

Andrzej Rokicki

INNOWACJE W AKTYWIZOWANIU SENIORÓW W POLSCE

„Na okręcie sternik jest pozornie beczynny, siedzi na rufie, trzyma ster a inni biegają, wspinają się na maszty. Sternik nie robi tego, co młodzi, ale to, co robi, jest o wiele ważniejsze i lepsze. Bowiem prawdziwie wielkich rzeczy nie dokonuje się siłą fizyczną, szybkością czy zręcznością – one wymagają rozwagi i poważnej, dojrzałej decyzji. A starość zwykle posiada te zalety”

Cycero¹

Innovations in activating seniors in Poland

The article concerns an extremely important issue of societies ageing and the necessity of activating seniors that stems from it. The author has presented the beneficial effect of seniors activeness for themselves and for the whole society as well. This publication shows the offer and various forms of activity that Universities of The Third Age provide for seniors in Poland. The author has also presented the values and advantages of senelity to young generations.

Key words: the University of The Third Age, active senelity, forms of activation

¹ <http://www.gazetasenior.pl/universytet-trzeciego-wieku-czas-refleksji-i-samorealizacji> [dostęp: maj 2016].

Koncepcje życia człowieka – starość jako etap życia

Każdy człowiek zajmujący się problematyką osób starszych zastanawia się nad pojęciem starości. Czym jest, kiedy nastaje, czym skutkuje, w jakiej perspektywie ją oceniać, jakie niesie ze sobą zagrożenia, czy zawiera potencjał do wykorzystania. Tych pytań można zadawać znacznie więcej. Starość można rozpatrywać w wielu aspektach:

- demograficznym (procesy starzenia się ludności, społeczeństw, krajów);
 - psychologicznym (zmiany osobowościowe zachodzące wraz z wiekiem);
 - ekonomicznym (wpływ starzejącego się społeczeństwa na obciążenie budżetu państwa);
 - polityki społecznej (modele polityki społecznej wobec starości, rodzaje zabezpieczeń społecznych);
 - pedagogicznym (człowiek stary i procesy uczenia się).
- Starość jest nieunikniona.

Im więcej się z nią walczy, im trudniej jest jej fakt zaakceptować, w tym ostrzejszej formie ona występuje. I obserwuje się paradoksalne pozornie zjawisko, że ludzie, którzy przyjmują swoją starość nie robiąc z niej problemu, są młodszy od tych, którzy chcą za wszelką cenę zachować swoją młodość².

Pojęcia „starość” i „starzenie się” można rozpatrywać na kilka sposobów.

A. Zych definiuje starość jako

nieunikniony efekt starzenia się, w którym procesy biologiczne, psychiczne i społeczne zaczynają oddziaływać względem siebie synergetycznie, prowadząc do naruszenia równowagi biologicznej i psychicznej bez możliwości przeciwdziałania temu, czyli jest to końcowy etap starzenia się; starość, jako okres życia następujący po wieku dojrzałym, jest pojęciem statycznym, natomiast starzenie się, jako proces, zjawiskiem dynamicznym; za początek starości przyjmuje się umownie 60 lub 65 rok życia, a nieuchronnym końcem starości jest śmierć³.

Można przytoczyć kilka innych definicji tego ostatniego etapu w naszym życiu, np. S. Klonowicza:

Starzenie się jest jednym z prawidłowych etapów rozwoju osobniczego, polegającym na zachodzących wraz z wiekiem zmianach morfologicznych i czynnościowych, prowadzących do stopniowego ograniczenia możliwości adaptacyjnych ustroju⁴.

Podobnie twierdzi E. Trafiałek pisząc, że

starość jest naturalną fazą życia, następującą po młodości i dojrzałości, wieńczącą dynamiczny proces starzenia się. Określana mianem końcowej trzecji życia utożsamiana jest ze

² A. Kępiński, *Rytm życia*, Kraków 2001, s. 128.

³ A. Zych, *Słownik gerontologii społecznej*, Warszawa 2001, s. 202.

⁴ S. Klonowicz, *Oblicza starości*, Warszawa 1979, s. 10.

spadkiem wydolności organizmu, utratą mobilności, osłabieniem sił immunologicznych (starość biologiczna, fizjologiczna), ograniczeniem zdolności przystosowania się do wszelkich zmian, a w kontekście socjoekonomicznym – nierazko też pauperyzacją, samotnością (starość psychiczna), koniecznością korzystania z pomocy innych (starość ekonomiczna) i funkcjonowaniem na marginesie życia społecznego (starość społeczna)⁵.

Zofia Szarota, w odpowiedzi na pytanie czym jest starzenie się, twierdzi, że

jest to wielowarstwowy i wielowymiarowy proces, zależny od wielu współwystępujących czynników wewnętrznych i zewnętrznych (genotyp i fenotyp, czyli wpływ środowiska), właściwy całemu światu ożywionemu – wszystkim żywym organizmom. Jest to także naturalna faza rozwojowa w cyklu życia. W wymiarze biologicznym polega na zmniejszaniu się zdolności regeneracji ustroju, spadku zdolności samoodnawiania się komórek i tkanek, wreszcie – osłabieniu zdolności adaptacyjnych organizmu⁶.

Psychologiczna koncepcja cyklu życia, którą stworzył E. Erikson, dzieli życie każdej jednostki na osiem etapów. Ostatnim etapem jest późna dorosłość i zaczyna się w wieku około 60–65 lat. Należy zaznaczyć, że podział etapów życia człowieka zmienia się wraz z wydłużaniem się życia, a także z poprawą jego jakości.

Inną koncepcją życia człowieka jest propozycja Roberta Havighursta, który odnosi indywidualny rozwój człowieka do wymagań i oczekiwań społecznych. Od wypełnienia zadań rozwojowych zależy nie tylko własne samopoczucie, ale też stopień, w jakim człowiek jest akceptowany przez innych. Wyodrębnione przez Havighursta stadia obejmują 6 etapów, od niemowlęstwa po późną dojrzałość. W tym ostatnim stadium na pierwszy plan powinna wysuwać się potrzeba pogodzenia i przystosowania. Przychodzi czas dostosowania się do spadku sił fizycznych. Z drugiej strony nie powinien być to czas bezczynności. Późna dojrzałość to ukoronowanie życia, które człowiek prowadził do tej pory.

Obecnie w literaturze anglosaskiej stosowany jest podział starości na trzy cykle:

- Młodzi starzy (*youngold*) osoby w wieku 60/65–74 lata;
- Starzy starzy (*oldold*) osoby w wieku 75–84 lata;
- Najstarsi starzy (*the oldestold*) osoby w wieku 85 lat i więcej.

Starość, jako etap życia, nie jest okresem oczekiwanym przez człowieka, nie towarzyszy mu przychylny lub choćby neutralny wizerunek, a autorytet osób starszych jest zjawiskiem marginalnym we współczesnych czasach. Wiek dwudziesty i początek dwudziestego pierwszego to gloryfikacja młodości, sprawności, zabawy i sukcesów, a starość się z tymi atrybutami popkultury nie kojarzy. Zmiana modelu rodziny, przemiany kulturowe, społeczne, w tym technologiczne sprawiły, że szczególnie wysoko ceniona jest najnowsza wiedza, najbardziej ak-

⁵ E. Trafiątek, *Uniwersytety trzeciego wieku wobec ekskluzji społecznej ludzi starych – stan i perspektywy w ujęciu porównawczym*, „Edukacja Dorosłych” 2003, nr 3, s. 269.

⁶ R.J. Kijak, Z. Szarota, *Starość. Między diagnozą a działaniem*, Warszawa 2013, s. 12.

tualne umiejętności i kompetencje, których wymaga świat pełen nowości, wynalazków i wyzwań. Rewolucja technologiczna, a także przeobrażenia obyczajowe, doprowadziły do dewaluacji pozycji seniorów, którzy jako grupa społeczna nie w pełni dysponują poszukiwanymi powszechnie umiejętnościami i predyspozycjami – zarówno na rynku pracy, jak i w powszechnym społecznym funkcjonowaniu. Stereotypowy obraz osób starszych jest w znacznej mierze uwarunkowany różnorodnymi oczekiwaniami wobec tej grupy. Oczekiwania te dotyczą najczęściej stylu życia, ról społecznych, jakie są często narzucane seniorom oraz wymagań, co do sposobu zachowania się i aktywności, w których główną funkcję odgrywa ranga emeryta. Starość w życiu społecznym jest przeciwstawiana zbyt silnie młodości, a biegunowość tych zjawisk skutkuje antagonizmami w większości sfer życia społecznego. Stereotyp nie uwzględnia heterogeniczności starości, czyli tego, że faza ta jest pojęciem wieloznacznie ujmowanym. Starość człowieka w wieku 65 lat często różni się przecież od starości 80 czy 90-latka. Coraz mniejszy zakres ról społecznych udostępnianych populacji emerytów powoduje obawę młodszej części społeczeństwa przed starością i emeryturą. Proces ten działa we współczesnej rzeczywistości zgodnie z zasadą sprzężenia zwrotnego: niechęć do emerytów, jako bierniej części społeczeństwa, skutkuje alienowaniem ich ze sfer aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym i zawodowym, co jest coraz większym problemem, także gospodarczym. Dodatkowo zakończenie pracy zawodowej owocuje wycofaniem się z kontaktów społecznych i wywołuje poczucie izolacji od reszty społeczeństwa. Jakkolwiek duża część populacji dzisiejszych seniorów cieszy się dobrym zdrowiem, jest aktywna, sprawna i gotowa do międzypokoleniowych działań, to społeczny wizerunek osób starszych oparty jest w dużej mierze na stereotypie, który opisuje seniorów jako grupę osób niedołączonych, schorowanych, biernych, niechętnych czy nawet niepotrzebnych i bezużytecznych.

Stereotyp ten jest krzywdzący, ale równie znaczące jest to, że jest nieprawdziwy i wymaga weryfikacji, głównie ze względu na rosnącą populację seniorów w większości społeczeństw współczesnego świata. Starzenie się jest procesem naturalnym, a w przypadku człowieka – bardzo indywidualnym i zależnym od wielorakich czynników. Starość jest nieuchronna i nieodwracalna. Starzenie się przebiega w sferze biologicznej, psychologicznej i społecznej człowieka, a zmiany w obrębie jednej ze sfer wpływają na funkcjonowanie w pozostałych, bowiem wszystkie się przenikają i warunkują. Stąd konieczne jest rozpatrywanie wieku człowieka w kategorii społecznego, biologicznego, psychicznego, ekonomicznego i socjalnego.

Starzenie się, jako zjawisko społeczne, polega na wzroście udziału w całej populacji osób starych. Ludzie starzy mogą być określani mianem grupy wieku, kategorii społecznej i pokolenia. „Poprzez grupę wieku rozumie się zbiór ludzi w jednakowym lub zbliżonym wieku, czyli inaczej zbiór kohort urodzonych w jednym roku lub określonym przedziale czasu”⁷. Kategorię społeczną

⁷ B. Szatur-Jaworska, *Ludzie starzy i starość w polityce społecznej*, Warszawa 2000, s. 63.

P. Sztompka definiuje „jako zbiór ludzi podobnych pod względem jakiejś istotnej społecznie cechy, którzy są świadomi tego podobieństwa i swojej odrębności od innych”⁸. Definicji starości w obu ujęciach jest bardzo dużo.

Typologia postaw adaptacji do starości

Istnieje wiele typologii postaw adaptacji do starości. Klasyfikacja D.B. Bromleya, wyróżnia następujące postawy:

1. „Postawa konstruktywna – człowiek, który ją przejawia akceptuje własną starość, jest aktywny, pogodny, ma optymistyczny stosunek do życia i przyszłości;
2. Postawa zależności – charakterystyczna dla osób biernych i zależnych, które potrzebują oparcia innych. Chętnie wycofują się z pracy zawodowej;
3. Postawa obronna – przejawiają ją osoby o sztywnych przyzwyczajeniach i nawykach, zamknięci w sobie, samowystarczalni. Odczuwają oni lęk przed śmiercią i niedołęstwem, który to próbują zagłuszyć aktywnością zewnętrzną;
4. Postawa wrogości otoczenia – charakterystyczna dla osób skłonnych do rywalizacji, podejrzliwych, wybuchowych, agresywnych, izolujących się. Nie ufają oni innym, nie chcą być zależni. Za swoje niepowodzenia przypisują winę innym ludziom, nie akceptują starości, mogą mieć myśli samobójcze;
5. Postawa wrogości skierowanej na siebie – cechuje osoby bierne, skłonne do fatalizmu i depresji o ujemnym bilansie życiowym. Odnoszą się krytycznie do siebie i przypisują sobie winę za wszelkie niepowodzenia. Czują się samotni i niepotrzebni, nie boją się śmierci, traktują ją jako wyzwolenie od nieszczęśliwej egzystencji”⁹.

Starzejący się ludzie mają swoje specyficzne potrzeby. Czego potrzebują seniorzy? Czy można zrobić coś, by móc zaspokoić potrzeby osób starszych?

A. Kamiński (w ramach pedagogiki społecznej) zdefiniował pojęcie potrzeb ludzkich, jako brak czegoś, wprowadzający jednostkę w niepożądany stan, będący zwykle motywem do działania w kierunku odpowiedniej zmiany tego stanu, czyli zaspokojenia potrzeby.

Clark Tibbitis, uznał następujące potrzeby za najważniejsze dla ludzi w starszym wieku:

1. Potrzebę wykonywania społecznie użytecznych działań.
2. Potrzebę wykorzystywania czasu wolnego w satysfakcjonujący sposób.
3. Potrzebę uznania za część społeczeństwa i odgrywania w nim roli.
4. Potrzebę uznania, jako jednostki ludzkiej.

⁸ P. Sztompka, *Socjologia: analiza społeczeństwa*, Kraków 2002, s. 197.

⁹ D.B. Bromley, *Psychologia starzenia się*, Warszawa 1989, s. 53–54.

5. Potrzebę utrzymywania normalnych kontaktów towarzyskich.
6. Potrzebę poczucia doznań i autoekspresji.
7. Potrzebę ochrony zdrowia i opieki społecznej, utrzymywania kontaktów z rodziną.
8. Potrzebę odpowiedniej stymulacji umysłowej i psychicznej.
9. Potrzebę duchowej satysfakcji¹⁰.

Geneza Uniwersytetów Trzeciego Wieku na świecie i w Polsce

Uniwersytety Trzeciego Wieku są najbardziej rozpowszechnioną instytucjonalną formą edukacji i wspierania osób w starszym wieku, realizującą wszelakie ich potrzeby. Placówki te należą do systemu kształcenia ustawicznego. Edukacja ustawiczna, która zakłada uczenie się przez całe życie, a więc od wczesnych lat dziecięcych do później starości, to najlepszy sposób, aby sprostać wyzwaniom współczesnego świata, zachodzącym w nim przeobrażeniom technologicznym, społecznym, ekonomicznym, kulturalnym i gospodarczym. Kształcenie ustawiczne jest procesem stałego odnawiania, doskonalenia i rozwijania kwalifikacji ogólnych oraz zawodowych jednostki, trwającym w ciągu całego jej życia. Wykształcenie zdobyte w systemie szkolnym staje się bowiem stopniowo przestarzałe i koniecznością jest kontynuowanie kształcenia w takich formach i rozmiarach, jakie dla danego zawodu są optymalne¹¹. Jedną z definicji edukacji ustawicznej jest ta, zaproponowana w *Encyklopedii pedagogicznej XXI wieku* przez Tadeusza Aleksandra, zgodnie z którą „edukacja ustawiczna/permanentna to współczesny model edukacji, polegający na ciągłym odnawianiu i podnoszeniu wiedzy i kwalifikacji ogólnych i zawodowych, trwający w ciągu całego życia jednostki”¹². Definicja wskazuje na fakt, że potrzeba edukacji permanentnej rodzi się w warunkach współczesnej, ciągle zmieniającej się rzeczywistości społeczno-kulturowej, do której jednostka musi się adoptować i którą musi rozumieć. Analiza literatury przedmiotu pozwala na stwierdzenie, że UTW są międzynarodowym ruchem zachęcającym seniorów do kontynuowania nauki przez praktycznie całe życie i umożliwiającym spędzenie czasu w grupie osób w podobnym wieku. Wraz z powstawaniem pierwszych UTW różne formy kształcenia seniorów praktykowano także w wielu krajach europejskich, amerykańskich i azjatyckich.

W Ameryce, w połowie lat 50., ludzie starsi brali udział w wielu programach organizowanych przez instytucje państwowe i związki zawodowe. Kształ-

¹⁰ B. Ziębińska, *Uniwersytety Trzeciego Wieku jako instytucje przeciwdziałające marginalizacji osób starszych*, Katowice 2010, s. 93.

¹¹ M. Walancik, M. Kot-Radojewska, *Uniwersytet Trzeciego Wieku jako forma kształcenia ustawicznego – dobre praktyki*, [w:] *Starość darem, zadaniem i wyzwaniem*, red. A. Zych, Sosnowiec–Dąbrowa Górnicza 2014, s. 414.

¹² T. Aleksander, *Edukacja ustawiczna/permanentna*, [w:] *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*, t. 1, Warszawa 2003, s. 985.

cenie odbywało się w takich placówkach, jak uniwersytety, szkoły publiczne, a także w formie kursów korespondencyjnych. W Australii kształceniem seniorów zajęto się w połowie lat 80., podobnie w Nowej Zelandii. Japończycy rozpoczęli organizowanie zajęć dla seniorów już w latach 60., a od 1980 r. oferowano kursy dla seniorów w ramach Programu Dalszej Edukacji Osób Starszych. Ponadto rząd wspierał przedsięwzięcia na rzecz kształcenia starszych, m.in. poprzez edukację w Kolegiach dla Seniorów, prowadzonych przy placówkach opieki społecznej. W Korei Południowej programy dla osób starszych są realizowane od 1972 r, w Singapurze od połowy lat 80. W Danii i Szwecji edukacja seniorów odbywa się na uniwersytetach ludowych. W Finlandii prowadzone są Akademie dla Seniorów, w ramach uniwersytetów ludowych, a także dwu–trzy tygodniowe kursy przygotowujące do emerytury. Przygotowaniem do emerytury zajmują się również inne instytucje (w latach 80. była to np. Centralna Liga Opieki nad Ludźmi Starszymi). We Francji kształcenie osób starszych, tak jak cała oświata dorosłych, zdominowane jest przez kształcenie zawodowe. Istnieją trzy obszary edukacyjne kształcenia dorosłych:

- połączenie kształcenia ludowego z pedagogiką czasu wolnego, czyli obszar animacji społeczno-kulturalnej;
- praca kształceniowa związków zawodowych;
- kształcenie zawodowe.

Oświata dorosłych we Francji, już w latach 80. XX wieku, określona została jako kształcenie społeczno-ekonomiczne. Szczególny nacisk kładzie ona na nauczanie niepełnosprawnych i osób w wieku emerytalnym.

Od początku funkcjonowania UTW wyodrębniły się dwa ich podstawowe modele: model francuski, w którym UTW stanowi część uczelni wyższej, i model brytyjski, w którym UTW jest luźno powiązany z uczelnią, funkcjonuje jako samodzielne stowarzyszenie. Obie koncepcje z założenia zmierzają do zachęcenia ludzi starszych, by pozostali aktywni na emeryturze i kontynuowali proces kształcenia.

Przez ponad trzydziestoletni okres funkcjonowania uniwersytetów na świecie poszczególne państwa tworzyły własne zasady ich funkcjonowania, które w większym lub mniejszym stopniu oparte są na tych dwóch podstawowych modelach.

Pierwszy polski UTW powstał w roku 1975, z inicjatywy prof. dr n. med. Haliny Szwarz, która 2 kwietnia 1975 roku spotkała się w Mediolanie z prekursorem tego przedsięwzięcia, P. Vellasem. Jeszcze w 1975 roku powołała pierwszy polski Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Centrum Medycznym Kształcenia Podyplomowego w Warszawie i kierowała nim przez 26 lat. W roku 1981, z jej inicjatywy, powołana została Sekcja Uniwersytetów Trzeciego Wieku, które zakładano kolejno we Wrocławiu, Szczecinie, Opolu, Łodzi, Lublinie, osiągając liczbę 30. Na początku uniwersytety były zakładane w dużych miastach uniwersyteckich. Szybko jednak zyskały ogromną popularność, czego skutkiem stało się po-

woływanie ich także w innej formule przy stowarzyszeniach, placówkach władzy regionalnej, domach kultury. Często tworzy się je przy parafiach, bibliotekach i domach pomocy społecznej. Uniwersytety w dużym zakresie są instytucjami samofinansującymi się, ponieważ uczestnicy opłacają składki za członkostwo. Dodatkowe kwoty mogą uzyskać od władz regionalnych lub instytucji kulturalnych, czy też sponsorów. Podkreślić należy również duże znaczenie wolontariuszy – osób, które rozumieją wartość tego przedsięwzięcia i aktywnie wspierają ideę dostępu do kształcenia się ludzi starszych.

UTW odgrywają znamienitą rolę w procesie edukowania seniorów, ponieważ jest to kształcenie bez przymusu zdobycia wyższych kwalifikacji czy zawodu, a uczęszczanie jest dobrowolne. Podstawowym celem UTW jest szeroko rozumiana edukacja. Inne wymieniane cele to:

1. Upowszechnienie wiedzy z różnych dziedzin.
2. Rozwój osobowości słuchaczy.
3. Poprawa jakości życia.
4. Pobudzanie postaw twórczych.
5. Tworzenie wspólnie warunków „dobrego starzenia się”.
6. Aktywizowanie i usprawnianie osób starszych.
7. Ułatwianie nawiązywania kontaktów z osobami o podobnych aspiracjach i zainteresowaniach.

Uniwersytety trzeciego wieku rozwijają się na terenie Polski nierównomiernie. Najwięcej jest ich w województwach: mazowieckim, śląskim, dolnośląskim i wielkopolskim. Zdecydowanie w tyle pozostają województwa świętokrzyskie, podlaskie i podkarpackie.

Forma prowadzenia działalności Uniwersytetów Trzeciego Wiek bazuje na wielu instytucjonalnych wzorach aktywności. W pierwszej kolejności są uczelniami, które służą edukacji osób starszych, po drugie są przestrzenią dla rozwoju osobistego oraz zainteresowań. Pełnią także funkcje towarzyskie. Uniwersytety prowadzą działania podobne do instytucji samorządowej, szkoły, organizacji pozarządowej, czy też nieformalnej grupy towarzyskiej. Dzięki łączeniu różnych form prowadzenia działalności, Uniwersytety Trzeciego Wiek mogą w większym stopniu dopasować swoją ofertę edukacyjną do potrzeb, zainteresowań osób starszych. Aktywność UTW w Polsce staje się szczególnie ważna w perspektywie zjawiska starzenia się społeczeństwa¹³.

W Polsce w XX wieku UTW rozwijały się stopniowo. W tym okresie powstało i działało kilkadziesiąt takich instytucji. Szybszy wzrost ich liczby nastąpił po 2002 roku, a najwięcej UTW powstało w 2007 roku. Od początku 2016 roku działa ich 558, a w zajęciach uczestniczy ponad 100 tysięcy osób. Tendencja ta wiąże się ze wzrostem liczby emerytów. W roku 2000 było ich 4,6 mln, w 2005 – 5,4 mln, a w 2010 – już 6,4 mln¹⁴. W Polsce powstały trzy typy uniwersytetów trzeciego wieku: działające w strukturach i pod patronatem wyższej uczel-

¹³ http://senior.gov.pl/katalog_dobrych_praktyk/strona/14 [dostęp: maj 2016].

¹⁴ <http://www.federacjaautw.pl> [dostęp: maj 2016].

ni, kierowane najczęściej przez pełnomocnika rektora danej uczelni, powołane przez stowarzyszenia prowadzące działalność popularnonaukową, oraz działające przy domach kultury, bibliotekach, domach dziennego pobytu, ośrodkach pomocy społecznej itp. Według danych Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW, 13% uniwersytetów działa w strukturach wyższych uczelni, 15% – w ramach jednostek samorządu lokalnego, a 65% ma formę prawną stowarzyszenia lub fundacji. UTW najczęściej nie mają swoich siedzib, a zajęcia odbywają się w wynajmowanych salach, domach kultury, bibliotekach. Zajęcia praktyczne prowadzone są także w plenerze.

Nowatorskie działania polskich Uniwersytetów Trzeciego Wieku

Uniwersytety Trzeciego Wieku w Polsce pełnią bardzo ważną rolę w aktywizacji osób starszych. Ich głównymi celami jest umożliwianie seniorom zdobywania i aktualizowania swojej wiedzy oraz poprawa ich jakości życia. Szczególnym celem UTW jest inspirowanie osób starszych do różnych form aktywności fizycznej, kształtowanie zdrowego stylu życia, podnoszenie świadomości znaczenia ruchu w codziennym życiu seniorów oraz pobudzanie do planowania i racjonalnego organizowania oraz spędzania czasu wolnego. Działalność UTW przyczynia się do zaspokajania takich potrzeb seniorów, jak: samokształcenie, poszerzanie wiedzy i nabywanie nowych umiejętności, działania na rzecz społeczności lokalnej, bycia pomocnym innym (np. poprzez wolontariat), wypełnienie wolnego czasu, utrzymywanie więzi towarzyskich, pozytywna stymulacja psychiczna i fizyczna, a czasem nawet możliwość realizacji młodzieńczych planów i marzeń. UTW, przyczyniając się do poprawy jakości życia osób starszych, pełnią bardzo ważną rolę społeczną. Można powiedzieć, że działalność UTW zmierza do szerokiego włączenia osób starszych w wielowymiarowy proces edukacji, aktywizacji i integracji, nadający sens życiu na tle przemian cywilizacyjnych, społecznych i kulturowych. Inspirowanie seniorów do różnych form aktywności umysłowej i fizycznej, w tym społecznej, kulturowej, prozdrowotnej, ma za zadanie przeciwdziałanie społecznemu wykluczeniu i przejawom ich dyskryminacji. To także wyraz troski o zapewnienie osobom w wieku dojrzałym godnego miejsca w społeczeństwie obywatelskim¹⁵.

Polskie UTW oferują swoim słuchaczom zajęcia edukacyjne i prelekcje. Ogromna większość uniwersytetów prowadzi różnego rodzaju wykłady. Największym zainteresowaniem cieszą się te z dziedziny prawa, ochrony zdrowia, jak np. proponowane przez Jagielloński Uniwersytet Trzeciego Wieku wykłady z zakresu „Profilaktyki chorób cywilizacyjnych i zdrowego stylu życia”¹⁶, historii

¹⁵ W. Borczyk, W. Nalepa, B. Knapik, W. Knapik, *Standardy działania uniwersytetów trzeciego wieku w Polsce*, Nowy Sącz 2012, s. 13.

¹⁶ <http://www.utw.uj.edu.pl/materialy-na-zajecia/medycyna> [dostęp: maj 2016].

oraz sztuki. Powszechnie są również psychologia, kultura lokalna, geografia, turystyka. Jedną z najistotniejszych form spędzania wolnego czasu przez seniorów, a pośrednio również i edukacji, są podróże. Oprócz możliwości wypoczynku i poznawania ciekawych miejsc, starsi ludzie mają okazję do zintegrowania się z innymi osobami ze swego pokolenia, co umożliwi im wymianę doświadczeń oraz spędzanie czasu w towarzystwie, w którym na pewno znajdą wspólne tematy do rozmowy. Doskonałym przykładem tego typu działań jest Uniwersytet Trzeciego Wieku działający przy Uniwersytecie Rolniczym w Krakowie, który swoim słuchaczom proponuje cykliczne wycieczki po Krakowie, całej Polsce, a nawet wyjazdy zagraniczne (jednym z przykładów jest wycieczka: Klasztory, monastiry, folklor Rumunii)¹⁷. Organizowane są warsztaty i zajęcia praktyczne, plastyczne i manualne, które odbywają się na prawie wszystkich UTW i zakładają aktywny udział słuchaczy. Za przykład zajęć niech posłuży – Tworzenie biżuterii różnymi technikami, prowadzone przez Wyższą Szkołę Naukową Humanitas w Sosnowcu¹⁸. Największym zainteresowaniem cieszą się kursy językowe i komputerowe, jak i dotyczące zastosowania urządzeń multimedialnych, których obsługa nierzadko sprawia seniorom wiele trudności. Tego typu zajęcia prowadzi wyższa Szkoła Informatyki i Zarządzania z siedzibą w Rzeszowie, organizując zajęcia konsultacyjne dotyczące obsługi smartfonów. Dodatkową zaletą tych zajęć jest fakt, że konsultacje poprowadzone są przez studentów Informatyki WSiIZ, co zapewnia ogromnej wagi współpracę międzypokoleniową¹⁹.

Na Uniwersytetach Trzeciego Wieku organizowane są także zajęcia integracyjne, spotkania świąteczne, wspólne wyjścia do teatru, wernisaże prac plastycznych, festyny, występy muzyczne. UTW często organizują zajęcia, mające na celu poprawę sprawności fizycznej podczas zajęć rehabilitacyjnych i relaksacyjnych, takich jak: gimnastyka korekcyjna, basen, aerobik, nordicwalking. Na przykład Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku systematycznie organizuje marsze nordicwalking, które odbywają się na szlakach Beskidu Sądeckiego²⁰. Zatem uniwersytety trzeciego wieku sprzyjają realizacji istniejących pasji, rozbudzają nowe. Dążą do tego, aby okres starości był okresem pełnego życia, wartościowego, angażującego człowieka w taki sposób, aby był on gotów zmienić nawet swoją postawę wobec świata i ludzi – jeśli okaże się to słuszne²¹. Role, jakie pełni uniwersytet trzeciego wieku można zgrupować w trzech zasadniczych funkcjach: edukacyjnej – poszerzanie i aktualizowanie wiedzy, psychoterapeutycznej – podwyższenie samooceny, kształtowanie pozytywnego obrazu siebie, wzrost aktywności i poprawa samopoczucia, urozmaicenie i wzbogacenie życia,

¹⁷ <http://utw.ur.krakow.pl/index/site/2666> [dostęp: maj 2016].

¹⁸ http://www.humanitas.edu.pl/pl/UTW/UTW_Aktualnosci [dostęp: maj 2016].

¹⁹ <https://www.wsiz.rzeszow.pl/pl/Uczelnia/jednostki-WSiIZ/lista-jednostek/akademia-50-plus/Stroyny/zajecia-w-grupach-zainteresowan.aspx> [dostęp: maj 2016].

²⁰ <http://www.sutw.pl/index.php?start=4> [dostęp: maj 2016].

²¹ M. Dziegielewska, *Edukacja jako sposób przygotowania do starości*, „Chowanna” 2009, t. 2, s. 60.

oraz integracyjnej – umożliwienie kontaktów z innymi poprzez wspólne spędzanie czasu, wzajemną pomoc, kontakt z różnymi grupami wiekowymi²². Rozwój uniwersytetów wskazuje, że ich oferta spotkała się z zainteresowaniem seniorów. Wypełniły one lukę w zakresie potrzeb edukacyjnych, kulturalnych i towarzyskich sporej grupy osób poszukujących możliwości samorozwoju.

Inną formą aktywizacji osób starszych w Polsce jest działalność Klubów Seniora. Są to niezależne i samodzielnie działające związki zrzeszające ludzi w wieku senioralnym. Głównym zadaniem Klubów Seniora jest przełamywanie izolacji i samotności, z jaką często borykają się ludzie starsi. To forma wspierania i zaspokajania wielu potrzeb osób starszych. Uczestnictwo w Klubie Seniora jest dobrowolne i niezobowiązujące. Głównym celem działalności Klubów Seniora, podobnie jak i UTW, jest aktywizacja oraz integracja osób starszych. Kolejnymi ważnymi celami i zadaniami Klubów Seniora jest tworzenie nowych więzi społecznych, poprzez integrację, a także organizowanie wzajemnej pomocy, zapobieganie rosnącej przepaści między seniorami a młodym pokoleniem, które w oczywisty sposób jest lepiej przygotowane do nowych warunków gospodarczych oraz społecznych. Kluby Seniora to miejsca spotkań osób starszych niejednokrotnie odrzuconych przez najbliższych. W klubie rozwijają swoje zainteresowania i razem z ludźmi w podobnym wieku spędzają czas. Spotkania te są dobrym sposobem na poznanie nowych i ciekawych ludzi. Bardzo ważną rolę w aktywizowaniu osób starszych winna odgrywać współpraca seniorów z osobami młodymi. Aby ta integracja międzypokoleniowa mogła zaistnieć powinny być organizowane zajęcia, spotkania, bądź imprezy integrujące ze sobą pokolenia tak, aby każdy nauczył się czegoś od drugiej osoby. Bardzo ważnym i niedocenianym aspektem pracy z seniorami powinna stać się międzypokoleniowość. Niektóre Uniwersytety Trzeciego Wieku w Polsce zaczynają wykorzystywać wielki potencjał, jaki tkwi w osobach starszych. Seniorzy są zapraszani na wykłady na uczelniach wyższych. Tam dzielą się ze studentami swoimi przeżyciami i zdobytym doświadczeniem. Aby seniorzy czuli się naprawdę dowartościowani i byli aktywni, trzeba im dać poczucie sensu i odpowiednio trudne wyzwania. Należy tworzyć programy, w których młodzi mogą uczyć starszych, np. nowinek technicznych, natomiast seniorzy mogliby pomagać w nauce, czy poprzez zwykłą rozmowę w zrozumieniu otaczającego świata. Żyjemy wszyscy na początku XXI wieku. Najwyższy czas, aby krok po kroku przeciwdziałać marginalizowaniu ogromnej części społeczeństwa – ludzi w wieku senioralnym.

Głównym atutem UTW jest elastyczność programowa – zajęcia organizowane są w odpowiedzi na potrzeby słuchaczy. Jeśli zatem słuchacze chcą uczestniczyć w warsztatach z wybranej dziedziny, które jeszcze nie znajdują się w ofercie programowej, takie warsztaty są organizowane. UTW poszerzają swoją działalność, prezentują coraz bogatszą ofertę programową oraz przyjmują coraz

²² A. Leszczyńska-Rejchert, *Człowiek starszy i jego wspomaganie: w stronę pedagogiki starości*, Olsztyn 2005, dodr. 2010, s. 172.

więcej słuchaczy. To wszystko dowodzi, że pomimo ciągłego powstawania tego typu instytucji, istnieje niezmiennie zapotrzebowanie na włączanie ludzi starszych do systemu kształcenia ciągłego. Rola uniwersytetów trzeciego wieku jest zatem nie do przecenienia – spełniają one wiele funkcji, m.in. takie jak: edukacyjna, integracyjna, adaptacyjna, doskonaląca.

Zwiększanie się populacji osób starszych niesie ze sobą konieczność zastanowienia się nad tym faktem. Obecnie, jak nigdy dotąd w historii świata, pałaca staje się potrzeba, by ludzie pozostawali jak najdłużej aktywni i wspierali instytucje, których zadaniem jest edukacja, pomoc i opieka nad seniorami. Nowatorskie pomysły, aby włączać seniorów w podejmowanie decyzji, które ich dotyczą, powinny być jak najczęściej stosowane.

Młodość od starości dzieli przepaść, która jest niemożliwa do wyrównania. Nad przepaścią można i trzeba budować mosty i szukać porozumienia. Tam, gdzie wprowadzane są innowacje polegające na wymianie umiejętności między młodym pokoleniem, a seniorami, stereotypy „niedostępnej młodzieży” i „narzekających staruszków” idą w zapomnienie.

Przykłady działań podejmowanych w niektórych UTW w Polsce obrazują, że młodzi ludzie chętnie pomagają, poświęcają swój czas i uwagę starszym, a starsi wspierają swoim doświadczeniem oraz wiedzą młodych. Dobrych działań i przykładów wykorzystania wielkiego potencjału seniorów w Polsce jest coraz więcej. Jest to jednak tylko kropla w morzu potrzeb. Dlatego tak ważna jest rozmowa i edukacja na tematy związane z nowymi metodami aktywizacji seniorów.

Na koniec chciałbym przytoczyć myśl Monteskiusza: „Pisząc nie trzeba tak wyczerpywać przedmiotu aby nic nie pozostało dla czytelnika. Nie chodzi wszak o to, aby ludzie tylko czytali, ale aby myśleli”.