

Tadeusz Aleksander¹

Możliwość stymulowania aktywności społeczno-oświatowej osób w wieku podeszłym

Stimulating socio-educational activity in older age

Streszczenie: Artykuł podejmuje temat aktywności społeczno-oświatowej osób starszych. Na wstępie autor przedstawia rozważania teoretyczne nad rozróżnieniem pojęć aktywności i aktywizacji. Celem artykułu jest ukazanie, jakie mogą być formy aktywności człowieka starszego z perspektywy dwóch stylów życia w starości: biernego i aktywnego, które mogą stać się elementami wychowania do starości. W artykule zaprezentowane zostały różne obszary, formy i sposoby spędzania czasu przez seniorów. Autor odnosi je do modelu dobrego (pomyślnego) starzenia się, który ma być funkcją mądrzej i intensywniej aktywizacji seniorów. Zaproponowany przez niego proces aktywności społeczno-oświatowej seniorów może sprzyjać ich osobistej satysfakcji życiowej, ale także w wymiarze społecznym wpływać na satysfakcję życiową szerszej zbiorowości osób w wieku podeszłym. Nadziei na jej wzmocnienie upatruje autor w stale rozszerzanym współcześnie zakresie form aktywności seniorów. W artykule postuluje również o mądre wychowanie do starości, nastawione na kreacje życia seniorów.

Słowa kluczowe: style życia w starości, aktywizacja seniorów, aktywność seniorów, pomyślne starzenie się, wychowanie do starości

Summary: The article discusses the topic of the socio-educational activities of older adults. In the beginning, the author presents theoretical considerations on the distinction between the concepts of activity and activation. The article aims to show what forms of activity older people can engage from the perspective of two lifestyle in old age: passive and active, which can become elements of education for old age. The article presents various areas, forms, and ways of spending time with seniors. The author relates them to the model of successful aging, which is intended to function as a wise and intensive activation of seniors. The author's

1 Wszechnica Polska Akademia Nauk Stosowanych w Warszawie, e-mail: aleksander.tadeusz@gmail.com

proposed process of the socio-educational activities for seniors can promote personal life satisfaction for the senior but also, in a social dimension, influence the life satisfaction of a wider community of older adults. The author sees hopes for strengthening this satisfaction in the constantly expanding range of forms of senior activity. The article also advocates for wise education for old age, focused on creating the lives of seniors.

Keywords: lifestyle in old age, senior activation, senior activity, successful aging, education for old age.

1. Dynamika i określenie starości

Zdaniem większości demografów jednym z najważniejszych problemów światowych XXI w. jest starzenie się społeczeństw. W państwach Unii Europejskiej już przed kilkanaście laty wskaźnik osób powyżej 65. roku życia przekroczył 17,0% ogółu społeczeństwa. Tak pojęta starość w przypadku naszego kraju wyznaczana jest przez 13,4% ogółu ludności. Zofia Szarota – ekspertka od takich wyliczeń – szacuje, że w połowie XXI w. osoby w wieku 60 i więcej lat stanowić będą 22,0% ogółu mieszkańców Ziemi (za: Zbyrad, 2017). Wiadomo, że elementem takiego starzenia się będzie wzrost liczby osób w wieku 80 oraz 90 i więcej lat.

Wzrost odsetka osób w wieku podeszłym to z jednej strony efekt procesu przedłużania się życia ludzkiego. W XX w. przedłużyło się ono o 44 lata. Z drugiej – spowodowane różnymi czynnikami – obniżanie się wskaźnika urodzeń dzieci i dzietności kobiet.

Powyższy wzrost pociąga za sobą podnoszenie wysokości wydatków poszczególnych państw na emerytury oraz inne, stale w zasadzie powiększane, świadczenia socjalne. Przerost tych przywilejów grozić może zachwianiem równowagi finansowej i płatniczej – na razie tylko niektórych krajów. Profilaktyką tego zjawiska stać się powinno położenie większego nacisku na inne, bardziej wewnętrzne dla beneficjentów państwowych świadczeń, źródła dobrostanu psychicznego.

Sytuacja ta zbiega się z naturalnym procesem, którego udziałem stają się osoby przechodzące na emeryturę. Koniec pracy zawodowej oznacza dla nich wykreowanie nowej roli w życiu, wymaga nowych zachowań i ponownego zdefiniowania własnego „Ja” (Zych, 2017). Zwykle oznacza to przejście od roli osoby ekonomicznie niezależnej do, często nieokreślonej, roli człowieka ekonomicznie nieproduktywnego, a zarazem konieczność zorganizowania na nowo pozostałych jeszcze lat życia.

Na wstępie refleksji dotyczących aktywności czy aktywizacji człowieka starożeg zwrócić trzeba uwagę na względność tego pojęcia, jego umowność i – jak się wydaje – odmiennność rozumienia w różnych relacjach. Starość – jak pisze Jerzy Piotrowski (1907–1983) – „[...] jest zjawiskiem kulturowym wywołanym

na podłożu biologicznym związanym z osłabieniem sił (inwolucją). Nie ma żadnego obiektywnego czy przyrodniczego progu starości, wiązanie jej z wiekiem chronologicznym – 70, 75, 55 lat – jest czysto umowne, konwencjonalne i rozpowszechniło się wraz z systemem ubezpieczeń społecznych [...]” (za: Czerniawska, 2007). Pewne zamieszanie w zdefiniowaniu tego zjawiska spowodowane też jest przepisami (stosunkowo często u nas zmienianymi i inaczej stanowiącymi w różnych krajach) związanymi z przechodzeniem na emeryturę. W dodatku zjawisko to ma indywidualny charakter, co wyraża się w tym, że każdy osobnik wchodzi w starość w innym czasie i z reguły odmiennie. Eksperci uznają, że o wejściu w okres starości decyduje program genetyczny człowieka, mocno niekiedy zmieniany przez czynniki środowiskowe. To one powodują, że mamy dzisiaj coraz większą liczbę zupełnie sprawnych 80-latków i 90-latków, a nawet osób starszych. Zaznaczyć także trzeba, że starość to zjawisko kulturowe – wyrażane w sposobie noszenia się, zachowania i ogólnie „bycia”. Przy wyraźnej dzisiaj modzie na młodość w ubieraniu się i zachowaniu osób w pełni dojrzałych granica wejścia w wiek stary poważnie się zatarła.

Wydaje się, że przy wyznaczaniu granicy i określaniu zaawansowania starości trafne byłoby odwołanie się do trzech obszarów. Pierwszy to wygląd zewnętrzny (sylwetka), drugi to sprawność i aktywność fizyczna, trzeci to stan psychiczny (w tym sprawność intelektualna) i samopoczucie. Na podstawie określonych kryteriów w każdym z tych obszarów można określać poziom zaawansowania starości.

2. Style życia w okresie starości

Zdecydowana większość współczesnych filozofów, psychologów, demografów, także lekarzy, a nade wszystko gerontologów traktuje ten etap życia ludzkiego jako nie tylko czas pełnej dojrzałości (E. Erikson), ale także sporych możliwości dalszego rozwoju oraz swoiste wyzwanie, w którym należy zdobyć się na duży wysiłek troski o własne godziwe życie oraz dalszy wielostronny i w miarę intensywny rozwój.

W warunkach naszego kraju, podobnie jak i w krajach sąsiednich, zwyczajowo ukształtowały się dwa style życia osób w wieku podeszłym (tj. w starości). Pierwszy określić można jako bierny (być może „tradycyjny”). Cechuje go wycofanie się z życia, bierne trwanie, zanikoma aktywność, ograniczone do koniecznego minimum kontakty społeczne, minimalizacja potrzeb. Przedstawiciele czy reprezentanci tego stylu nie wykazują żadnej inicjatywy ani społecznego zaangażowania, robią wrażenie bezwolnych, obojętnych

i znużonych. Ich aktywność ogranicza się do działań związanych z zaspokojeniem najbardziej podstawowych potrzeb.

Żyjąc często skromnie jak jałmużnicy, na niewysokiej emeryturze czy rencie, nie angażują się w poprawę własnej (często skromnej) sytuacji materialnej, nieodparcie wierząc w to, że administracja państwowa (państwo) ma im zapewnić wszystko: mieszkanie, światło, gaz, wodę, odnawianie zajmowanych pomieszczeń, emeryturę, leczenie oraz lekarstwa. Ta roszczeniowa postawa zdaje się dowodzić, że jej reprezentanci stoją naprzeciw państwa z wyciągniętą ręką i biernie oczekują kolejnego finansowego wsparcia oraz pomocy materialnej. Takie trwanie prowadzi często do patologicznego stanu apatii, lenistwa, znieruchomienia, ślamazarności i niekiedy głębokiego zaniedbania siebie, określanego przez ekspertów zespołem starczego niechlujstwa (lub zespołem Diogenesa). W przypadku reprezentantów tego stylu takie cywilizacyjne osiągnięcie i niewątpliwie dobro jak czas wolny staje się obciążeniem i może niejednokrotnie być okazją do patologii. Nietrudno się domyślić, że osoby te cechuje niski poziom wykształcenia, zaś zorganizowanie dla nich pomocy społecznej i psychologicznego wsparcia nie należy do łatwych zadań. Tak zarysowana bierność czy bezczynność (specyficzny „pacyfizm”) to błąd, którego naprawienie jest złożone i kosztowne. Wymaga bowiem wypracowania i wdrożenia w praktykę życia różnych form wsparcia społecznego i działań pomocowych przynajmniej w sferze życia codziennego.

Drugi styl życia w wieku podeszłym (starości) nazwiemy aktywnym. Wyrósł on na tle rozpowszechniania się w naszym kraju idei filozofii amerykańskiego pragmatyzmu hołdującego m.in. przekonaniu, że źródłem wszelkiego sukcesu, w tym i bogactwa, są aktywność i działanie (gr. „pragma” = *działanie*). Refleksji i praktyce andragogicznej oraz gerontologicznej idee te przyswoiła Ruth Shonle Caban (1896–1993), socjolog z uniwersytetu w Chicago i liderka tamtejszej szkoły socjologicznej. W opracowanej przez siebie teorii aktywności wskazała ona na konieczność – w interesie człowieka – jak największej (relatywnie do kondycji i stanu zdrowia) aktywności do najpóźniejszych lat (Caban, 1949). Wiek ten cechuje skierowanie dużego wysiłku podmiotu, a nawet nasilenie go – w stosunku do lat wcześniejszych, na inicjowanie i realizację niekiedy rozległych działań stanowiących treść życia seniorów. Podobnego zdania był Francuz Paul Ricoeur (1913–2005), uznany za jednego z największych filozofów II połowy XX w. Ten zdeklarowany pacyfista i przeciwnik totalitaryzmu (w czasie II wojny światowej 4 lata spędził w niewoli niemieckiej), profesor filozofii w kilku uniwersytetach, głosił koncepcję człowieka zdolnego do działania (*homo capable*), w tym także twórczego, niemal do końca życia (Ricoeur, 2000). Podobnego zdania (bez nadawania temu

stanowisku ponadnarodowego rozgłosu) byli też w Polsce, przed laty, czołowi przedstawiciele gerontologii, profesorowie Aleksander Kamiński (1903–1978) i Józef W. Kocemba (1930–2008). Dzisiaj teorię tę kontynuują i rozwijają reprezentanci nowego pokolenia teoretyków i badaczy: Adam A. Zych, Małgorzata C. i Jerzy Haliccy, Elżbieta Trafiałek, Elżbieta Dubas, Zofia Szarota, Agata Chabor, Artur Fabiś i in. (Chabior, 2017). Każdy z nich jednoznacznie mówi o potrzebie aktywnej postawy jednostki w wieku podeszłym wobec własnej osoby.

3. Rodzaje i zakres aktywności

Na początku refleksji nad możliwością aktywizacji człowieka w wieku podeszłym przypomnieć wypada, że sprawdzonym sposobem tej aktywizacji byłoby kontynuowanie pracy zawodowej. Byłaby to korzyść potrójna. Po pierwsze – to dodatkowe źródło dochodu dla seniorów – dodatek do emerytury. Po drugie – świadomość podmiotu, że jest przydatny i że jeszcze komuś służy. Po trzecie – to wspomniana aktywność sprzyjająca utrzymaniu zdrowia i służąca podtrzymaniu kondycji fizycznej oraz psychicznej. W świetle tych korzyści postulować należy utrzymanie części seniorów, oczywiście za ich zgodą, na stanowisku pracy (w ramach pełnego etatu lub jego części). Za takim rozwiązaniem przemawia także ich doświadczenie zawodowe gwarantujące konkurencyjność zatrudniających ich firm i możliwość ewentualnego wykorzystania ich doświadczenia do doskonalenia zawodowego nowych pracowników.

Twórcy i zwolennicy aktywnego stylu życia seniorów uważają, że wiek podeszły (stary) człowieka to wyzwanie, przyczyna wzmagająca energię podmiotu do działania. To czas wzmożonej aktywności, która ma nie tylko zaangażować określony podmiot, ale także skompensować formalnie jego bezczynność zawodową, ma wyzwolić wysiłek psychiczny i fizyczny nie mniejszy niż czyniła to wykonywana wcześniej praca zawodowa. Ten nawrót do aktywności i działania to bez wątpienia posiew dostrzegalnego dzisiaj w polityce i ekonomii swoistego „wyscigu szczurów”, oznaczający intensywne zmagania o osiągnięcie przewagi na drodze do celu. Przez intensywne i dobrze zorganizowane działanie człowiek w wieku podeszłym ma być aktywnym i świadomym współtwórcą swojego rozwoju. Rozwój ten ma się dokonywać przez różne formy działalności w środowisku życia i jego sąsiedztwie. Owe formy to własne działania podmiotu oraz uczestniczenie w działaniach i procesach organizowanych przez innych (np. instytucje oświaty i kultury środowiska lokalnego).

Sygnalizowana aktywna postawa wobec własnej osoby i jej rozwoju realizuje się u nas w obszarach fizycznym (zewnętrznym) i psychicznym (wewnętrznym). Przybrała też ona dzisiaj w naszym kraju kilka form organizacyjnych.

Pierwszą z nich jest obszar zdrowia i żywienia. Wyraża się on w zabiegach wokół zapewnienia sobie prawidłowej diety i zdrowego żywienia. Od sposobu żywienia zależą kondycja fizyczna i zdrowie psychiczne osób w wieku podeszłym. Informacji na temat trafnej diety i sposobu żywienia dostarczają seniorom liczne już dzisiaj poradniki dietetyczne i kulinarne. Jednym z najnowszych są czterotomowe „Przepisy na zdrowe życie” Jana Grande (1934–2013) – wrocławskiego zakonnika należącego do zgromadzenia oo. bonifratrów, a zarazem pracownika prowadzonej przez nich przychodni. W wyżej wymienionej publikacji odpowiada on nie tylko na pytanie, jak żyć, by nie tyć, ale przede wszystkim o to, jak zachować zdrowie (Grande J., 2022). Publikacja ta jest próbą „[...] przypomnienia smaków i zapachów polskich warzyw, ziół, przypraw, tradycyjnych przepisów kulinarnych, a także swoich porad zdrowotnych [...]”. Autor radzi w niej, co i jak jeść, by wspomagać organizm, wzmocnić siły witalne, cieszyć się dobrym zdrowiem, by mieć dobrą sylwetkę, kondycję fizyczną i dobry nastrój, a nade wszystko być zdrowym.

Książek o podobnej treści, tj. zachowania zdrowia i kondycji przez odpowiednią dietę, jest w naszej (popularnej) literaturze sporo. Jedne uczą, jak przez dietę zapobiegać cukrzycy, inne – jak tę cukrzycę na co dzień leczyć, kolejne – prezentują wiedzę na temat diety oczyszczającej, jeszcze inne, jak postępować, by obniżyć ciśnienie krwi, i jak uchronić się przed boreliozą. Lektura takiej literatury (książki, czasopisma), łatwo dzisiaj dostępnej, to początek, wstęp do troski seniorów o własne zdrowie, kondycję i dobry wygląd. Za nią iść muszą, pełne zdyscyplinowania i rygoru, działania na rzecz utrwalania zdrowia, umacniania kondycji i zachowania ładnej sylwetki. Jak wynika z książek Jana Grande, nie zawsze musi to być połączone z głodowaniem (Jan Grande postuluje zjadanie dziennie 6 posiłków, ale złożonych z bardzo uważnie i celowo dobranych oraz należycie przygotowanych potraw (uwzględniających m.in. rośliny strączkowe, cebulę, czosnek, unikanie cukru i in.). Takie zalecane żywienie kiedyś nazywano „leczeniem głodem”, dzisiaj jest określane jako dieta lub metody dietetyki jako nauki o racjonalnym żywieniu człowieka, dostosowanym – co do jakości – do jego potrzeb i wieku. Racjonalne żywienie seniora to dla niego dynamiczny proces edukacyjny, wymagający wiedzy, staranności, sporego wysiłku w doborze i przygotowaniu posiłku, a także dyscypliny i odporności na pokusy kulinarne. Zdobycie się na to w warunkach dobrobytu i kultury sytości wymaga siły wewnętrznej, a niekiedy i odwagi

przeciwstawienia się dawnym stereotypom codziennej zachłanności i dzisiejszej, nierzadko nachalnej, reklamie.

Drugi, wprost nieograniczony i różnicowany co do rodzaju, obszar aktywności współczesnych seniorów to sport i kultura fizyczna. Forma pierwsza – i zdaje się najczęściej stosowana z tego obszaru – to spacer po parkach, ogrodach, pobliskich lasach, nadmorskiej plaży – indywidualne i z członkiem rodziny lub z kolegami. Mają one najczęściej charakter spontaniczny i relaksacyjny.

Odmianą, bardziej już wyspecjalizowaną, ruchu na świeżym powietrzu stał się marsz z kijkami (nordic walking). Jego twórcą jest Marko Kantaneva – fiński nauczyciel wychowania fizycznego z końca XX w. Opisał on jego cele profilaktyczne i lecznicze, a także szczegółowo technikę realizacji. Ona to sprawia, że marsz z kijkami angażuje więcej mięśni uprawiającego go osobnika niż tradycyjny spacer oraz powoduje „spalenie” większej ilości kalorii niż zwykły marsz relaksacyjny. Poprawna jednak realizacja nordic walking wymaga nauki u dobrego instruktora („trenera”).

Popularną formą aktywności fizycznej seniorów stają się dzisiaj wędrówki wzdłuż „ścieżek” edukacyjnych w parkach i lasach. Ich podstawę stanowią specjalnie wyznaczone atrakcyjne trasy biegnące przez uroczyska, okazy flory i fauny, zabytki historyczne oznaczone tablicami informacyjnymi („oświatowymi”). Na takich tablicach znajdują się informacje o owych obiektach i okazach. Z reguły na tych trasach urządzane też bywają (ławki i stoliki) miejsca wypoczynku dla wędrujących. W naszym kraju mamy znane i uznane tradycje sygnalizowanej troski o seniorów. W Krynicy-Zdroju już na początku XX w. utworzono w Parku Zdrojowym specjalną ścieżkę do „leceń terenowych”, długości 1460 m, oznaczoną strzałkami informacyjnymi i uatrakcyjnioną ustawionymi ławkami do odpoczynku. Trasa ta wiodła przez urokliwe zakątki parku, a korzystało z niej wielu kuracjuszy. Współcześnie przykładu takich tras dostarczają tereny leśne Gdańska (Jelitkowo) czy Puszcza Niepołomska, gdzie wyznaczono kilka tras różnej długości dla zwiedzających o różnicowanych możliwościach kondycyjnych. Wielokrotne obserwacje zachowania się seniorów na tych trasach wskazują na to, że wędrówka po nich to wartościowy, rekreacyjny i poznawczy, sposób ich indywidualnej i zbiorowej aktywizacji. To niezawodny środek na wewnętrzne wyciszenie i uspokojenie, dobry odpoczynek i odnowienie zasobów utraconej energii życiowej.

Do powyższego dodać trzeba informacje o popularnym u wielu seniorów joggingu – rytmicznym, niezbyt szybkim biegu na świeżym powietrzu, uprawianym przez seniorów w celu utrzymania dobrej kondycji fizycznej. Ze względu na walory (bez wysiłku) i efekty jogging nazywany jest zwyczajowo

„marszem po zdrowie”. Decydują się też seniorzy na intensywniejsze działania fizyczne, takie jak uprawianie sportów, np.: gimnastyki, pływania, biegów i gier zespołowych. Dla bezpieczeństwa czynią to najczęściej pod okiem starannie przygotowanych instruktorów i trenerów. Odrębną sprawą jest kibicowanie klubom i drużynom sportowym przez seniorów, którzy nierzadko stanowią na zawodach sportowych część zagorzałej publiczności, i to także w małych miejscowościach.

Dla części seniorów, zwłaszcza sprawnych fizycznie, pasją jest turystyka. Najczęściej jest to turystyka wyjazdowa, z reguły do niedalekich miejscowości, organizowana przez biura turystyczne (w tym także kościelne). W jej toku seniorzy poznają miejsca historyczne, obiekty sakralne („miejsca święte”), ogrody botaniczne i zoologiczne oraz naturalne sielskie miejscowości położone wśród lasów i pól, nad rzekami i jeziorami, nieprzekształcone jeszcze przez człowieka. Tak uprawiana turystyka stymuluje wiele osób do poszerzania i pogłębiania swojej wiedzy o zwiedzanych miejscowościach i poznawanych zabytkach z drukowanych przewodników turystycznych. W ostatnich latach coraz większą liczbę seniorów pochłania relaksacyjna jazda na rowerze. Zjawisko to jest posiewem wzrostu możliwości zakupu dobrego roweru, rozbudowy ścieżek rowerowych, i to do odległych niekiedy miejscowości, oraz mody na uprawianie rekreacji i turystyki rowerowej.

Wiarygodność przypominanych tutaj działań potwierdza znana teoria wybitnego lekarza kanadyjskiego Marca Lalonde’a (ur. 1929 r.). Będąc ministrem zdrowia Kanady, opracował w 1974 r. teorię pól zdrowia (traktowanego jako całkowity dobrostan człowieka), potwierdzoną następnie w badaniach w USA (miasteczko Framingham, stan Massachusetts). Wyróżnił w niej cztery czynniki decydujące o stanie naszego zdrowia: styl życia (53%), środowisko fizyczne (21%), na które składają się: powietrze, woda, warunki ekonomiczne, stan bezpieczeństwa w miejscu życia i pracy, czynniki genetyczne (16%), czyli predyspozycje, oraz opieka zdrowotna (10%), a w szczególności jej organizacja i funkcjonowanie. W związku z tak niskim miejscem opieki zdrowotnej w dbaniu o nasze zdrowie M. Lalonde nakazuje „brać sprawy zdrowia w swoje ręce” i dbać o siebie od teraz. Jak bowiem wykazał, nasze zdrowie zależy głównie od stylu naszego życia. W świetle takiego stanowiska niezawodną strategią tego stylu jest popadnięcie w „zespół aktywności ruchowej”.

Doskonałą okazję do wielokierunkowej aktywizacji seniorów stwarzają ogrody działkowe. W naszym kraju są ponad 4 miliony działkowiczów (a popyt na nowe działki stale rośnie). Dla większości z nich działka to nie tylko kompensata bezczynności zawodowej, ale pasjonujące miejsce doświadczeń i eksperymentów z zakresu kwiaciarstwa, warzywnictwa, sadownictwa,

zielarstwa, a nawet budownictwa działkowego i małej architektury wewnątrz. Właściciele działek wykazują się w tych zakresach niekiedy niebywałą i zaskakującą pomysłowością. Działka dla nich to nie tylko przysłowiowe oczko w głowie, ale i powód do dumy z powodu osiągnięć uprawowych. Jest to także miejsce gwarantujące prawdziwy ekologiczny wypoczynek, stwarzające warunki do nietypowych spotkań towarzyskich (grill, zajęcia na basenie, jacuzzi, a nawet sauna), oraz źródło surowców w gospodarstwie domowym rodziny działkowicza. To miejsce, w którym w sposób uporządkowany przeplatają się botanika, nauka gospodarowania, sztuka i odpoczynek. Nic też dziwnego, że wielu działkowiczów pasjonatów w okresie wiosennym, letnim i jesiennym spędza na działce wiele dni. Z punktu widzenia oświatowego posiadanie działki i uprawianie na niej określonych roślin to dla pasjonatów silna motywacja do prenumerowania pism dla działkowiczów, gromadzenia i czytania książek (także poradników ogrodnika amatora) z zakresu kwiatarstwa, warzywnictwa, ogrodnictwa, ziołarstwa, ale także dobry stymulator uczestnictwa w prelekcjach i wykładach z tego zakresu organizowanych w różnych miejscowościach przez profesjonalne instytucje, np. przez Polski Związek Działkowców.

Dzisiejsza rzeczywistość stwarza duże możliwości intensywnej aktywizacji intelektualnej seniorów, począwszy od zwykłej medytacji i zadumy nad sobą oraz własnym życiem, przez uczestnictwo w zajęciach UTW, do wielokierunkowego i intensywnego samokształcenia. Właściwa człowiekowi jako gatunkowi *homo sapiens* (człowiek myślący) zdolność myślenia i zadumy aktywowana być może w oparciu o nawrót do przeszłości. Aktywne myślenie dotyczyć może przeszłości, odtwarzania i oceniania różnych elementów z życia człowieka i jego środowiska. Wartość edukacyjną i wychowawczą, a także emocjonalną (z przyjemnością wspominamy radość z dobrze przeżytych dni) tej strategii doceniała Olga Czerniawska – twórczyni metody biograficznej w polskich badaniach andragogicznych. Atrakcyjność namysłu nad przeszłością prowadzi niektóre osoby do prób udanego pisania wspomnień i pamiętników. Przykładem niemal z ostatnich dni są wspomnienia Jana Kuriata „Wołyniacy”, wydane w 2022 r. przez Spółkę Prószyński Media (Kuriata, 2022). Ponieważ przeszłość wielu współczesnych seniorów była tragiczna, w związku z tym odcinają się oni od możliwości jej przypomnienia, O. Czerniawska zaleca im popadnięcie w zadumę nad swoją teraźniejszością i osiągnięciami, do których doszli – mimo obiektywnych trudności w życiu rodzinnym i zawodowym. Taka strategia rozwija poczucie własnej wartości, podmiotowości i asertywności (pojmowanej tutaj jako umiejętność wyrażenia własnego stanowiska i okazania – adekwatnej do sytuacji – podmiotowości i pewności siebie).

Wartościową formą aktywizacji osób w wieku podeszłym jest słuchanie wygłaszanych dla nich wykładów i odczytów na różne tematy, zwłaszcza na temat profilaktyki chorób i sposobów zachowania zdrowia. Identycznie jest z odbiorem treści oświatowych przekazywanych przez środki masowego przekazu, a także uzyskiwanych przez Internet. Zdaje się, że optymalną formą intelektualnej aktywizacji seniorów są zajęcia (wykłady, ćwiczenia, konkursy i in.) w uniwersytetach trzeciego wieku. Za ową optymalnością przemawia fakt, że niektóre UTW próbują podejmować udane badania regionalne, organizują współzawodnictwo w wielu dziedzinach sztuki, inicjują konkursy pamiątkarskie, a nawet wydają własne czasopisma i in.

Zdaje się, że najintensywniejszą formą aktywizacji intelektualnej sprawnych umysłowo i zdrowych seniorów jest autokreacja. Realizuje się ona głównie poprzez czytelnictwo (co niektórzy seniorzy uprawiają z pasją) książek i prasy, odbiór treści za pomocą środków masowych i za pośrednictwem Internetu, badania własne, podejmowanie prób pisarstwa naukowego, rozwiązywanie krzyżówek, oryginalne ćwiczenia pamięci, oddawanie się grom umysłowym i in. Samokształcenie, wymagając od podmiotu dużego zaangażowania i wysiłku, odzwajemnia się sporymi efektami w rozwoju umysłowym i społecznym, a zarazem przynosi uprawiającej je osobie sporo zadowolenia.

Kolejny obszar aktywizacji współczesnych seniorów to kultura i sztuka. Są dwie formy tej aktywizacji. Pierwsza to, wypływająca z dawno ukształtowanych pasji, twórczość indywidualna: nieprofesjonalna rzeźba ludowa, snycerstwo, zdobnictwo, plecionkarstwo, malarstwo, grafika, malowanie na szkle, wytwarzanie wyrobów z wikliny, ceramika, koronkarstwo, hafciarstwo, zdobnictwo w żelazie, zabawkarstwo, fotografia, gra na określonym instrumencie i in. Druga forma aktywizacji artystycznej seniorów to członkostwo w zespołach artystycznych: kapelach ludowych i zespołach muzycznych (orkiestrach), chórach, grupach plastycznych i teatralnych. Te ostatnie z reguły działają przy instytucjach kultury, stowarzyszeniach – regionalnych (np. Towarzystwie Przyjaciół Lanckorony) i seniorów (klubach seniora), zakładach pracy, jednostkach samorządu terytorialnego, stowarzyszeniach kultury, parafiach i in. Są atrakcyjną formą rozwoju członków oraz dostarczają wartościowej rozrywki (np. w czasie świąt i uroczystości regionalnych) odbiorcom ich artystycznego dorobku. O tym, jak wysoki może być poziom działalności artystycznej seniorów pasjonatów muzyki, świadczy niedawny (zima 2021/22) cykliczny program telewizyjny „The Voice Senior”, wyróżniony (31.III.2022) „Wiktorem” – nagrodą Telewizji Polskiej za pomysłowość i wysoką jakość.

Sprawdzoną formą aktywizacji seniorów jest ich działalność w stowarzyszeniach. Nasz kraj w ostatnich latach, podobnie jak inne państwa demokratyczne

i wzorcowej samorządności, szczyści się dużą i stale rosnącą ilością stowarzyszeń, także dla osób w wieku podeszłym. Są to więc stowarzyszenia seniorów i emerytów, kombatanatów, obrońców przyrody i zabytków, przyjaciół oraz miłośników miast i regionów, związki osób wypędzonych, sybiraków, kresowian, rodziny katyńskie, więźniów obozów koncentracyjnych, zrzeszenia kościelne oraz grupy towarzyskie. Większość z nich realizuje oryginalne programy. Przykładem jest niedawno opisany klub seniora w nieodległym Łącku (Kulasik, 2021). Skupia on 116 seniorów. Ich wysiłkiem zorganizowano bibliotekę klubową, zainicjowano ruch zakładania domowych bibliotek przez seniorów. Nadto kierownictwo klubu organizuje spotkania autorskie z miejscowymi literatami i dyskusje na temat książek z bibliotekarzami, dla miejscowej ludności konkurs pisarski pt. „Wspomnienie o moich dziadkach”, wyjazdy do znanych muzeów i teatrów oraz in.

Praca w stowarzyszeniach społecznych, a konkretnie opracowywanie, co roku, planu i programu działalności, obmyślanie sposobu ich realizacji, a następnie realizacja poszczególnych zadań tego planu i programu oraz ocena osiągnięć, to dla seniorów aktywny twórczy proces o dużych efektach: terapeutycznych, wychowawczych, kształcących i integracyjnych. W świetle działalności wielu z tych stowarzyszeń seniorzy prezentują się jako aktywni obrońcy przyrody i jej piękna, przeciwnicy dewastowania przyrody i niszczenia zabytków. Stają niejednokrotnie po stronie ruchów ekologicznych i pacyfistycznych. Nie ma bowiem ich zgody nie tylko na konflikty zbrojne i cierpienie człowieka, ale także na niszczenie środowiska naturalnego i bezsensowne zadawanie cierpienia zwierzętom.

Elementem aktywności społecznej wielu seniorów stała się też ich działalność charytatywna, rozwijana coraz bardziej na rzecz dzieci (np. praca opiekuńcza dziadków wobec wnuków), osób chorych i niepełnosprawnych. Jest ona formą wsparcia osób potrzebujących pomocy i sposobem na kreowanie dobrego samopoczucia, świadomości społecznej potrzeby i podmiotowości seniorów.

Dla wielu osób w wieku podeszłym dobrym obszarem do okazania swoich możliwości działania staje się aktywność towarzyska, a zwłaszcza obcowanie z osobami przyjaźnie usposobionymi, kontaktowymi, optymistami o „otwartej” osobowości. Seniorzy chętnie z nimi przebywają, cenią sobie możliwość stałego kontaktu z nimi. Sprawdza się w takich przypadkach stare doświadczenie Onufrego Trembeckiego (1812–1892), wykształconego w UJ i Wiedniu lekarza sanatoryjnego w Szczawnicy, który leczył ludzi „[...] uśmiechem i dobrocią [...]” (Leśniak, 2017). Dzisiaj, po latach, ponownie stwierdzić trzeba, że utrzymywanie więzi społecznych i aktywnych kontaktów towarzyskich

to nadal opłacalna forma aktywności nie tylko ze względu na trwałość zdrowia, ale i opóźnianie procesu starzenia się.

Sprawdzonym sposobem aktywizacji osób w wieku podeszłym jest angażowanie ich do działań na rzecz wspólnoty lokalnej, np.: osiedla miejskiego, wsi, miasteczka. Przejawia się ono w uczestniczeniu w zebraniach tych wspólnot i wypowiedzaniu się na nich w sprawach publicznych, w świadomym i dobrowolnym podejmowaniu działań dla dobra tej społeczności, dbaniu o ład i porządek, reagowaniu na łamanie powszechnie przyjętych zasad, opiece nad dziećmi, osobami niepełnosprawnymi, aktywnym udziale w wyborach, a nawet dyskretnym kontrolowaniu sprawowania władzy przez jej przedstawicieli.

W ostatnich latach sformalizowanym elementem społecznej aktywności seniorów stał się tzw. budżet obywatelski. Jest to głosowanie (swoisty plebiscyt) mające wyrazić wolę ogółu członków lokalnej społeczności w sprawie czasu i sposobu rozwiązania określonej sprawy (najczęściej jest to najpilniejsza inwestycja realizowana z pieniędzy samorządowych), ważnej dla tej społeczności. Praktyka uczy, że uczestnictwo seniorów w takim plebiscycie i słuchanie (przez decydentów) ich wypowiedzi jako ludzi doświadczonych (i na ogół mądrych, znających dobrze potrzeby swojego środowiska) prowadzi często do korzystnego rozwiązania wielu spraw. Jego efektem są nie tylko trafne decyzje władz samorządowych odnośnie np. polityki inwestycyjnej, deweloperskiej, gospodarki nieruchomościami, handlu, wywozu śmieci, komunikacji publicznej, ale także liczne poprawki wcześniejszych rozwiązań w wymienionym zakresie. Korzyści te jednoznacznie wskazują na konieczność promowania wzorca seniora zaangażowanego w sprawy publiczne i obywatelskie. Będzie to korzystne dla niego samego, zwłaszcza dla poprawy jego samopoczucia i podmiotowości, a zarazem szansą na wykorzystanie jego doświadczenia i nabytej w ciągu życia mądrości do pomyślnego rozwiązywania spraw publicznych.

4. Funkcje i szanse stymulowania aktywności

Omówiona aktywność się opłaca. Pełni ona bowiem w życiu seniorów kilka funkcji – głównie profilaktycznych i stymulacyjnych. Już codzienne obserwacje dowodzą, że ci seniorzy, którzy dużo przebywają na świeżym powietrzu i oddają się regularnie różnego rodzaju intensywnemu treningowi, są zdrowsi od tych, którzy miesiącami leniuchują i stronią od ludzi. Mają na ogół ładną, wysportowaną, szczupłą sylwetkę, wzmocnieniu uległy ich serce i mięśnie całego ciała, uniknęli nadwagi. Są bardziej sprawni i wytrzymali, cieszą się dobrą kondycją. Zdaniem ekspertów wysportowany emeryt ma lepszą kondycję

niż unikający ruchu 40-latek. Wysiłek fizyczny wywiera też korzystny wpływ na psychikę seniorów. Osłabia ich zmęczenie (fizyczne i psychiczne), łagodzi stres, przeciwdziała demencji i chorobom psychicznym. Wpływa więc korzystnie na strukturę moralną i duchową oddających się mu seniorów. Nadto wspólny wysiłek ich integruje. Korzyści te wskazują, że współczesny senior musi wybrać styl życia z określoną aktywnością, wyzwolić u siebie spore siły do realizacji tej aktywności i przeciwstawienia się jej przeszkodom wynikającym często ze złego stanu zdrowia, braku nawyków i pospolitego lenistwa.

Obecnie w nauce i praktyce społecznej postuluje się model dobrego (pomyślnego) starzenia się, a ono jest funkcją mądroj i intensywnej aktywizacji seniorów. Tak pojęta aktywność to warunek satysfakcji życiowej i szczęścia osobistego oraz zbiorowości osób w wieku podeszłym. Nadzieję na wzmocnienie tej satysfakcji widzieć należy w stale rozszerzanym współcześnie zakresie form aktywności seniorów. W tym celu z myślą o nich zakładać należy lokalne instytucje kultury: biblioteki, muzea, modernizować parki i ogrody, a także otaczać seniorów specjalistyczną opieką lekarską, troszcząc się m.in. o ich wzrok, słuch, sprawność motoryczną, dobrostan psychiczny i in. Wszystko po to, by kontynuowali pozytywną aktywność w wydłużającym się wieku podeszłym.

Z tego też powodu aktywizacja seniorów winna się stać pożądanym kierunkiem polityki społecznej państwa i celem działalności wielu instytucji społecznych. Jej treścią winno być mobilizowanie seniorów do intensywnej i odważnej pracy nad sobą (twórczej, samodzielnej), a zarazem okazywanie dezaprobaty dla bierności i bezczynności.

Z zaprezentowanych wywodów łatwo też wnioskować, że odpowiedzialność za siebie i własną aktywność zdecydowanie przenieść należy na seniorów. Potwierdza to dzisiaj stara zasada, sformułowana w gerontologii społecznej, o podmiotowości każdego z seniorów i w związku z tym o konieczności jego aktywnej postawy wobec własnej osoby. Ta postawa wymaga wysiłku, a niejednokrotnie i przełamania stereotypu o „prawie” do bezczynności w okresie jesieni życia. Mówiąc nieco inaczej: współcześni seniorzy muszą w swoim zachowaniu wyeksponować aktywność, położyć akcent na działanie, wykazać się wolą, odwagą i optymizmem w samodzielnym kreowaniu swego życia.

Sygnalizowany i postulowany tutaj model aktywnego życia w starości zależy od wdrożenia do niego człowieka już w młodości. Dobrze wiemy, że człowiek w wieku podeszłym zachowuje się w pewnym stopniu tak, jak zachowywał się w młodości i jak został wdrożony do tego zachowania. Kto polubił czytanie w młodości, będzie z przyjemnością oddawał się temu zajęciu w starości. Pasjonująca działalność charytatywna wielu seniorów to w dużej części

następstwo zaangażowania się w pomoc drugiemu człowiekowi już w latach szkolnych. Stwierdzenia te to niewątpliwie element teorii wychowania do starości. Teorię taką opracował u nas wspomniany już Aleksander Kamiński (Kamiński, 1978). W momencie ogłoszenia była to (1973) innowacyjna propozycja w skali świata. Innowacyjność i oryginalność spowodowały szybkie rozpowszechnienie się jej w wielu krajach.

Jej treść sprowadzała się w zasadzie do dwu zaleceń mających na celu przygotowanie uczącego się do aktywnego życia w okresie starości. Pierwsze to nauka zawodu pomocniczego, który z chwilą przejścia na emeryturę zastąpi pozostawianą pracę zawodową. Dla tynkarza może to być dokonywanie drobnych poprawek malarskich, dla nauczyciela – udzielanie korepetycji ze „swojego” przedmiotu. Drugie zalecenie to kształtowanie zainteresowań kulturalnych i społecznych. Takie zainteresowania, przekształcone w zamiłowania i pasje poznawcze, staną się motywami rozległych i pogłębionych intensywnych działań dla ludzi w okresie jesieni ich życia. Przed ich zaspokajaniem mogą tak rozwiniętego seniora powstrzymać jedynie poważna choroba, zaawansowana niepełnosprawność i ubóstwo znaczone rażącym brakiem środków do życia.

Dzisiaj teorię tę można rozszerzyć o żądanie, by treścią wychowania do starości stało się również kształtowanie silnej woli i charakteru, a także kreowanie potrzeb i umiejętności współpracy rozwijającego się młodego człowieka z innymi osobami. Dzięki pierwszej z tych cech seniorzy będą zdolni do podjęcia intensywnej pracy nad sobą w okresie starości i nie osłabią jej pod wpływem pojawiających się trudności. Natomiast dzięki drugiej będą w stanie pomyślnie, niemal wzorcowo, ułożyć kontakty i współpracę z otoczeniem społecznym, zapewniając sobie poczucie bezpieczeństwa i komfort w podejmowaniu działań aktywizujących i kreatywnych. Udana starość bowiem nie może być samotna.

Bibliografia

- Cavan, R. S., Burgess, E. W., Havighurst, R. J., & Goldhamer, H. (1949). *Personal adjustment in old age. Personal Adjustment in Old Age*. Science Research Associates.
- Chabior, A. (2017). Aktywizacja i aktywność w okresie późnej dorosłości. W: A. A. Zych (red.). *Encyklopedia starości, starzenia się i niepełnosprawności*, t. 1 (s. 65–71). Thesaurus Silesiae – Skarb Śląski.
- Czerniawska, O. (2007). Edukacja jako pomoc w rozwoju w ujęciu andragogiki i gerontologii. W: E. Marynowicz-Hetka (red.). *Pedagogika społeczna*, t. 2 (s. 433–443). Wydawnictwo Naukowe PWN.

- Grande, J. (Majewski, J.). (2022). *Ojca Grande przepisy na zdrowe życie*, z. 1–4. Wydawnictwo Dziennika Bałtyckiego.
- Kamiński, A. (1978). Wychowanie do starości jako czynnik adaptacji ludzi starych do nowoczesnego społeczeństwa. W: A. Kamiński, *Studia i szkice pedagogiczne* (ss. 356–391). Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Kulasik, R. (2021). Jest takie miejsce... *Almanach Łącki*, 34, s. 178–181.
- Kuriata, J. (2022). *Wołyniacy. Jedno życie*. Prószyński i Spółka.
- Leśniak, J. (2017). *Nowa encyklopedia sądecka*. Drukarnia GOLDRUK.
- Ricoeur, P. (2006). *Pamięć, historia, zapomnienie*. Universitas.
- Zbyrad, T. J. (2017). Starzejące się społeczeństwo. W: A. A. Zych (red.). *Encyklopedia starości, starzenia się i niepełnosprawności*, t. 3 (ss. 464–466). Thesaurus Silesiae – Skarb Śląski.
- Zych, A. A. (2017). Emerytura (świadczenie emerytalne). W: A. A. Zych (red.). *Encyklopedia starości, starzenia się i niepełnosprawności*, t. 1 (s. 427). Thesaurus Silesiae – Skarb Śląski.