowles M., The Modern Practice of Adult Education, Chicago 1980.
- Konieczna R., Wpływ Uniwersytetów Trzeciego Wieku na życie codzienne słuchaczy, w: M. Dzięgielewska (red.), Przestrzeń życiowa i społeczna ludzi starszych, Łódź 2009.
- Konieczna-Woźniak R., Starość czasem samorealizacji – subiektywne i obiektywne postrzeganie zjawiska, w: Dubas. E, M. Muszyński (red.), Obiektywny i subiektywny wymiar, Łódź 2016.
- Kowalczyk J., Kaczmarek R., Pozytywny wymiar procesu starzenia się w kontekście psychogeriatry oraz wykorzystania technologii informacyjno-komunikacyjnych, „Zeszyty Naukowe Wydziału Elektroniki i Informatyki Politechniki Koszalińskiej”, 2015, nr 7.

- Kowalska-Dubas E., Geragogika jako subdyscyplina pedagogiczna, „Studia z Teorii Wychowania” 2020, nr 2.
- Kozerska A., Edukacja seniorów w kontekście paradygmatu pomyślnego starzenia się – kontrowersje i wątpliwości, „Edukacja Dorosłych” 2015, nr 2.
- Kozerska A., Edukacja w późnej dorosłości na tle przemian w naukach społecznych, „Rocznik Andragogiczny” 2019, tom 26.
- Kozerska A., Uczenie się w okresie późnej dorosłości jako przedmiot badań, „Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Humanitas. Pedagogika” 2016, nr 13.
- Kruba Z., Miazga J., Starzenie się ludności w wymiarze społeczno-medycznym, w: M. Dziechciaż, B. Rejman (red.), Starzenie się i starość. Wybrane aspekty jakości życia osób w wieku starszym, Kraków 2023.
- Kucharewicz J., Inkluzja społeczna osób starszych jako uwarunkowanie poczucia satysfakcji z życia w okresie późnej dorosłości, „Społeczeństwo i Edukacja” 2016, nr 20.
- J. Kucharewicz, Wybrane aspekty dobrostanu osób starszych aktywnych zawodowo, „Zeszyty Naukowe Politechniki Śląskiej. Seria: Organizacja i Zarządzanie” 2016, z. 95.
- Kuchcińska M., Edukacja przeciw marginalizacji seniorów, „Chowanna” 2009, nr 2.
- Kula E., Pękowska M., Kształcenie całożyciowe w perspektywie europejskiego programu na rzecz umiejętności, „Edukacja Dorosłych” 2022, nr 2.
- Kump S., Jelenc Krasovec S., Education: a possibility for empowering older adults, „International Journal of Lifelong Education” 2007, vol 26, no 6.
- Labus A., Dobrowolska M., Samotność osób starszych a cohousing, „Społeczeństwo i Edukacja” 2016, nr 20.
- Lajzerowicz M., Starzenie się ludności i wykluczenie osób starszych a edukacja do starości, „Rozprawy Społeczne” 2020, nr 14(1).
- Lejzerowicz M., Trylińska-Tekielska E., Problems of geriatric patient – rehabilitation, psychological and social aspect. *Gerontologia Polska* 2017, nr 25(2).
- Lejzerowicz-Zajączkowska B., Hajduk P., *Aktywność fizyczna osób starszych jako działalność edukacyjno-interwencyjna*, [w:] Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie, 2017, t. XVI, nr 4.
- Leszczyńska-Rejchert A., Edukacja międzypokoleniowa oraz edukacja międzypokoleniowa jako wyzwania współczesnej gerontologii, „Gerontologia Polska” 2014, nr 2.
- Leszczyńska-Rejchert A., Geragogika jako subdyscyplina pedagogiczna – założenia i formy realizacji, „Chowanna” 2009, nr 2.
- Leszczyńska-Rejchert A., Jak i dlaczego edukować do starości? - perspektywa gerontologa, „Podstawy Edukacji” 2022, tom 15.
- Liwiński J., Sztanderska U., Wstępne standardy zarządzania wiekiem w przedsiębiorstwach, Warszawa 2010.

- Łacheta B., Zrozumienie starości, w: J. Stala (red.), Człowiek chory i umierający. Możliwości wsparcia i formy pomocy, Kraków 2014.
- Łacina-Łanowski A., Rozwój personalny jako korelat aktywnego starzenia się. Wsparcie osób starszych w rozwijaniu kompetencji społecznych w trakcie szkoleń i warsztatów, „Exlibris Biblioteka Gerontologii Społecznej” 2022, nr 23.
- Łukasiewicz J., Kowalski W., Postawy społeczne wobec G. osób starszych. Teoria i badania, Lublin 2021.
- Majewska-Kafarowska A., Edukacja (seniorów?) w procesie rewalidacji społecznej starzejącego się społeczeństwa, „Chowanna” 2009, t. 2.
- Makuła W., Staszak-Gawęda I., Gerontoprofilaktyka jako ważny element kultury fizycznej seniorów, „Gerontologia Polska” 2014, nr 4.
- Malik M., Wartość edukacji w życiu seniora, „Zeszyty Naukowe KUL” 2022, nr 65.
- Mandrzejewska-Smól I., Aktywność edukacyjna jako główny wyznacznik aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym osób w okresie późnej dorosłości, „Przegląd Pedagogiczny” 2014, nr 2.
- Mandrzejewska-Smól I., Aktywność zawodowa osób starszych na współczesnym rynku pracy, „Problemy Profesjologii” 2014, nr 2.
- Mandrzejewska-Smól I., Edukacja seniorów w perspektywie optymalnego starzenia się, „Polish Journal of Continuing Education” 2017, nr 3.
- Mandrzejewska-Smól I., Wyzwania andragogiki wobec edukacji ludzi starszych, w: E. Kościńska, Wybrane formy opieki i pomocy dla seniorów, Bydgoszcz 2013.
- Maniak G., Kształcenie przez całe życie – idea i realizacja. Polska na tle Unii Europejskiej, „Studia Ekonomiczne” 2015, nr 214.
- Marcinek P., Funkcjonowanie intelektualne w okresie starości, „Gerontologia Polska”, tom 15, nr 3.
- Markiewicz-Patkowska J., Pytel S., Sitek S., Jankowski, Długość życia seniorów w kontekście ich aktywności intelektualnej i rekreacyjnej, w: Zeszyty Naukowe Akademii Górnośląskiej 2023, Nr 6.
- Matczak A., Jaworowska A., Ciechanowicz A. i Stańczak J., Bateria testów APIS-Z. Warszawa 2006.
- Mazurek E., Stępień T., Kompendium wiedzy koniecznej edukatora dorosłych, Wrocław 2017.
- McFarlane O., Kędziora-Kornatowska K., Edukacja całożyciowa osób starszych z perspektywy biopsychospołecznej, „e-mentor” 2018, nr 2.
- Miszczuk R., Srebrna gospodarka. W poszukiwaniu odpowiedzi na starzenie się społeczeństwa – w kontekście rynku pracy, „Szkoła – Zawód – Praca” 2022, nr 24.
- Molęda A., Mózg seniora – wpływ doświadczenia życiowego na funkcje poznawcze, „Medycyna Pracy Workers’ Health Safety” 2024, nr 75.
- Morawska-Jancelewicz J., Innowacje społeczne w miastach europejskich. Przykłady dobrych praktyk, „Studia Miejskie” 2016, Tom 23.

- Muszyńska E., Wspieranie rozwoju i dobrostanu osób w fazie późnej dorosłości, *Studia Edukacyjne*, Poznań 2015, nr 34.
- Muszyński M., Do czego potrzebne są nam teorie starzenia się?, „*Dyskursy Młodych Andragogów*” 2011, nr 12.
- Narushima M., Liu J., Diestelkamp N., Lifelong learning in active ageing discourse: Its conserving effect on wellbeing, health and vulnerability. „*Ageing Society*” 2018, Vol. 38.
- Nawrocka J. (red.), *Społeczne doświadczenie starości. Stereotypy, postawy, wybory*. Kraków 2013.
- Niewicz S., Nauka języków obcych u osób w wieku senioralnym – przegląd nurtów badawczych i postulaty badawcze, „*Acta Neophilologica*” 2022, nr XXIV (2).
- Niškiewicz Z., Dobrostan psychiczny i jego rola w życiu człowieka. „*Studia Krytyczne*” 2016, nr 3.
- Nowacka U., Gil A., Ochoa Siguencia L., „Uczyć się, aby być” w aspekcie aktywności edukacyjnej seniorów, „*Podstawy Edukacji*” 2014, tom 7.
- Nowacki G., Wybrane problemy integracji międzypokoleniowej w III Rzeczpospolitej. Młodzi versus starsi, w: E. Dąbrowska-Prokopowska, P. Goryń, M. F. Zaniewska (red.), *Kultura w Polsce w XXI wieku: konteksty społeczne, kulturowe i medialne*, Białystok 2020.
- Obuchowski K., *Przez galaktykę potrzeb*, Poznań 1995.
- Oleś P., *Psychologia człowieka dorosłego*, Warszawa 2015.
- Palczyńska M., Rynko M., Zróżnicowanie umiejętności poznawczych osób starszych i jego społeczno-demograficzne uwarunkowania, „*Polityka społeczna*” 2016, nr 7.
- Palma A., Uniwersytet trzeciego wieku – uczy, integruje i aktywizuje. „*Acta Universitatis Lodzianis. Folia Oeconomica*” 2022, nr 6(357).
- Pasik M., Wyznaczniki jakości życia u osób w wieku emerytalnym, „*Acta Universitatis Lodzianis. Folia Psychologica*” 2005, tom 9.
- Perek-Białas J., Zwierzchowski, Wskaźnik aktywnego starzenia się w ujęciu regionalnym – 2014. Opracowanie dla Departamentu J. Polityki Senioralnej Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej, Warszawa 2014.
- Perek-Białas J., Turek K., Strzałkowska H., Kononowicz M., Michałowska J., Drozd-Garbacewicz M., Jagiełło M., Pracuję, rozwijam kompetencje. Innowacyjny model wsparcia dla pracowników 50+. Zbiorczy raport z badań, 2011.
- Petelewicz M., Pieńkosz J., Piotrowska K., Sobestjański K., Stankowska J., Uwarunkowania uczenia się w dorosłości. Raport z badania „Uczenie się dorosłych Polaków”, Warszawa 2023.
- Piasecki P., Idea Lifelong Learning, w: O. Konieczny, R. Schmidke (red.), *Inwestycja w kadry. Perspektywa instytucji szkoleniowych*. Katowice 2007.
- Pikuła N., Aktywność społeczno-edukacyjna seniorów w sytuacji pandemii – wyzwania dla polityki społecznej, w: N. Pikuła, M. Grewiński, E. Zdebska, W. Glac (red.),

- Wybrane krajowe i międzynarodowe aspekty polityki społecznej w czasie pandemii koronawirusa, Kraków 2020.
- Pikuła N., Aktywność społeczno-edukacyjna jako czynnik zmiany i rozwoju osób starszych, „Praca Socjalna” 2021, nr 3.
- Pikuła N., Białożył K., Aktywność społeczna seniorów a bariery środowiska architektonicznego, „Debata Edukacyjna” 2012, nr 5.
- Pikuła N., Poczucie sensu życia osób starszych. Inspiracje do edukacji w starości, Kraków 2015.
- Pikuła N., Rozwój zawodowy i zawodowa satysfakcja w perspektywie osób starszych, Kraków 2016.
- Podgórska-Rykała J., Czy, po co i jak przystąpić do tworzenia polityki senioralnej w Polsce?, Centrum Ekspertyzy Lokalnej, „Analiza Celowa” 2022.
- Poprawski M., Międzypokoleniowa transmisja wartości w społeczności lokalnej: nowe perspektywy dla miejskich polityk kulturalnych, „Studia Kulturoznawcze” 2014, nr 2.
- Raczyk A., Herbut A., Kluby seniora w przestrzeni miasta na przykładzie Wrocławia, Wrocław 2016, STUDIA MIEJSKIE, tom 22.
- Rajkiewicz A., Polityka społeczna – problemy i zadania, w: W. Anioł red., Polityka społeczna. Wybór tekstów teoretycznych, Warszawa 1984.
- Rejman B., Rejman K., Negatywne zjawiska społeczne i ich wpływ na jakość życia osób w wieku senioralnym, w: M. Dziechciarz, B. Rejman, Starzenie się i starość. Wybrane aspekty jakości życia osób w wieku senioralnym, Kraków 2023.
- Rembiarz M., Rola strategii zarządzania wiekiem w przedsiębiorstwie, „Studia i Prace Wydziału Nauk Ekonomicznych i Zarządzania” 2015, nr 39, t. 3.
- Richert-Kaźmierska A., Forkiewicz M., Kształcenie osób starszych w koncepcji aktywnego starzenia się, „Studia Ekonomiczne” 2013, nr 131.
- Roosmaa E., Saar E., Adults who do not want to participate in learning: a cross-national European analysis of their perceived barriers. “International Journal of Lifelong Education”, 2017, nr 36(3).
- Rudnik A., Edukacja w starości – życzenie czy szansa na przeciwdziałanie marginalizacji osób starszych, „Pedagogika Społeczna” 2017, nr 1.
- Rynkowska D., Rola i znaczenie aktywności społecznej seniorów, „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska” 2016, Vol. XLI.
- Seń M., Jakubowska L., Grabowska B., Jakość życia a zachowania zdrowotne osób starszych zamieszkujących w mieście i na wsi, „Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu” 2019, tom 25, nr 4.
- Skinder M., Polska polityka społeczna w odniesieniu do seniorów ze szczególnym uwzględnieniem prawa i uwarunkowań społeczno-polityczno-gospodarczych, Świat Idei i Polityki 2021, t. 21, nr 2.

- Słabiak T., Realizacja polityki senioralnej w Polsce – wprowadzenie w tematykę, „Homo et Societas” 2023, nr 7(2022).
- Słabiak T., Rola aktywności osób starszych w przezwyciężaniu kryzysów starości – wybrane aspekty, „Homo et Societas” 2021, nr 6.
- Sobolewska-Poniedziałek E., Inkluzja społeczno-zawodowa osób starszych determinantą realizacji koncepcji srebrnej gospodarki, „Studia Prawno-Ekonomiczne” 2017, tom CIII.
- Studen S., Psychologia starzenia się i starości. Warszawa 2014.
- Stęchły W., Edukacja formalna wobec edukacji pozaformalnej i uczenia się nieformalnego. Analiza
- Straś-Romanowska M., Człowiek stary, czyli mądry (?), w: M. Kielar-Turska, Siła umysłu w starości, Kraków 2019.
- Straś-Romanowska M., Późna dorosłość. Wiek starzenia się, w: Psychologia rozwoju człowieka, tom 2, B. Harwas-Napierata (red.), J. Trempała, Warszawa 2000.
- Sumińska S., Jak zwiększyć sprawność poznawczą metodami behawioralnymi, „Bezpieczeństwo Pracy” 2021, nr 4.
- Super E. D., The psychology of careers an introduction to vocational development. New York 1957.
- Supińska J., Dylematy polityki społecznej, Warszawa 1991.
- Suwiński E., Współczesny wymiar starzenia się i starości, „21st Century Pedagogy” 2018, vol. II.
- Szafranek A., Halicki J., Wybrane aspekty inkluzji społecznej, w: M. Halicka, J. Halicki, K. Czykier (red.), Poznać, przeżyć, zrozumieć, Białystok 2016.
- Szarfenberg R., Perspektywy badawcze polityki społecznej – wprowadzenie, „Problemy polityki społecznej” 2013, vol. 22.
- Szarota Z., Era trzeciego wieku – implikacje edukacyjne, „Edukacja Ustawiczna Dorosłych” 2014, nr 1.
- Szarota Z., Specyfika oferty dla uczących się w starości, „Dyskursy Młodych Andragogów” 2022, nr 23/2022.
- Szarota Z., Starzenie się i starość w wymiarze instytucjonalnego wsparcia, Kraków 2010.
- Szarota Z., Uczenie się starości, „Edukacja Dorosłych” 2015, nr 1(72).
- Szarota Z., Zadania i funkcje społeczne edukacji dorosłych w perspektywie uczenia się w dorosłości, „Pedagogika Społeczna” 2019, nr 2.
- Szatur-Jaworska B., Ludzie starzy i starość w polityce społecznej, Warszawa 2000.
- Szatur-Jaworska B., Dwa aspekty polityki społecznej – polityka wobec ludzi starych i polityka wobec starości, [w:] B. Szatur-Jaworska, P. Błędowski, M. Dzięgielewska (red.), Podstawy gerontologii społecznej, Warszawa 2006.
- Szcześniak A., Dobre praktyki w zarządzaniu wiekiem i zasobami ludzkimi ze szczególnym uwzględnieniem pracowników 50+, Warszawa 2013.

- Szczurek-Boruta A., Edukacja wobec wykluczenia: rzecz o niewykorzystanych możliwościach, potrzebach i powinnościach, w: A. Szczurek-Boruta, K. Jas (red.), Człowiek wykluczony i człowiek w sytuacji zagrożenia wykluczeniem społecznym, edukacyjnym, kulturowym: wyzwania, powinności pedagogiki, zadania, Toruń 2017.
- Szluz, A. M., „Umocowania prawne polskich uniwersytetów trzeciego wieku”. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, sectio J – Paedagogia-Psychologia*, t. 29, nr 1, 2016.
- Szukalski P., Czym jest solidarność międzypokoleniowa, w: D. Kałuża, P. Szukalski (red.), Jakość życia seniorów w XXI wieku z perspektywy polityki społecznej, Łódź 2010.
- Szukalski P., Dyskryminacja ze względu na wiek jako bariera jakości życia seniorów, w: A. Janiszewska (red.), Jakość życia ludzi starych – wybrane problemy, „Space – Society – Economy” 2015, nr 14.
- Szukalski P., Poczucie samotności i osamotnienia wśród sędziwych seniorów, a ich sytuacja rodzinna, w: „Auxilium Sociale – Wsparcie społeczne”, Łódź 2005, nr 2 (34).
- Szukalski P., Podwójne starzenie się ludności - od kiedy zaczyna się późna starość? w: B. Urbanik, M. Chałas, P. Szukalski, M. Zimny, R. Błaszczak, M. Zadworna (red.), Trwałość i zmienność starzenia się i starości, Łódź 2021.
- Szweda-Lewandowska Z., Polityka społeczna wobec starości i osób starszych, w: P. Szukalski, Z. Szweda-Lewandowska, Elementy gerontologii społecznej (red.), Łódź 2011.
- Świątek P., Uniwersytet Trzeciego Wieku jako instytucja realizująca ideę edukacji osób starszych, „*Studia Humanistyczne AGH*” 2012, Tom 11.
- Święcicka A., Solidarność międzypokoleniowa: anachronizm czy szansa na nowoczesny wymiar zrównoważonej odpowiedzialności społecznej, „*Świat Idei i Polityki*” 2015, Tom 14.
- Telka E., Ocena jakości życia w wymiarze psychologicznym, zdrowotnym i społecznym, „*Nowa Medycyna*” 2013, nr 4.
- Tobiasz-Adamczyk B., Jakość życia, w: Błędowski P., Grodzicki T., Mossakowska M., Zdrojewski T. (red. nauk.).
- Tobiasz-Adamczyk B., Społeczne uwarunkowania jakości życia osób starszych u kresu życia, „*Gerontologia Polska*” 2017, nr 25.
- Toczyńska J., Innowacyjność usług edukacyjnych i uczelni, *Zeszyty Naukowe Politechniki Śląskiej*, 2015
- Trzpiot G., Dynamika różnicowania wybranych procesów demograficznych w regionach Polski, „*Studia Ekonomiczne. Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach*” 2016, nr 290.
- Trzpiot G., Ojrzyńska A., Analiza ryzyka starzenia demograficznego wybranych miast w Polsce, „*Studia ekonomiczne*” nr 178. Katowice 2014.
- Tucholska K., Kompetencje temporalne jako wyznacznik dobrego funkcjonowania. Lublin 2007.

- Turnowiecki W., Polityka społeczna, Gdańsk 2004.
- Walkowiak R., Zarządzanie zasobami ludzkimi: Kompetencje, nowe trendy, efektywność. Toruń 2007.
- Wawrzyniak J. K., Teorie starzenia i przystosowania do starości, w: A. Fabiś, J. K. Wawrzyniak, A. Chabior, Ludzka starość. Wybrane zagadnienia z gerontologii społecznej, Kraków 2015.
- Wiatrowski Z., Edukacja w wieku senioralnym, „Edukacja Zawodowa i Ustawiczna” 2016, nr 1.
- Wiatrowski Z., Podstawy pedagogiki pracy. Bydgoszcz 2005.
- Wieczorkowska M., Osoby starsze i ich potrzeby jako wyzwanie dla edukacji i rynku pracy. „Acta Universitatis Lodzianis. Folia Oeconomica” 2020, nr 1(346).
- Wnuk M., Zielonka D., Purandare B., Kaniewski A., Klimberg A., Ulatowska-Szostak E., Palicka E., Zarzycki A., Kaminiarz E., Przegląd koncepcji jakości życia w naukach społecznych, „Hygeia Public Health” 2013, nr 48,
- Wnuk W., Potencjał osób starszych, w: P. Błędowski, A. Stogowski, K. Wieczorowska-Tobis (red.), Wyzwania współczesnej gerontologii, Poznań 2013.
- Worach-Kardas H., Jakość życia i sens życia fazy starości, w: M. Halicka, J. Halicki, E. Kramkowska (red.), Starość. Poznać, przeżyć, zrozumieć, Białystok 2016.
- Zajęc-Lamparska L., Kompensacyjna aktywność mózgu osób starszych, „Gerontologia Polska” 2018, nr 26.
- Zamorska K., Makuch M., Starzenie się społeczeństwa. Wymiar społeczny, gospodarczy i polityczny, Kraków 2018.
- Zapędowska-Kling K., Nowe technologie w służbie seniorom, FOLIA OECONOMICA 2015, nr 4(315).
- Zawadzka D., Stalmach M., Problemy psychologiczne osób w okresie starości. Cz. I. Najważniejsze wyzwania i problemy, „Hygeia Public Health” 2015, nr 50.
- Zawartka M., Seniorzy i polityka senioralna w polityce publicznej, „Studia Politicae Universitatis Silesiensis” 2018, T. 22.
- Zielińska-Więczkowska H., Kędziora-Kornatowska K., Kornatowski T., Starość jako wyzwanie, „Gerontologia Polska” 2008, tom 16, nr 3.
- Zych A. A., Aktywność zawodowa osób starszych na rynku pracy w cieniu pandemii koronawirusa, „Praca Socjalna” 2020, nr 6.
- Zych A. A., Przekraczając smugę cienia. Szkice z gerontologii i tanatologii, Katowice 2009.
- Zych A. A., R. Bartel, Sytuacja życiowa ludzi w podeszłym wieku w Polsce i w Republice Federalnej Niemiec, Kielce 1990.
- Żeber-Dzikowska I., Edukacja osób w podeszłym wieku jako czynnik poprawiający jakość życia seniorów, w: Dziechciaż Małgorzata, Rejman Beata (red.), Starzenie się i starość. Wybrane aspekty jakości życia osób w wieku starszym, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2023.



## **Akty prawne:**

- Krajowy Program Przeciwdziałania Ubóstwu i Wykluczeniu Społecznemu. Aktualizacja 2021-2027, polityka publiczna z perspektywą do 2030 roku, Monitor Polski 2021, poz. 843.
- Program Wieloletni na rzecz osób starszych „Aktywni +” na lata 2021-2025, listopad 2020, Załącznik do uchwały nr 167 Rady Ministrów z dnia 16 listopada 2020 r. w sprawie ustanowienia programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025, Monitor Polski Dziennik Urzędowy Rzeczypospolitej Polskiej, poz. 1125.
- Uchwała nr 161 Rady Ministrów z dnia 26 października 2018 r. w sprawie przyjęcia dokumentu Polityka społeczna wobec osób starszych 2030. BEZPIECZEŃSTWO – UCZESTNICTWO – SOLIDARNOŚĆ. Monitor Polski z 2018 roku, poz. 1169.
- Uchwała nr 167/2020 Rady Ministrów z dnia 16 listopada 2020 r. w sprawie ustanowienia programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021-2025, (MP 2020, poz. 1125).
- Uchwała nr 191 Rady Ministrów z dnia 21 grudnia 2020 r. w sprawie ustanowienia programu wieloletniego „Senior+” na lata 2021–2025, (M.P. 2021 poz. 10).
- Ustawa z dnia 11 września 2015 roku o osobach starszych, Dz. U. z 2015 roku, poz. 1705.
- Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe, Dz.U.2024.0.737.
- Ustawa z dnia 20 lipca 2018 r. – Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce, Dz.U. 2018 poz. 1668.
- Załącznik do uchwały nr 135/2022 Rady Ministrów z dnia 15 czerwca 2022 r. w sprawie przyjęcia polityki publicznej pod nazwą Strategia rozwoju usług społecznych, polityka publiczna do roku 2030 (z perspektywą do 2035 r.).
- Załącznik do Uchwały nr 161 Rady Ministrów z dnia 26 października 2018 r. w sprawie przyjęcia dokumentu Polityka społeczna wobec osób starszych 2030. BEZPIECZEŃSTWO – UCZESTNICTWO – SOLIDARNOŚĆ (Monitor Polski z 2018 roku, poz. 1169).
- Załącznik do uchwały nr 167/2020 Rady Ministrów z dnia 16 listopada 2020 r. w sprawie ustanowienia programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025 (Monitor Polski z 2020 roku, poz. 1125).
- Załącznik do uchwały nr 191/2020 Rady Ministrów z dnia 21 grudnia 2020 r. w sprawie ustanowienia programu wieloletniego „Senior+” na lata 2021–2025 (Monitor Polski z 2020 roku, poz.10).
- Załącznik do uchwały nr 195/2020 Rady Ministrów z dnia 28 grudnia 2020 r. w sprawie przyjęcia polityki publicznej „Zintegrowana Strategia Umiejętności 2030 (część szczegółowa). Polityka na rzecz rozwijania umiejętności zgodnie z ideą uczenia się przez całe życie”.
- Załącznik do Uchwały nr 238 Rady Ministrów z dnia 24 grudnia 2013 r. w sprawie przyjęcia dokumentu Założenia Długofalowej Polityki Senioralnej w Polsce na lata 2014–2020 (Monitor Polski z 2013 roku, poz. 118).

## Strony internetowe:

- „Europejski program na rzecz umiejętności” z dnia 01.07.2020,  
<https://ec.europa.eu/social/main.jsp?langId=pl&catId=1223>
- Badanie „Sytuacja społeczna osób w wieku 65+”; <https://arc.com.pl/samotnosc-polskiego-seniora/>
- Badanie statystyczne GUS „Sprawozdanie z działalności Uniwersytetów Trzeciego Wieku za rok akademicki 2021/22”, Warszawa/Gdańsk 2023
- Bakalarczyk R., „Seniorzy – niewidzialni – obecni? Starzejące się społeczeństwo – prognozy, wyzwania, możliwości”, Warszawa 2023, wydanie rozszerzone;  
<https://caritas.pl/wp-content/uploads/2023/07/caritas-raport-seniorzy-2023.pdf>
- Bartol A., Herbst J., Pierścińska A., „Wykluczenie społeczno-cyfrowe w Polsce. Stan zjawiska, trendy, rekomendacje”. Raport Orange Polska, Fundacji Orange oraz Fundacji Stocznia, Warszawa 2021;  
[https://fundacja.orange.pl/app/uploads/2021/11/RAPORT\\_WYKLUCZENIE-SPOLECZNO-CYFROWE-W-POLSCE\\_2021.pdf](https://fundacja.orange.pl/app/uploads/2021/11/RAPORT_WYKLUCZENIE-SPOLECZNO-CYFROWE-W-POLSCE_2021.pdf)
- BSLF-SWL, Baltic Sea Labour Forum. For Sustainable Working Life Project. Lifelong learning to extend working life, 2022; <https://bslf.eu/sustainable-working-life/>
- CBOS, Komunikat z badań: Korzystanie z internetu w 2023 roku, Warszawa 2023, nr 72/2023.
- CBOS, Rodzina – jej znaczenie i rozumienie, Komunikat z badań, nr 22, Warszawa 2019.
- Encyklopedia PWN, Kształcenie ustawiczne; <https://encyklopedia.pwn.pl>
- Eurostat, Participation rate in education and training (last 4 weeks) by sex, age and educational attainment level. From 55 to 74 years, 2023, DOI:  
[https://doi.org/10.2908/TRNG\\_LFS\\_02](https://doi.org/10.2908/TRNG_LFS_02)
- Eurostat, Participation rate in education and training (last 4 weeks) by sex, age and educational attainment level. From 55 to 74 years, 2023,  
<https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/bookmark/907a1f2c-f0ea-4960-a97c-f1983b20c4f1?lang=en>
- Eurostat, Population by age group,  
[https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/product/view/tps00010?category=t\\_demo.t\\_demo\\_ind](https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/product/view/tps00010?category=t_demo.t_demo_ind)
- Główny Urząd Statystyczny, Biuletyn Statystyczny Nr 3, Warszawa 2024: [https://stat.gov.pl/download/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/5498/4/148/1/gus\\_biuletyn\\_2024\\_03.pdf](https://stat.gov.pl/download/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/5498/4/148/1/gus_biuletyn_2024_03.pdf)
- Główny Urząd Statystyczny, Jakość życia osób starszych w Polsce, Warszawa 2020.
- Główny Urząd Statystyczny. Narodowy Spis Powszechny Ludności i Mieszkań 2021. Rodziny w Polsce w świetle wyników NSP 2021, Warszawa 2023;  
[https://stat.gov.pl/download/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/6536/7/2/1/rodziny\\_w\\_polsce\\_w\\_swietle\\_wynikow\\_nsp2021.pdf](https://stat.gov.pl/download/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/6536/7/2/1/rodziny_w_polsce_w_swietle_wynikow_nsp2021.pdf)
- Grodziski T., Tobiasz-Adamczyk B., Nowe koncepcje w podejściu do zdrowego starzenia się – rola wielowymiarowych modeli, w: Trajektorie starzenia się związane ze

zdrowiem: długofalowe możliwości i synergie (ATHLOS), Projekt finansowany przez Unię Europejską w ramach programu badań naukowych i innowacji Unii Europejskiej – Horizon 2020 (grant nr 635316). Kraków 2020.

GUS, Jakość życia osób starszych w Polsce, Warszawa 2020.

<https://www.4-elements.eu/en/inarts/project>

<https://biuroprasowe.benefitsystems.pl/275676-projekt-senior-w-dobrej-formie-czyli-jak-zachecic-seniorow-do-ruchu>

[https://commission.europa.eu/system/files/2017-12/social-summit-european-pillar-social-rights-booklet\\_pl.pdf](https://commission.europa.eu/system/files/2017-12/social-summit-european-pillar-social-rights-booklet_pl.pdf)

<https://digitalfestival.pl/nowoczesny-senior/>

<https://digitalpoland.org/blog/2023/10/nowoczesny-senior-krok-w-kierunku-zwiekszenia-kompetencji-cyfrowych>

<https://digitalpoland.org/blog/2023/10/nowoczesny-senior-krok-w-kierunku-zwiekszenia-kompetencji-cyfrowych>

<https://ec.europa.eu/eurostat/web/interactive-publications/digitalisation-2023>

[https://ec.europa.eu/regional\\_policy/sources/brochure/social\\_innovation/social\\_innovation\\_2013.pdf](https://ec.europa.eu/regional_policy/sources/brochure/social_innovation/social_innovation_2013.pdf)

<https://epale.ec.europa.eu/en/node/42440>

<https://epale.ec.europa.eu/pl/blog/potencjal-i-wyzwania-klubow-seniora-jako-miejsc-aktywizacji-osob-starszych>

<https://eur-lex.europa.eu/PL/legal-content/summary/charter-of-fundamental-rights-of-the-european-union.html>

<https://www.getsetup.io>

<https://www.gov.pl/web/rodzina/wskaznik-aktywnego-starzenia-sie-aai-w-polsce>

<https://www.ncoa.org/article/exercise-programs-that-promote-senior-fitness>

[https://senior.gov.pl/program\\_senior\\_plus/strona/83](https://senior.gov.pl/program_senior_plus/strona/83)

<https://seniorsforeducation.eu>

[https://share50plus.pl/sites/share50plus.pl/files/2024-04/157\\_XI\\_23\\_Pokolenie50%2B\\_Chlon\\_intlow.pdf](https://share50plus.pl/sites/share50plus.pl/files/2024-04/157_XI_23_Pokolenie50%2B_Chlon_intlow.pdf)

<https://sieciwsparcia.pl/innowacje2/rozwojownik/>

<https://sieciwsparcia.pl/innowacje2/senior-mentor-mentoring-pomyslonego-starzenia-sie/>

<https://www.silowniapamieci.pl>

<https://sip.lex.pl/akty-prawne/dzienniki-UE/decyzja-2022-2481-ustanawiajaca-program-polityki-droga-ku-cyfrowej-dekadzie-72098586>

<https://sip.lex.pl/akty-prawne/dzienniki-UE/zalecenie-rady-z-dnia-23-listopada-23-r-w-sprawie-kluczowych-czynnikow-72264152>

[https://stat.gov.pl/files/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/5496/18/1/1/podrecznik\\_oslo\\_2018\\_internet.pdf](https://stat.gov.pl/files/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/5496/18/1/1/podrecznik_oslo_2018_internet.pdf)

<https://statswiki.unece.org/display/AAI/l.+AAI+in+brief>

<https://rops.lubelskie.pl/wp-content/uploads/2021/01/Strategia-Polityki-Spolecznej-Wojewodztwa-Lubelskiego-na-lata-2021-2030-1.pdf>

<https://rops.poznan.pl/files/wielkopolski-program-wspierania-osob-starszych-2021-2025-tradycyjna.pdf>

<https://www.rozwojspoeczny.gov.pl/>

<https://www.uil.unesco.org/en/thematic-studies-benefits-lifelong-learning-older-adults>

<https://utwtg.pl/category/projekt-erasmus-2023/info-o-projekcie-projekt-erasmus-2023/>

<https://warmia.mazury.pl/polityka-spoeczna/programy-i-projekty/7162-strategia-polityki-spoecznej-wojewodztwa-na-lata-2021-2030>

<https://www.who.int/tools/whoqol>

<http://zoltyszalik.org/klub-aktywnego-seniora/60-80-empatia/>

<http://zoltyszalik.org/zakonczenie-projektu-6080empatia/>

Ferrero Sustainability Report 2023, pobrano z: [https://www.ferrerosustainability.com/int/sites/ferrerosustainability\\_int/files/2024-05/ferrero\\_csr\\_final\\_28524\\_7.pdf](https://www.ferrerosustainability.com/int/sites/ferrerosustainability_int/files/2024-05/ferrero_csr_final_28524_7.pdf)

Komunikat Komisji i Do Parlamentu Europejskiego, Rady, Europejskiego Komitetu Ekonomiczno-Społecznego i Komitetu Regionów, „Cyfrowy kompas na 2030 r.: Europejska droga w cyfrowej dekadzie” z dnia 09.03.2021, pobrano z: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PL/ALL/?uri=CELEX:52021DC0118>

Księga pamiątkowa dedykowana Profesorowi Wojciechowi Pędichowi w 80 rocznicę urodzin i 55 rocznicę pracy naukowej, Białystok 2006, pobrano z: <https://pbc.biaman.pl/dlibra/publication/392/edition/372/content>

Ludność na rynku pracy w świetle wyników Narodowego Spisu Powszechnego Ludności i Mieszkań 2021- wersja uaktualniona, Główny Urząd Statystyczny, Warszawa 2024.

Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej, Wykluczenie i integracja społeczna w Polsce, Ujęcie Wskaźnikowe, Warszawa 2006.

Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej, Informacja o sytuacji osób starszych w Polsce za 2022 r.

Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej, Informacja o sytuacji osób starszych w Polsce za 2022 r., Warszawa 2023.

PolSenior2, Badanie poszczególnych obszarów stanu zdrowia osób starszych, w tym jakości życia związanej ze zdrowiem, Gdańsk 2021.

Praca zbiorowa Komisji Ekspertów ds. Osób Starszych, „Sytuacja Osób Starszych w Polsce – wyzwania i rekomendacje”, 2020; <https://bip.brpo.gov.pl/sites/default/files/Sytuacja-osob-starszych-w-Polsce.pdf>

Raport MultiSport Index 2023, Nowy wymiar aktywności.

Realizacja Celów Zrównoważonego Rozwoju w Polsce, Raport 2018, dostęp: [https://www.unic.un.org.pl/files/259/Polska\\_VNR\\_20180615.pdf](https://www.unic.un.org.pl/files/259/Polska_VNR_20180615.pdf)

Rezolucja Rady w sprawie europejskiego obszaru edukacji: perspektywa na rok 2025 i dalsze lata (2023/C 185/08), pobrano z: <https://www.prawo.pl/akty/dz-u-ue-c-2023-185-35,72168317.html>

Rezolucja Rady w sprawie strategicznych ram europejskiej współpracy w dziedzinie kształcenia i szkolenia na rzecz europejskiego obszaru edukacji i w szerszej perspektywie (2021–2030) z dnia 26.02.2021; [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PL/TXT/PDF/?uri=CELEX:32021G0226\(01\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PL/TXT/PDF/?uri=CELEX:32021G0226(01))

Rezolucja Rady w sprawie strategicznych ram europejskiej współpracy w dziedzinie kształcenia i szkolenia na rzecz europejskiego obszaru edukacji i w szerszej perspektywie (2021–2030) 2021/C 66/01.

Rezolucja Zgromadzenia Ogólnego ONZ w dniu 25 września 2015 r. Przekształcamy nasz świat. Agenda zrównoważonego rozwoju 2030. A/Res/70/1; [http://www.unic.un.org.pl/files/164/Agenda%202030\\_pl\\_2016\\_ostateczna.pdf](http://www.unic.un.org.pl/files/164/Agenda%202030_pl_2016_ostateczna.pdf)

SENIOR CUDER czyli gra o sens życia, pobrano z: [https://cuder.pl/wp-content/uploads/2019/08/SENIOR-CUDER\\_katalog.pdf](https://cuder.pl/wp-content/uploads/2019/08/SENIOR-CUDER_katalog.pdf)

Serwis internetowy Ministerstwa Cyfryzacji, <https://www.gov.pl/web/cyfryzacja/kompetencje-cyfrowe>

Silver Sharing in theory and in practice, pobrano z: [https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/1480130c-dec6-4f7f-a524-004da411e660/publication\\_last\\_wersion.pdf](https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/1480130c-dec6-4f7f-a524-004da411e660/publication_last_wersion.pdf)

Sprawozdanie z realizacji programu wieloletniego "Senior+" na lata 2021-2025. Edycja 2022; pobrano z: [https://das.mpips.gov.pl/source/2023/sprawozdanie%20senior%202022/Sprawozdanie%20z%20realizacji%20programu%20wieloletniego%20Senior%20na%20lata%202021-2025\\_Edycja%202022.pdf](https://das.mpips.gov.pl/source/2023/sprawozdanie%20senior%202022/Sprawozdanie%20z%20realizacji%20programu%20wieloletniego%20Senior%20na%20lata%202021-2025_Edycja%202022.pdf)

Strona internetowa Naczelnej Izby Kontroli, „Potrzeby osób z niepełnosprawnościami są wciąż niedostrzegane”: <https://www.nik.gov.pl/aktualnosci/potrzeby-osob-z-niepelnosprawnosciami.html>

Szałtys D. (kier.), Trwanie życia w 2022 r., Główny Urząd Statystyczny, Departament Badań Demograficznych, Warszawa 2023.

Uczenie się osób dorosłych w 2022 r., <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/edukacja/edukacja/uczenie-sie-osob-doroslych-w-2022-roku,22,1.html>

World Health Organization (WHO), World report on ageing and health 2015, pobrano z: [https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/186463/9789240694811\\_eng.pdf](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/186463/9789240694811_eng.pdf)

Zielona Księga w sprawie starzenia się. Wspieranie solidarności i odpowiedzialności między pokoleniami” z dnia 27.01.2021 roku, pobrano z: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PL/ALL/?uri=CELEX%3A52021DC0050>